

سوالات پایان ترم سلامت و بهداشت دوازدهم کلیه رشته ها هنرستان بتول آقا محمدی زمان: 90 دقیقه  
1- کدامیک از عوارض کم خوابی نمی باشد؟

الف) کاهش دید      ب) کاهش دمای بدن      ج) افزایش میزان رشد      د) زود رنجی

2- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟

الف) فعالیت بدنی زیاد      ب) عامل ژنتیک      ج) بیماری های جسمانی      د) داروها

3- کدامیک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟

الف) پیر چشمی      ب) نزدیک بینی      ج) استیگماتیسم      د) دور بینی

4- در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟

الف) 50 تا 60      ب) 20 تا 30      ج) 70 تا 80      د) 30 تا 40

5- روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟

الف) فندق      ب) غلات سبوس دار      ج) سبزی های تیره      د) قلوه

6- کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟

الف) مدیریت هیجان      ب) تعهد      ج) عملکرد مسئولانه      د) ابراز مکنونات قلبی

7- کدامیک از عوامل ابتلا به بیماری قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟

الف) فشار خون      ب) اضافه وزن چاقی      ج) عدم تحرک      د) استعمال دخانیات

8- التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟

الف) مشکلات عضلانی - استخوانی      ب) مشکلات گوارشی      ج) مشکلات غدیدی      د) سیستم عصبی

9- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟

الف) جسمانی      ب) روانی      ج) اجتماعی      د) معنوی

10- چربی غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟

الف) ماهی      ب) گوشت      ج) مرغ      د) محصولات لبنی

11- در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار ..... است

12- مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتشار می یابد، سرماخوردگی و ..... می باشد

13- دریافت امواج صوتی و ..... دو وظیفه مهم گوش است.

14- تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.

15- حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود..... می گویند.

سوالات پایان ترم سلامت و بهداشت دوازدهم کلیه رشته ها هنرستان بتول آقا محمدی زمان: 90 دقیقه  
16- احساس سوزش در انگشتان دست و پا، علائم مربوط به دیابت نوع ..... است.

17- یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کنند..... است.

18- کم شنوایی در دو طبقه مادر زادی و ..... طبقه بندی می شود.

19- در دوران پنجره ویروس اچ ای وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش ..... است.

20- بیماری های واگیر دار را می توان بر اساس شیوه های ..... به پنج دسته تقسیم کرد.

21- از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به پاپ اسمیر در تشخیص ..... اشاره کرد.

22- نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و ..... فرد تعیین می گردد.

23- تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می باشد. (ص-غ)

24- در سکتة مغزی، مدت طلایی برای نجات فرد، فقط حدود 1 ساعت است. (ص-غ)

25- مصرف زیاد اسید های چرب ترانس موجب افزایش HDL خون می شود(ص-غ)

26- در چشم افراد نزدیک بین معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. (ص-غ)

27- فاصله بین رفتن به رختخواب تا خوابیدن نباید بیشتر از 40 دقیقه باشد. (ص-غ)

28- معمولا پروتئین های کامل از طریق منابع گیاهی تامین می شوند. (ص-غ)

29- افرادی که الگوی چاقی سیب دارند باید سریعاً برای کاهش وزن اقدام کنند. (ص-غ)

30- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. (ص-غ)

31- رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی در بدن می باشد. (ص-غ)

32- در دهان هر فرد هر میکروبی پوسیدگی زا هست. (ص-غ)

33- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری هاست؟

34- ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟

35- در بیماران مبتلا به نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟

36- کدام دیابت، به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟

37- برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حد اقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز(و در چه زمانی)مورد تاکید است؟

38- منظور از الودگی صوتی چیست؟

39- دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ ای وی را بنویسید.

40- از عوارض جانبی کاهش وزن به دو مورد اشاره کنید.

41- چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟

42- دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید .

به نام خدا

8 ماه 99

سوالات پایان ترم سلامت و بهداشت دوازدهم کلیه رشته ها هنرستان بتول آقا محمدی زمان: 90 دقیقه  
43- منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟

44- دو مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید.

45- نام دو بیماری که موجب بروز چاقی می شوند را بنویسید.

46- علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیر دار چیست؟

47- طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کار برد ندارد؟ (2 مورد)

48- بیماری هیپاتیت چگونه به وجود می آید؟

49- درجه صورت یک تومور, " توموریدخیم " محسوب می شود؟

50- دلیل بیاورید: " ویروس اچ ای وی از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود. "

51- در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقداماتی باید انجام شود؟

52- برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به چه عواملی باید توجه داشت؟

53- رعایت بهداشت فردی, چه کمکی به افراد می کند؟



" موفق باشید "