

سوالات امتحانی درس : سلامت و بهداشت		بسمه تعالی جمهوری اسلامی ایران اداره آموزش و پرورش منطقه ۹ تهران دبیرستان حجاب سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ امتحانات نوبت اول (دی ماه) "بهترین علم آن است که مفید باشد" امام علی (ع)	تاریخ: ۱۳۹۹/۱۰/۱۴ ساعت شروع: ۱۱:۰۰ زمان: ۸۰ دقیقه تعداد صفحه: ۲
ردیف	پرسش	بارم	
۱	درستی و نادرستی هر يك از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید: الف- سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداري از تامین رفاه جسمي ، رواني و اجتماعي و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو میداند. ب- پاپ اسمیر ، در تشخیص سرطان رحم استفاده میشود. ج- در هنگام خریدن روغن ها دقت شود تا میزبان ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵	
۲	در هر يك از عبارتهای زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید: الف - در سکتة مغزي ، مدت زمان طلائي برای نجات فرد تنها حدود ساعت لازم است. ب- کلسترول ، ماده اي از جنس است. ج- به دیابت نوع يك ، دیابت نیز می گویند.	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵	
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید: الف- اسیدهای ترانس موجب افزایش (LDL/HDL) خون می شود. ب- کوشینگ ، اختلال عملکرد غدد فوق کلیوي موجب بروز (چاقی / لاغري) می شود. ج- (پروتئین ها / ویتامین ها) یکی از مواد مغذي هستند که بدن برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد.	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵	
۴	در پرسش های چهار گزینه ای زیر ، گزینه مناسب را انتخاب کنید: الف- بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیاز به دریافت چند نوع اسید آمینه است. ب- کدامیک از نشانه های سلامت معنوي است. (۱) مدیريت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه ج- چربي های اشباع شده در کدام محصولات یافت می شود. (۱) محصولات لبنی (۲) محصولات گیاهی	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵	

<p>۱</p> <p>۱</p>	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف- چرا برای حفظ تأمین سلامت ، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (يك دليل بنويسيد)</p> <p>ب- اخلاط چهارگانه که بقراط سلامت را در تعادل بين آنها مي دانست را نام ببريد؟</p>	<p>۵</p>
<p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p>	<p>در مورد برنامه غذائي سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف- کداميك از انواع پروتئين ها معمولا از طريق منابع گياهي تأمین مي شود؟</p> <p>ب- ويتامين هاي محلول در آب چه ويتامين هائي هستند؟</p> <p>ج- ويتامين هاي محلول در چربي در كجاي بدن ذخيره مي شوند؟</p> <p>د- استفاده بيش از حد برخي از مکمل هاي ويتامين ، منجر به چه مي شوند؟</p> <p>ذ- غني ترين منبع ويتامين " د " چيست؟</p> <p>ر- دو عامل از عوامل موثر بر بروز چاقی را بنويسيد؟</p> <p>ز- از عوارض کاهش وزن سريع در هنگام اضافه وزن و چاقی دو مورد را بنويسيد.</p>	<p>۶</p>
<p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p> <p>۱</p>	<p>در مورد بيماري هاي غيرواکير ، به پرسش های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف- حالي که خون کافي به عضله قلب نمي رسد و سبب ايجاد درد قلبي (آنژين صدري) مي شود چه نام دارد؟</p> <p>ب- چرا به فشار خون قاتل خاموش گفته مي شود؟</p> <p>ج- مهمترين عوامل خطر در بيماريهاي قلبي – عروقي را نام ببريد؟</p> <p>د- کلسترو خوب و بد را نام ببريد؟</p> <p>ذ- احساس سوزش در انگشتان دست و پا – کاهش وزن – ادرار شبانه ، از علائم و نشانه هاي کدام نوع ديابت است؟</p>	<p>۷</p>