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

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 مواجه 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