

نام و نام خانوادگی:	بسمه تعالی	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	نمره با عدد:
شماره کارت:	دبیرستان استعداد های درخشان شهید بهشتی	تاریخ امتحان:	نمره با حروف:
نام درس: سلامت و بهداشت	نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۱	نام طراح: محمدی	امضاء و تاریخ:
پایه: دوازدهم		ساعت امتحان:	
نام دبیر:		تعداد صفحات: ۳	

بارم	ردی ف	دو نعمت در نزد مردم مجهولند: سلامت و امنیت پیامبر اکرم (ص)
۱	۱-	<p>درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید</p> <p>۱. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. <input type="checkbox"/> ص <input type="checkbox"/> غ</p> <p>۲. رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. <input type="checkbox"/> ص <input type="checkbox"/> غ</p> <p>۳. پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد. <input type="checkbox"/> ص <input type="checkbox"/> غ</p> <p>۴. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. <input type="radio"/> ص <input type="radio"/> غ</p>
۱	۲-	<p>جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید</p> <p>با استفاده از عبارات و کلمات زیر، جاهای خالی را پر کنید.</p> <p>اکسیژن - قندخون بالا - چاقی - LDLHDL - - حفظ تعادل بدن - حدت بینایی</p> <p>۱- میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.</p> <p>۲- مشکلات گوارشی مانند سنگ صفرا و التهاب کبد از عوارض هستند.</p> <p>۳- به کلسترول خوب می گویند.</p> <p>۴- از وظایف مهم گوش می توان را نام برد.</p>
۱	۳-	<p>در عبارات زیر از میان واژه های داده شده مناسب ترین واژه را انتخاب کنید ..</p> <p>۱. بسوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند.</p> <p>۲. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار / غیر واگیر) است.</p> <p>۳. (LDL /HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود.</p> <p>۴. در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.</p> <p>ادامه سوالات در صفحه دوم</p>

۱/۲۵	<p>۴- از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید.</p> <p>۱- بیشترین تأثیر بر سلامت، سهم کدام یک از عوامل موثر بر سلامت است؟ الف) عوامل محیطی (ب) عوامل ژنتیکی و فردی (ج) دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی (د) سبک زندگی</p> <p>۲- "طبیعی بودن نبض" و "داشتن روحیه انتقادپذیری" به ترتیب مربوط به کدام نشانه‌ی سلامت است؟ الف) اجتماعی-روانی (ب) جسمانی-اجتماعی (ج) روانی-معنوی (د) جسمانی-روانی</p> <p>۳- کدام یک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کند؟ الف) کربوهیدرات‌ها (ب) چربی‌ها (ج) پروتئین‌ها (د) ویتامین‌ها و مواد معدنی</p> <p>۴- چند درصد حجم بدن، آب است؟ الف) ۶۰٪ (ب) ۷۰٪ (ج) ۸۰٪ (د) ۹۰٪</p> <p>۵- موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت چیست؟ الف) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ب) تزریق واکسن ج) استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار د) عدم تماس با مایعات و خون بیمار</p>	
.۷۵/	<p>۵- در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شده، موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن</p> <p>(الف) سدیم در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد (ب)</p> <p>کلسیم ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ استحکام آنها</p> <p>آهن تعادل مایعات در بدن</p>	
۳	<p>۶- به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>۱. قابل درک ترین بعد سلامت کدام است؟ (۲۵٪)</p> <p>۲. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟</p> <p>۳. کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود؟</p> <p>۴. یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می‌شود؟</p> <p>۵. مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد؟</p> <p>۶. کدامیک از الگوهای چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد؟</p> <p>۷. دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند؟</p> <p>۸. یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.</p> <p>۹. دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید؟</p>	

	۱۰. شریان تغذیه کننده قلب چه نام دارد ؟ ادامه سوالات در صفحه سوم	
۰.۵	سوالات تشریحی: (به سوالات زیر پاسخ مناسب و کامل بدهید) ۱. منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید (ذکر یک مورد) الف) روی (ب) ید	۷-
۰.۵	۲. دو مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید	
۰.۵	۳. مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید.	
۰.۵	۴. یکی از روش های رفع بوی نامطبوع بدن را بنویسید .	
۰.۵	۵. در صورتی که یکی از اعضای خانواده به بیماری هیپاتیت B مبتلا باشد، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر یک مورد)	
۰.۵	۶. یکی از راه های انتقال HIV را بنویسید .	
۰.۵	۷. دو مورد از مواردی که منجر به تشدید آکنه می شوند را بنویسید .	
۰.۵	۸. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست ؟	
۰.۵	۹. برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟ الف) سرطان روده (ب) سرطان پروستات (ج) سرطان دهانه رحم	
۰.۷۵	۱۰. ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده ؟ آن را بنویسید.	
۰.۷۵	۱۱. مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکر سه مورد)	
۰.۷۵	۱۲. عامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید (ذکر ۳ مورد)	
۰.۷۵	۱۳. تغذیه صحیح را تعریف کنید .	
۱	۱۴. افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند آن ها را نام ببرید.	
۱	۱۵. عوامل پوسیدگی دندان را نام ببرید (۴مورد)	
۱	۱۶. سکته مغزی با چه علائمی همراه است؟ (ذکر دو مورد)	
۱	۱۷. دو مورد از علائم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید .	



