نام: نام خانوادگی: نام پدر: کلاس: رشته:	بسمه تعالی آموزشگاه متوسطه دوم حنانه امتحان نوبت اول ۱۴۰۳-۱۴۰۴	نام درس : مدت امتحان : ۹۰ دقیقه تاریخ امتحان : ساعت شروع : طراح سوال : سرکار خانم ملاشاهی

ردیف	سوالات	نمره
۱	مشخص کنید کدام جمله درست و کدام جمله نادرست است. الف)تعریف سلامت در لغت نامه ی دهخدا یعنی بی عیب شدن ب)کیبوهیدرات ها به صورت چربی در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند. ج)افراط نکردن در کاهش وزن یکی از اصول کاهش وزن و تنظیم ان است. د)بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در کلیه ها ساخته میشود. و)نام دیگر بیماری اچ ای وی سندروم نقص ایمنی اکتسابی است.	/۲۵ ۱
۲	جاهای خالی را با کلمه س مناسب پرکنید. الف) قابل درک ترین بعد سلامت .....است. ب).....شامل اعمال اکتسابی، اگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود ،فرزندان انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. ج).....یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. د)برای افراد شاغل در مکان های تهیه ،تولید و توزیع غذا داشتن .....و رعایت بهداشت فردی اهمیت دارد. ه)اسید های ترانس موجب افزایش .....و کاهش .....می شود. و)یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.....است. ی).....یکی از عیوب انکساری است که به دلیل سخت شدن پوسته ی عدسی چشم به وقوع می پیوندد. ن) وظیفه ی اصلی مو .....است.	۴/۵
۳	گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف)کمبود کدام ریز مغذی باعث بیماری گواتر می شود؟ ۱)اهن ۲)روی ۳)ید ۴)کلسیم ب)روغن کبد ماهی غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟ ۱)ویتامین د ۲)ویتامین آ ۳)ویتامین کا ۴)ویتامین سی ج)کدام یک از گزینه های زیر از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی نیست؟ ۱) عوامل شیمیایی ۲)عوامل فیزیکی ۳)عوامل مکانیکی ۴)عوامل محیطی د)کدام یک از گزینه های زیر جزو بیماری های که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشود نیست؟ ۱)سوزش ادرار ۲) عفونت های غیر معمول ۳)ترشح غیر طبیعی مجرای تناسلی ۴)هپاتیت	۲

۴	مفاهیم زیر را تعریف کنید. الف)اصل تعادل: ب)چاقی: ج)دوران پنجره: د)بلوغ جسمانی:	۲
۵	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف)سه مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ب)دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید. ج)منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده کدام اند؟ د)عوامل چاقی را نام ببرید. و)ایسکمی قلب را به طور کامل توضیح دهید. ه)مثالی برای بیماری های ناشی از گوشت حیوانات الوده بیان کنید ی)هر کدام از ازمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام سرطان بکار می رود. الف)پاپ اسمیر:..... ب)ماموگرافی:..... ج)کولونوسکوپی:..... ل)عوارض دیابت را نام ببرید: ن)برخی از راه های انتقال ویروس hivرا نام ببرید. ک)عوامل تشدید اکنه چیست؟ گ)اثار و عوارض ناشی از کم خوابی کدام اند؟ س)ازمایش های لازم قبل از عقد کدام اند؟	۰/۷۵ ۰/۵ ۰/۷۵ ۱/۲۵ ۱ ۰/۵ ۰/۷۵ ۱ ۱ ۱ ۰/۷۵ ۱

۱:الف)صحیح ب)غلط ج)صحیح د)غلط و) صحیح

۲:

الف)سلامت جسمانی ب)خود مراقبتی ج)عادت های غذایی د)کارت بهداشت ه) LDLو HDL

و)پدیکلوزیس ی)پیرچشمی ن)محافظت از بدن

۳:

الف)۳ ب)۱ ج)۴ د)۴

۴:

الف)یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن

ب)تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیاندازد.

ج) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید انتی بادی ترشح کنند و سطح انتی بادی به حد قابل تشخیص برسد مدتی بین دو هفته و گاهیی تا سه ماه طول میکشد به این مدت دوران پنجره می گویند.

د)توانایی فرد از نظر تولید مثل که برای دختران از حدود سن ۹ تا ۱۳ سالگی و برای پسران از ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع میشود

۵:

الف)عوامل ژنتیکی و فردی / عوامل محیطی / سبک زندگی / دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی

ب)هدف خود را تعیین کنیم / زمانبندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم/ میزان دستیابی به هدف، موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم/پیمان ببندیم/یک مشوق و یک تنبیه صریح و اشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنین/ برای شروع گام های کوچک برداریم / از یاداور ها استفاده کنیم/در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم / موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم/ مهارت های لازم را کسب کنیم.

ج)نان / برنج / سیب زمینی

د)عوامل :ژنتیک / محیطی / روانی/بیماری های جسمی / داروها

و)به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد د یگر در دیواره داخلی شریان های کرونر رفته رفته دیواره سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خئن رسانی به بافت عضله قلب را کم یا حتی قطع میکند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمیرسد . ایسکمی قلب میگویند.

ه)کرم کدو در گوشت گاو

ی) سرطان دهانه رحم / سرطان سینه / سرطان روده

ل)نابینایی / دیالیز / پیوند کلیه / قطع پا / سکته قلبی و مغزی

ن)دریافت خون و فراورده های خونی الوده/ اشتغال در محیط های الوده/تزریق با وسایل مشترک/بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری

ک)استرس/داروها/قاعدگی/محصولات ارایشی/ نور خورشید/دستکاری جوش ها

گ)خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ / افزایش تاخیر در پاسخ دهی / کاهش دقت / لرزش / درد / کاهش میزان رشد / خطر چاقی / کاهش دمای بدن /بیماری های قلبی و....

س)ادرار:تشخیص عدم اعتیاد/خون:تشخیص گروه خونی/تزریق واکسن کزار برای خانم ها / برسی زن و مرد از نظر تالاسمی

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال