به نام منشا تفکر و دانش

نام و نام خانوادگی: **آزمون نیم سال اول دبیرستان سیزده آبان** **درس : سلامت و بهداشت**

زمان آزمون : ۶۰دقیقه **پایه تحصیلی : دوازدهم انسانی** **تاریخ:**

ردیف	سـوالات	بارم
۱	جملات صحیح و غلط را با علامت (×) مشخص کنید. الف) انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو هیچ ارتباطی با هم ندارند. ص ☐ غ ☐ ب)در فرهنگ متعالی اسلامی سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده است . ص ☐ غ ☐ ج) سلامت عبارت است از تامین ، حفظ و بالابردن بهداشت. ص ☐ غ ☐ د) هدف داشتن در زندگی از نشانه هاس سلامت معنوی است . ص ☐ غ ☐	۲
۲	جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید . الف) سلامت روانی تنها به معنای نداشتن ..... نیست بلکه داشتن ..... با شرایط محیطی است . ب) بیماری ناشی از کمبود ید ..... نام دارد. ج) شایع ترین نوع دیابت ..... است و در سنین ..... آغاز می شود . د) ویروس **HIV** تنها در ..... قادر به ادامه حیات است .	۳
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید . ۱) کدام یک از موارد زیر به ازای هر گرم مصرف میزان بیش تری انرژی تولید می کند. الف) کربوهیدرات ب) چربی ج) پروتئین د) ویتامین **B** ۲) کدام یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو غیر قابل پیشگیری هستند. الف) کم تحرکی ب) اضافه وزن ج) کلسترول بالا د) سابقه دیابت حاملگی ۳) کدام یک از موارد زیر جزو عوارض چاقی نمی باشد . الف) مشکلات روانی ب) مشکلات غددی ج) مشکلات سیستم عصبی د)مشکلات هیجانی ۴) کدام یک از موارد زیر در رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی بدن موثر است. الف) چربی ها ب) ویتامین ها و مواد معدنی ج) پروتئین ها د) آب	۲

۴	به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید . ۱)سازمان جهانی بهداشت چه تعریفی برای سلامت عنوان کرده است؟ ۲) خود مراقبتی به چه عملی گفته می شود ؟ ۳) بیماری های غیرواگیر به چه بیماری هایی گفته می شود ؟ ۴) فشار خون را تعریف کنید ؟	 /۵ /۵ /۵ /۵
۵	بیماری عروق کرونر قلب چگونه به وجود می آید ؟ توضیح دهید.	۱
۶	سه مورد از گام های پیشگیری از بیماری های قلبی – عروقی را بنویسید .	۱,۵
۷	نشانه های سکته قلبی را بنویسید .(۳ مورد)	۱,۵
۸	بیماری واگیر دار از چه طریقی به فرد سالم منتقل می شود ؟ سه دسته از طبقه بندی آن ها را نام ببرید.	۲
۹	بیماری هپاتیت چگونه ایجاد می شود ؟	۱
۱۰	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال ویروس HIV را بنویسید .	۱
۱۱	سه مورد از عوارض بیماری دیابت را نام ببرید .	۱,۵
۱۲	آیا پیشگیری از بیماری سرطان امکان پذیر است ؟ توضیح دهید. پیروز و مانا باشید. آینه بیگی	۱,۵