

تاریخ: ۱۴۰۱/۱۰/۳۰

باسمه تعالی

مدت امتحان: ۷۵ دقیقه

اداره آموزش و پرورش ناحیه ۶ مشهد

نام و نام خانوادگی:

ساعت شروع: ۱۲:۳۰

موسسه فرهنگی آموزشی امام حسین (ع)

شماره کلاس:

تعداد صفحات: ۴

دبیرستان غیر انتفاعی پسرانه متوسطه دوره دوم امام حسین (ع)

شماره صندلی:

محل مهر آموزشگاه

امتحان درس: سلامت و بهداشت

رشته:

پایه:

ردیف	سئوالات	بارم
۱	<p>درستی و یا نادرستی هریک از عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>(الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح بحساب می آید. ص غ</p> <p>(ب) رشد و ترمیم از عملکرد های چربی در بدن می باشد. ص غ</p> <p>(پ) نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار می گیرد. ص غ</p> <p>(ت) غلات بر خلاف تخم مرغ فاقد امینو اسید ضروری می باشند. ص غ</p> <p>(ث) ضربه دیدن میوه هنگام برداشت از عوامل فیزیکی است که باعث فساد آنها می شود. ص غ</p> <p>(ح) از مشکلات چاقی در دوران نوجوانی این است که همه نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق خواهند ماند. ص غ</p> <p>(ج) مسمومیت غذایی به علت آلودگی مواد غذایی با انواع مواد شیمیایی و سموم قارچی می تواند ایجاد می شود. ص غ</p> <p>(چ) خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. ص غ</p>	۲
۲	<p>نقاط خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) غنی ترین منبع تامین ویتامین D..... می باشد.</p> <p>(ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات بصورت ..... در کبد می باشد.</p> <p>(پ) استفاده بیش از حد برخی مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود..</p> <p>(ت) حداکثر کاهش مجاز وزن در یک ..... تا ۲ کیلوگرم است.</p> <p>(ث) از بیماری غذایی ناشی از انگل های گوشت می توان از ..... در گوشت گاو نام برد.</p> <p>(ح) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به ..... نیز کمک می کند.</p>	۱/۵
۳	<p>در هر جمله عبارت مناسب داخل پرانتز را انتخاب نمایید.</p> <p>(الف) ویتامین (B-E) در بدن ذخیره نمی شود.</p> <p>(ب) اصل (تعادل-تنوع) یعنی مصرف کافی از مواد غذایی.</p> <p>(پ) براساس هرم غذایی مقدار مصرف (حبوبات-غلات) کمتر است.</p> <p>(ت) (فعالیت بدنی زیاد-بیماریهای جسمی) از عوامل ایجاد چاقی محسوب نمی شود..</p> <p>(ث) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن (حداقل - حداکثر) ۷۰ درجه حرارت دیده باشد.</p> <p>(ح) رطوبت از جمله عوامل (فیزیکی-مکانیکی) موثر در فساد مواد غذایی است.</p>	۱/۵

۱	<p>۴ الف) پیش ساز ویتامین A چیست ؟  ب) این ویتامین توانایی ذخیره در کدام اندام بدن را دارد.  پ) بخش عمده ویتامین D مورد نیاز بدن چگونه تامین می شود.  ب) علامت گواتر چیست؟</p>	۴
۱	<p>۵ الف) التهاب کبد به دلیل کدامیک از مشکلات مربوط به عوارض چاقی می باشد؟  ب) دارویی را نام ببرید که باعث چاقی می شود.  پ) یک روش نامناسب کاهش وزن ذکر کنید.  ب) یک مورد از عوارض سریع کاهش وزن را نام ببرید.</p>	۵
۱	<p>۶ برای هر یک از عوامل زیر یک دلیل علمی بیان کنید  الف) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان دچار فساد می شوند.  ب) بیماری کوشینگ  پ) کم خونی  ت) مسمومیت های غذایی</p>	۶
.۵	<p>۷ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام بعد از سلامت است:  الف) امیدواری  ب) مدیریت هیجان</p>	۷
۱	<p>۸ در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب نمایید  الف) کدام مورد از عوارض شایع دیابت نیست.  (۱) اختلال در جریان خون در دست  (۲) نابینایی  (۳) استفراغ  (۴) نارسایی کلیه  ب) احتمال انتقال ویروس HIV در چند حالت وجود ندارد.  (عطسه - نیش حشرات - اشک - خون)  (۱) ۱  (۲) ۲  (۳) ۳  (۴) ۴  پ) کدام گزینه از عوامل ژنتیکی و فردی موثر بر سلامت افراد محسوب نمی شود.  (۱) قد  (۲) وزن  (۳) رنگ  (۴) تحرک  ت) کدام گزینه در مورد اکنه درست نیست.  (۱) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود.  (۲) تعریق باعث تشدید آن می شود.  (۳) درمان قطعی دارد.  (۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود.</p>	۸
۱	<p>۹ الف) معنی سلامت در لغت نامه دهخدا را بنویسید.  ب) با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت چه عاملی است؟  پ) قابل درک ترین بعد سلامت کدام بعد است.  ت) یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماریهای روحی - روانی چیست؟</p>	۹

۱	<p>هرمثال معرف کدام گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟  الف) اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد.  ب) مسافتی را که هر روز می دویم، روی تقویم مان بنویسیم.  پ) به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم.  ت) از زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرفیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.</p>	۱۰
۱	<p>مفاهیم زیر را تعریف کنید:  الف) سبک زندگی  ب) خودمراقبتی</p>	۱۱
۱	<p>در ارتباط با بیماریهای غیرواگیر به سوالات زیر پاسخ دهید:  الف) دو مورد از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا را ذکر کنید.  ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی ارتباط مستقیم دارد.</p>	۱۲
۱	<p>هریک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص سرطان کدام قسمت به کار می رود؟  الف) ماموگرافی  ب) پاپ اسمیر  ت) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی  پ) آزمایش خون</p>	۱۳
۱	<p>الف) اندازه قلب هر فرد به طور تقریبی چقدر است؟  ب) کارشریان های کرونری چیست؟  پ) پلاک چگونه تشکیل می شود.</p>	۱۴
۱/۵	<p>الف) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کدام اندام، ساخته می شود؟  ب) چرا به HDL کلسترول خوب می گویند؟</p>	۱۵
۱	<p>الف) در بیماری هپاتیت کدام اندام آسیب می بیند؟  ب) شایع ترین نوع بیماری هپاتیت را ذکر کنید؟  پ) کدام بیماری عفونی از طریق شیر خام به افراد سالم سرایت می کند.  ت) شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند چیست؟</p>	۱۶

۱	<p>الف) چرا در دوران پنجره علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است؟</p> <p>ب) علایم اصلی بیماری ایدز از چه زمانی ظاهر می شوند؟</p> <p>پ) ویروس اچ آی وی (HIV) تنها در کدام یاخته بدن قادر به ادامه فعالیت هستند.</p>	۱۷
۱	<p>هر کدام از موارد زیر نشانه کدام یک از عیب های انکساری چشم است؟</p> <p>الف) اشیای دور را تار می بینند.</p> <p>ب) سخت شدن پوسته عدسی چشم</p> <p>ث) کره چشم کوچک تر از حد طبیعی است.</p> <p>ج) شکل غیرعادی قرنیه</p>	۱۸
۱	<p>الف) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟</p> <p>ب) یک نشانه اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا را نام ببرید.</p> <p>پ) منظور از قانون نصف میزان حداکثر هنگام استفاده از ابزارهای شنیداری چیست؟</p>	۱۹

موفق باشید