

	<p style="text-align: center;">به نام خدا</p> <p style="text-align: center;">دبیرستان شهید رضیعی</p> <p style="text-align: center;">طراح: مرتضی بنیادی</p> <p style="text-align: center;">آزمون نوبت اول درس سلامت و بهداشت دی ماه ۱۳۹۷ نام و نام خانوادگی:</p>	
۱/۵	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>الف) از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو.</p> <p>ب) اولین مرحله در نوشتن برنامه خودمراقبتی تعیین هدف واضح و قابل اندازه گیری است.</p> <p>ج) کربوهیدرات مورد نیاز بدن به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می شود.</p> <p>د) آب مورد نیاز بدن را می توان از راه مصرف چای و قهوه تامین کرد.</p> <p>ه) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت جسمانی است.</p> <p>و) بدن انسان قادر است تمام آمینواسیدهای مورد نیاز خود را تولید کند.</p>	۱
۱/۵	<p>در هر مورد گزینه ی صحیح را مشخص کنید.</p> <p>الف - داشتن روحیه ی انتقادپذیری از ویژگی های کدام بعد سلامت است؟</p> <p>(۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی</p> <p>ب- کدام مورد از ویژگی های سلامت معنوی می باشد؟</p> <p>(۱) مدیریت هیجان (۲) امیدواری (۳) ارتباط سالم (۴) قضاوت صحیح فرد در برخورد با مسائل</p> <p>ج - بدن قادر به ذخیره سازی کدام ویتامین نمی باشد؟</p> <p>(۱) D (۲) A (۳) B (۴) K</p> <p>د - بیماری کم خونی ناشی از کمبود کدام ماده معدنی در بدن است؟</p> <p>(۱) آهن (۲) کلسیم (۳) روی (۴) ید</p> <p>ه - کدام مورد یک پروتئین ناقص است ؟</p> <p>(۱) شیر (۲) تخم مرغ (۳) سویا (۴) حبوبات</p> <p>و- کدام مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با تغذیه نمی باشد؟</p> <p>(۱) بی اشتهایی عصبی (۲) مصرف قند و چربی زیاد (۳) پرخوری عصبی (۴) غذا نخوردن بدلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود</p>	۲
۲/۲۵	<p>کامل کنید:</p> <p>الف) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند .</p> <p>ب) دامنه قند خون در افراد سالم در افراد پیش دیابت و در افراد دیابتی می باشد .</p> <p>ج) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو سرایت می کند</p> <p>د) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات کیلو کالری انرژی در بدن تولید می شود.</p> <p>ه) درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیر واگیر می باشد.</p> <p>و) مدت زمان طولانی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی می باشد.</p>	۳
۰/۵	<p>چرا تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از دیدگاه دین اسلام تعریفی کامل نمی باشد؟</p>	۴
۱	<p>چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید .</p>	۵

۶	در هرم غذایی مواد غذایی به چند گروه تقسیم بندی می شوند، آنها را نام ببرید.	۱/۵
۷	از توصیه های ارائه شده در فرهنگ اسلامی در زمینه آداب خوردن و آشامیدن چهار مورد را بنویسید.	۱
۸	دو مورد از مشکلات غددی ناشی از چاقی را نام ببرید.	۰/۵
۹	منظور از فساد مواد غذایی چیست؟	۰/۵
۱۰	عوامل موثر در ابتلای بیماری های غیر واگیردار را نام ببرید .	۰/۵
۱۱	دلیل انسداد رگ های کرونری را بنویسید.	۰/۵
۱۲	منظور از فشار مینیمم (فشار دیاستولی) چیست و مقدار آن را بنویسید.	۰/۵
۱۳	از راههای پیشگیری و کنترل فشار خون چهار مورد را نام ببرید.	۱
۱۴	چرا به HDL کلسترول خوب گفته می شود؟	۰/۵
۱۵	اقدامات لازم در مواجهه با حمله قلبی را بنویسید.	۰/۵
۱۶	بیماری سرطان چیست؟	۰/۵
۱۷	چهار نمونه از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید .	۱
۱۸	عوامل موثر در ابتلا به دیابت نوع دو را نام ببرید.	۱
۱۹	انواع بیماری های واگیردار را بر اساس روش انتقال و انتشار نام ببرید.	۱/۲۵
۲۰	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت جهت جلوگیری از انتقال بیماری به سایر افراد چه اقداماتی باید انجام گیرد؟ (چهار مورد)	۱
۲۱	منظور از دوره پنجره در بیماری ایدز چیست؟	۰/۵
۲۲	روش های انتقال ویروس HIV را نام ببرید.	۱

