

به نام خداوند مهربان

امتحان درس سلامت و بهداشت

پایانی نوبت اول - دی ماه 1399

نام دبیر: فاطمه آشنا

پاسخ درست سوالات زیر را انتخاب کنید. (هر تست 0/5)

- 1- (ظاهر خوب و طبیعی - هدف داشتن در زندگی) از نشانه های کدام ابعاد سلامتی می باشد؟
الف) روانی-جسمانی
ب) جسمانی - معنوی
ج) اجتماعی-معنوی
د) معنوی - جسمانی
- 2- اعمال اکتسابی، آگاهانه، هدف دار که فرد برای خود، فرزندان، و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند و از سلامتی برخوردار باشند و از بیماری ها پیشگیری کنند نام دارد.
الف) سبک زندگی
ب) خودمراقبتی
ج) سلامتی
د) بهداشت
- 3- کمک به رشد، ترمیم، و حفظ بافت های عضلانی از وظایف کدام دسته از مواد مغذی است؟
الف) ویتامین ها
ب) کربوهیدرات ها
ج) چربی ها
د) پروتئین ها
- 4- روی موجود در کدام گزینه به نسبت سایر گزینه ها بهتر جذب میشود؟
الف) جگر
ب) گردو
ج) فندق
د) سبزی
- 5- درالگوی سبب، چربی های اضافه فرد بیشتر در ناحیه متمرکز شده باشند.
الف) شکم
ب) پایین تنه
ج) بازوها
د) تمام موارد
- 6- براساس قانون تعادل انرژی ، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیشتر از کالری مصرفی باشد، وزن فرد میابد.
الف) افزایش
ب) بدون تغییر
ج) کاهش
د) افزایش و کاهش
- 7- پوشاندن بینی و دهان به هنگام سرفه و پختن کامل غذا شامل کدام دسته از اصول بهداشتی میباشد؟
الف) بهداشت فردی-بهداشت مواد غذایی
ب) بهداشت محیط - مواد غذایی
ج) بهداشت فردی - محیط
د) بهداشت محیط - مواد غذایی
- 8- در چه صورت ، فشارخون فرد پایین محسوب میشود؟
الف) کمتر از 60/90
ب) بیشتر از 60/90
ج) کمتر از 80/120
د) بیشتر از 80/120
- 9- روغن نباتی جامد و چربی های گوشت حاوی کدام دسته از چربی ها میباشد؟
الف) اسیدهای چرب اشباع
ب) اسیدهای چرب غیر اشباع
ج) اسیدهای چرب ترانس
د) گزینه ب و ج
- 10- تغییر در خال های پوستی و استفراغ یا سرفه طولانی از علائم هشدار دهنده کدام بیماری است؟
الف) دیابت
ب) فشارخون
ج) چربی خون
د) سرطان

جای خالی را با عبارات مناسب پر کنید (هر مورد 0/5)

- 11- فرآیندی که موجب مرگ یا آسیب دائمی عضله قلب میشود..... نام دارد.
- 12- بیماری بعنوان قاتل خاموش یاد میشود
- 13- قابل درک ترین بعد سلامتی..... است.
- 14- یکی از مواد مغذی که بدن برای رشد، ترمیم، و حفظ بافت های عضلانی به آن نیاز دارد..... است.
- 15- تامین سلامتی مستلزم رعایت است.
- 16- ترکیباتی هستند که به سوخت و ساز دیگر مواد غذایی مثل کربوهیدراتها، پروتئینها، چربی ها کمک میکند.
- 17- اولین گام برای برنامه ریزی خودمراقبتی میباشد.
- 18- مهم ترین منبع طبیعی ید، میباشد.
- 19- مصرف داروی میتواند سبب چاقی شود.
- 20- تهیه آب سالم و کافی از موارد رعایت بهداشت میباشد.

صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید. (هر مورد 0/5)

- 21- با افزایش سطح HDL خون، خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی کاهش میابد.
- 22- سلامتی فقط به معنی نداشتن بیماری های روانی است.
- 23- وقتی ماده ای در پایین هرم غذایی قرار دارد به این معنی است که باید به مقدار بیشتری در طول روز استفاده شود
- 24- بیشترین علت مرگ و میر در ایران بر اثر ابتلا به بیماری های واگیر دار است.
- 25- میکروب ها وانگل ها از جمله عوامل بیولوژیکی ایجاد کننده فساد هستند.
- 26- از جمله عوارض ایجاد شده در غدد بر اثر ابتلا به چاقی، میتوان تخمدان پلی کیستیک را نام برد.

پاسخ سوالات زیر را بنویسید.

- 27- تعریف جامع سلامتی را بنویسید. 1
- 28- چهار مورد از نقش های کربوهیدرات ها در بدن را بنویسید. 1
- 29- نام دو بیماری که میتواند بر اثر اختلالات غذایی ایجاد شوند را بنویسید. 1
- 30- بیماری های غذا زاد را تعریف کنید. 1
- 31- چهار مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی را نام ببرید. 1
- 32- علائم سکته قلبی را بیان کنید. 1
- 33- چهار علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید. 1