نشر نیجه بوک

تلاشی در مسیر موفقیت

درین سلامت و بهداشت
درمان انتگرال درختان کوهی

۱- ریت

۲- ریت (رید، کرم و حفظ حالت کسی عضلات از کله کله و روشن است)

۳- ریت

۴- ریت

۲- حیاتی

۱- مدت نیای

۴- حفظ آهن بدن

۴- HDL

۲- غیر قابل

۱- غلط بودگی

۴- منفی

۳- LDL

۴- ۱- "ر" - درین عمل بود سلامت ، تک زندگی با هم سه درجه ، مگرین است

۱- سلامت افراد دارد

۲- "ر" - طبیعت بودن من از جمله ندهای سلامت معیان و درین درجه است

تلاش از جمله ندهای سلامت دران است

۳- "ر" ب

۴- "ر" ب

۵- سینه

۵) سیم ← تندرستی بدن

کسب ← صحت روانه ، (توانها ، حفظ انکسار آن)

آهن ← در کربن ، هورمون نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را بر عهده دارد .

۶) ۱- سلامت جسمانی

۲- خود مراقبتی (توجه)

۳- ورزش D

۴- کورتیزول

۵- اندیز

۶- صفا ، آنگور سید

۷- بهی سوال منزه ، انچه بوده ای ، و

۸- نرسیده ، صحن و چرخه دلی من دست قدرت و بدن ، بفرستگ لبه صفا و ...

۹- نور ، حرارت ، حرارت ، نعل و ...

۱۰- عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود که اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله رگسوزی

اصلی تهیه کننده قلب به نام رگسوزی ها که بفرستگ دست و پا که می گویند که از آن ها جدا شده و

روی سطح قلب از روی سینه ها پس می رود .

۷- ۱- الف - سحر، دل افرا، حرکت نادر، گرفتار و ...
ب - مواد غذایی در بدن مثل چربی آب شور، صدف و کلب دره

۲- ظاهر خوب و طبع، در نفاذ، اشکها کان، طرب راحت و نظم

۳- احسان فزاینده، نگرین، ببرد در دریا قفسه سفید که مویلا به طور ناپدید شود و شود
بسیار زنده و قویه ادامه ده

۴- اشکها (ماده اول در در حقیقت) - توفیق منظم لب لب در بعضی لب لب در ...

۵- تزریق و کس، اشکها نگرین از لب و شکر با بهر، عدم عمل، حالت و خون به

۶- در وقت خون و مغزیه های خون آلوده - انتقال در کبده های آلوده - تزریق، با لب و شکر

۷- آسیر، برنج دارها، ماسک، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و ...

۱- از این آرزوی توانی تو را توانی نبع

۹- الف - آرزوی خون منفی در مدفوع و کولونو سکون

ب - آرزوی خون

ج - آب اسپر

۱۰- سلامت نسبت به حالتی است که در آن اهل بدن به درستی سر میزنند و نقطه تعادل به درستی

۱۱- ککله قلب، ریه، سرطان و کبده اشکها

۱۲- کم نگر، زنده فزونی، فزونی، کسرتول، علا

۱۳- نزدیک صبح به معنی درایت مقدار لایم و کافور را حرکت از مواد مغزی است

۱۴- اصل اول: پیوسته از یک برهه پیوسته در پیوسته از یک مغز و غیره

اصل دوم: افراط نکردن در مغز و غیره

۱۵- میکروبیها، مواد قندی، مقاومت شش و ریه، عین و سرعت ایجاد پوشش

۱۶- سردی مغز، از دست دادن مغز، عدم کنترل عضلات و تپیدن - از دست دادن

مغز و اعصاب در مغز

۱۷- نخاع، خفگی مغز (نوتی) در نواحی مغز - ترشح غریزی (از نظر حجم، رنگ و بو)

از سبب مغز - عند موسم از سبب مغز

نخاع بویک

تلاشی در مسیر موفقیت