

تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۱۰/۷

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:

مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان
دبیرستان قاضی

کلاس:

دبیر: گل پرور

سوالات امتحان درس سلامت و بهداشت

بارم	سوال	ردیف
۲,۲۵	گزینه درست را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در جای خالی بنویسید. الف) اولین گام در حفظ سلامت خویش (خودمراقبتی - مراقبت از جامعه) است. ب) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - غیر واگیر) است. ج) با افزایش سطح (HDL - LDL) در خون خطر ابتلا به بیماری قلبی افزایش می یابد. د) احساس فشار و سنگینی و درد قفسه سینه که به صورت ناگهانی شروع می شود. نشانه بیماری (سکته قلبی - سکته مغزی) است. ه) دیابت (نوع یک - نوع دو) شایع ترین نوع دیابت است.	۱
۱	گزینه درست را مشخص کنید. الف) سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی است ب) چاقی در دوران نوجوانی مشکلی برای فرد ایجاد نمی کند ج) استفاده از سرویس بهداشتی مشترک مانند حمام، توالت، استخر مشترک باعث انتقال HIV می شود د) همه سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند	۲
۰,۷۵	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) بدن برای ترمیم بافت های عضلانی به نیاز دارد. ب) مهم ترین بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفسی منتقل می شود؛ سرماخوردگی و هستند. ج) مرحله پیشرفته HIV را می نامند.	۳
۱	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ۴ مورد	۴
۱,۵	شکل روبه رو هرم مواد غذایی را نشان می دهد. به جای علامت سوال ماده غذایی مورد نظر را بنویسید.	۵
۱		
۱	چهار مورد از منابع تامین آهن را نام ببرید.	۶
۱,۵	نوع چاقی را در شکل های زیر تعیین کنید. کدام چاقی در بین زنان شایع است؟ کدام چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد؟	۷
		

۱	اصول برنامه ورزشی مناسب برای کاهش وزن را بنویسید. ۲ مورد	۸
۱	عوامل اصلی پوسیدگی دندان را نام ببرید چهار مورد	۹
۱/۵	بیماری فشارخون را توضیح دهید و دامنه فشار خون طبیعی را بنویسید.	۱۰
۱	نشانه های فشارخون بالا را بنویسید. سه مورد	۱۱
۰/۵	مهم ترین اقدام برای فردی که دچار سکته مغزی شده چیست؟	۱۲
۱	چهار روش برای پیشگیری از سرطان را بنویسید.	۱۳
۱	عوارض بیماری دیابت را بنویسید.	۱۴
۱	نشانه نفوذ پوسیدگی به عصب دندان چیست؟	۱۵
۱	راه های انتقال ویروس HIV را بنویسید. ۴ مورد	۱۶
۱	عیوب انکساری چشم را نام ببرید. ۴ مورد	۱۷
۱	چرا خواب به رشد و تکامل نوجوانان و جوانان کمک می کند؟	۱۸
موفق باشید		