نام و نام خانوادگی :	بسمه تعالی اداره آموزش و پرورش کل استان آ.غ مدیریت آموزش و پرورش ناحیه2 دبیرستان خیام	نام درس : سلامت و بهداشت مدت امتحان : 70 دقیقه ساعت امتحان : 8صبح 7 دی 1401 تعداد صفحه: 3
نام آموزشگاه :خیام پایه و رشته : 12انسانی		

1	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهاي زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی – عاطفی، اجتماعی و معنوی است. ب) در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. ج) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره میشود . د) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ه) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. و) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. م) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ی) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.	2
2	**در هر یک از عبارتهاي زیر جایخالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف). با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه .....آن غفلت شده است. ب.) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می شود ج) . استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به ....شود . .د). اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند ه) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است. و). مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و.....می باشد. م) دریافت امواج صوتی و .....، دو وظیفه مهم گوش می باشند. ی) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد	2
3	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) ویتامین (آ - ث) در بدن ذخیره نمی شود. ب). هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی **(بیشتر – کمتر)** می شود.	

صفحه اول. **ادامه سوالات در صفحه دوم**

3	ج) . ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل **(مکانیکی – فیزیکی)** است که باعث فساد آنها می شود. د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک **(هفته – ماه)** 2 تا 3 کیلوگرم است. ه) اصل **(تعادل – تنوع)** یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. و) پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های**(انگلی – ویروسی)** است. م) در دیابت **(نوع 2 – نوع 1)** لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. ی). فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از **(60 / 30)** دقیقه باشد.	2
4	**در پرسش های چهارگزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید** الف) . کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ 1)پایبندی به اخلاقیات 2) امیدواری 3) سازگاری فرد با خودش و دیگران 4) خواب راحت و منظم ب.) کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ 1) سبک زندگی 2) وراثت 3) عوامل محیطی 4) خدمات بهداشتی - روانی ج) کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟ 1) ید 2) کلسیم 3) آهن 4) ویتامین **د** د) شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ 1) رعایت بهداشت در مرحله طبخ 2) رعایت بهداشت فردی 3) رعایت بهداشت محیط 4) رعایت بهداشت مواد غذایی ه) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ 1) فندق 2) غلات سبوس دار 3) سبزی های سبزتیره 4) قلوه و.) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی می شود؟ 1) فشار خون بالا 2) اضافه وزن و چاقی 3) عدم تحرک 4) استعمال دخانیات م) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از 1 تا 10 باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ 1) 5 2) 10 3)15 4) 20 ی) کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟ 1)تپش قلب 2) تنگی نفس 3) بی اشتهایی 4) حواس پرتی	4
5	**..در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید** الف.) اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ ب) بنا به فرمایش حضرت علی ع در حکمت 388 نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است ؟ ج) "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام یک از چهار عامل موثر بر سلامت است؟ د) در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟	2

ادامه سوالات در صفحه سوم

6	**منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟**	1
7	**..به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید** الف)نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ج.)دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید د) فرمول محاسبه نمایه توده بدنی رو بنویسید.	2
8	.به پرسش های زیر در رابطه با **بیماری های واگیردار** پاسخ دهید الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟ ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید.	1
9	در مورد بیماری های **غیر واگیر** به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف.) از بین عوامل خطر بیماری های قلبی – عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟ ب) چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ ج.) دو مورد از گام های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (دو مورد)	2
10	.در مورد **بهداشت فردی** به پرسش های زیر پاسخ دهید الف.) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟	2
		20

موفق باشید- رضاحسینقلی زاده

1		11
1		12
1		13
1		14
1		15

1		16
1		17
1		18
1		19
1		20

موفق و پیروز باشید