

نام و نام خانوادگی:

بسمه تعالی

نام دبیر: صالحی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ سنندج

دبیرستان غیردولتی شایستگان صادق وزیری (دوره دوم متوسطه)

عنوان درس: سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۰/۲۷

سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹ امتحانات نوبت اول


مدت زمان پاسخ: ۶۰ دقیقه

"جهش تولید"

رشته: علوم تجربی و انسانی

ساعت شروع: ۱۰ صبح

بارم	سؤال
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف: سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.</p> <p>ب: بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات به صورت نشاسته در کبد است.</p> <p>ج: از آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود.</p> <p>د: در دوران پنجره ویروس HIV در بدن فرد هست ولی جواب آزمایش او منفی است.</p>
۱,۵	<p>با توجه به کلمات داخل پرانتز جواب سؤالات زیر را مشخص نمایید.</p> <p>الف: ویتامین (A-B) در بدن ذخیره نمی‌شود.</p> <p>ب: (ویتامین‌ها- پروتئین‌ها) موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند تا کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند.</p> <p>ج: در دیابت (نوع یک- نوع دو) لوزالمعده قادر به ساخت انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.</p> <p>د: مصرف زیاد اسید چرب ترانس منجر به موجب افزایش (LDL- HDL) خون می‌شود.</p> <p>ه: بیشترین میزان مرگ و میر در ایران به دلیل بیماری‌های (واگیر- غیر واگیر) است.</p> <p>و: (اسهال خونی- سوزاک) از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود.</p>
۱,۲۵	<p>جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.</p> <p>الف: تأمین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>ب: قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.</p> <p>ج: استفاده بیش از حد از برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به شود.</p> <p>د: بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.</p>
۱,۲۵	<p>در هر مورد گزینه صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>الف: کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟</p> <p>(۱) مدیریت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه (۴) ابراز مکنونات قلبی</p> <p>ب: روی موجود در کدام مواد غذایی بهتر جذب می‌شود؟</p> <p>(۱) فندق (۲) غلات سبوس دار (۳) سبزی‌های سبز تیره (۴) مواد حیوانی مثل قلوه</p> <p>ج: ویتامین در بدن در اثر تابش نور خورشید تولید می‌شود.</p> <p>(۱) B (۲) C (۳) D (۴) A</p> <p>د: از آزمایش‌های شایع غربالگری در تشخیص سرطان پروستات مردان می‌توان از نام برد.</p> <p>(۱) کولونوسکوپی (۲) آزمایش خون (۳) ماموگرافی (۴) پاپ اسمیر</p> <p>ه: چربی‌های اشباع در کدام یک از موارد زیر یافت می‌شوند؟</p> <p>(۱) ماهی (۲) گوشت (۳) مرغ (۴) محصولات لبنی</p>
۲,۵	<p>به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید:</p> <p>الف: داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و روحیه انتقادپذیری، مربوط به کدام بعد از سلامت است؟</p> <p>ب: چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل)</p> <p>ج: حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و باعث ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود چه نام دارد؟</p> <p>د: مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد؟</p> <p>ه: کدام دیابت، دیابت جوانان نامیده می‌شود؟</p>

۰,۵	از عوامل مؤثر بر سلامت، دو مورد را نام ببرید.	۶
۱	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۷
۱	هر یک از بیماری‌های زیر در اثر کمبود کدام ماده مغذی به وجود می‌آیند. الف) گواتر ب) پوکی استخوان	۸
۱	دو نمونه از آداب صحیح غذا خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.	۹
۰,۲۵	در شکل مقابل، افراد با کدام الگوی چاقی (راست یا چپ)، بهتر است هر چه سریع‌تر اقدام به کاهش وزن کنند؟ 	۱۰
۰,۷۵	سه مورد از عوارض چاقی را بنویسید.	۱۱
۱	دو مورد از عوامل مؤثر در بروز چاقی را بنویسید.	۱۲
۱	روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید و فرمول محاسبه آن را بنویسید.	۱۳
۱	برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)	۱۴
۱	دو مورد از نشانه‌های سرطان را بنویسید.	۱۵
۱	چرا مصرف اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی باید محدود باشد؟	۱۶
۱	بهترین راه پیشگیری از هریک از بیماری‌های زیر را بنویسید. الف: پدیکلوزیس (شپش سر) ب: ایدز	۱۷
۱	در صورت ابتلا یکی از اعضا خانواده به هیپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)	۱۸
۱	در چه صورت یک تومور، تومور بدخیم محسوب می‌شود؟	۱۹

۲۰

موفق باشید