



## دیرستان پسرانه غیر دولتی ابتکار علم - دوره دوم

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: ..... موضوع امتحان: سلامت و بهداشت نام دبیر: رادی ماهر

۱- درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (۲نمره)

الف) ویروس HIV از طریق استفاده از استخر مشترک منتقل می شود. **خ**

ب) در پدیکلوزیس عامل بیماری از عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود. **خ**

ج) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. **خ**

د) از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. **ص**

ه) از جمله نکات بهداشتی فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. **ص**

خ) وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد. **ص**

ج) به طور کلی ۹۰٪ ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب به پوست ساخته می شود. **ص**

چ) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی مرد و زن است. **ص**

۲- در عبارات های زیر، جای های خالی را براساس مطلب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. (۲نمره)

الف) سلامت در لغت نامه دهخدا ..... **بی عیب بین** ..... معنی شده است.

ب) تغذیه صحیح به معنی دریافت کافی و لازم از هر یک از ..... **سرلا مغزی** ..... است.

ج) چاقی با الگوی ..... **لابی** ..... در بین زنان شایع تر است.

د) اختلالات روانی مانند ..... **افسردگی** ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کنند.

ه) سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران از موارد ..... **برق** ..... است.

خ) استفاده از ابزار های شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... **التیبایی** ..... را افزایش می دهد.

ج) آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص ..... **اعیبار** ..... است.

چ) بنا به فرموده پیامبر (ص) "هر کس ..... **ازواج** ..... کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.

۳- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (۲نمره)

- الف) تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون تعریف سلامت از نظر (بقراط) / ابن سینا) است.
- ب) توانمندی و پختگی شخصیتی بلوغ (جسمانی) / (روانی) / اجتماعی) ازدواج محسوب می شود.
- ج) آب مرواریدی در نوزاد می تواند از عوارض ابتلای مادر به بیماری (سرخجه) / دیفتری) باشد.
- د) سفید کننده های کلردار بر روی باروری تاثیر (منفی) / مثبت) دارد.
- ه) شایع ترین بیماری دندان (آبسه دندان) / پوسیدگی دندان) است.
- خ) به طور معمول با افزایش سن، نیاز به خواب (بیشتر) / کمتر) می شود.
- ج) پرتو های UVB باعث آسیب (مستقیم) / غیرمستقیم) بر DNA می شود.
- چ) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی ایجاد جوش های (چرکی) / سر سیاه) / سر سفید) می باشد.

۴- با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید. (۵، ۱نمره)

الف) کنترل خشم، جزو کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود؟

- ۱) جسمی      ۲) اجتماعی      ۳) روانی-عاطفی      ۴) معنوی

ب) حسن می خواهد وزن خود را کاهش دهد. او باید در نظر داشته باشد که در یک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد. این جمله مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی می باشد؟

- ۱) هدف خود را تعیین کند      ۲) از یادآورها استفاده کند

۳) مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند      ۴) برای شروع گام های کوچک بردارد

ج) شاخص توده بدنی (BMI) شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدنی این شخص را نشان می دهد؟

- ۱) لاغر      ۲) معمولی      ۳) اضافه وزن      ۴) چاقی

د) کدام یک از عوارض جانبی کاهش وزن سریع نیست؟

- ۱) ریزش موها      ۲) زخم معده      ۳) سرحالی و شادابی      ۴) ضعف اعصاب

ه) میزان آب مصرفی افراد به کدام یک از عوامل زیر بستگی ندارد؟

- ۱) شرایط اقلیمی      ۲) سن      ۳) وزن      ۴) میزان فعالیت بدنی

خ) چربی غیراشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟

- ۱) ماهی      ۲) گوشت      ۳) مرغ      ۴) محصولات لبنی

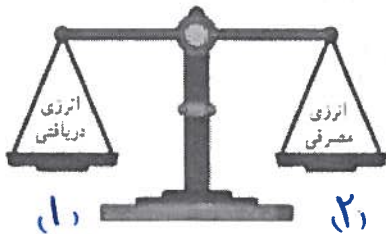
۵- جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "الف" را که با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط معنی دار دارد وصل کنید. (نمره)

ستون "الف"	ستون "ب"
الف. شیمیایی	۱) ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب. بیولوژیکی	۲) ضربه دیدن میوه ها هنگام برداشت
ج. مکانیکی	۳) نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د. فیزیکی	۴) استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

۶- با توجه شکل ها و با در نظر گرفتن مباحث کتاب درسی به سوالات زیر پاسخ دهید. (۲ نمره)

الف) براساس قانون تعادل انرژی در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد وزن فرد چه تغییری

می کند؟



وزن افزایش می یابد

ب) شکل مقابل نشان دهنده کدام نوع از دیابت است؟



دیابت نوع ۱

ج) شکل های مقابل کدام راه انتقال ویروس HIV را نشان می دهد؟

الف) تزریق با وسایل مشترک

ب) بارداری و شیردهی مادر مبتلا به HIV

۷- به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. (۵ نمره)

الف) از بین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟ **فساد خون بالا**

ب) دو آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. **آزمایش خون در مدفوع - کولونوسکوپی**

ج) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام ناحیه از بدن زندگی می کند؟ **درنا حیرت عقب سر در قسمت کمرین پشت کوش**

د) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ **اشک مصنوعی**

ه) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالا تر از سلامتی بدن است؟ **تقوا در (سلامت روان)**

۸- دو نقش آب در بدن را بنویسید. (انمره) رژیم فعلی در انفعالات بدن نقش دارد - دفع مواد زائد بدن -

تنظیم دمای بدن - کد بر انتقال مواد مغذی؛ نگه‌دارنده جنبش اهد خون

۹- به سوالات زیر با توجه به متن کتاب درسی پاسخ مناسب دهید. (۵، ۲ انمره)

الف) اولین گام برای حفظ سلامتی چیست؟ خوردن مراقبتی

ب) هر گرم پروتئین چند کیلو کالری انرژی دارد؟ ۴ kcal

ج) چگونه می‌توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟ با پیروی از رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی

د) دو مورد از علل بیماری‌های غذاراد را بنویسید. پاشیدن بران سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط - عدم دستشویی کردن با آب سالم

ه) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری سبب نایبناپی، دیالیز و پیوند کلیه می‌شود؟ دیابت

۱۰- گام‌های پیشگیری دیابت را بنویسید. (ذکر ۲ مورد کافی است) (انمره)

برخوردن از رژیم غذایی متعادل و متوازن - برهین از مصرف غذاهای پر کربوهیدرات - حفظ وزن مطلوب

انجام فعالیت‌های بدنی روزانه - برهین از مصرف رخت‌آب - کنترل منظم قند خون

نام و نام خانوادگی مصمم:

نام و نام خانوادگی تجدید نظر کننده:

نمره ورقه به عدد:

محل امضا

محل امضا

نمره ورقه به حرف: