

|                              |  |                      |  |                            |  |                         |  |
|------------------------------|--|----------------------|--|----------------------------|--|-------------------------|--|
| شماره صندلی :                |  | نام و نام خانوادگی : |  | مدیریت آموزش و پرورش ..... |  | نام درس: سلامت و بهداشت |  |
| کلاس/پایه: دوازدهم           |  | دبیرستان .....       |  | (دوره دوم)                 |  | نام دبیر: .....         |  |
| تاریخ امتحان: / /            |  | امتحانات نوبت اول    |  | تعداد صفحات: ۳             |  |                         |  |
| مدت امتحان: ۶۰ دقیقه         |  |                      |  |                            |  |                         |  |
| نام مصحح :                   |  | نمره با عدد :        |  | *                          |  | نام مصحح                |  |
| تاریخ و امضا :               |  | نمره با حروف :       |  | *                          |  | تاریخ و امضا            |  |
| یاد خداوند آرامش بخش دلهاست. |  |                      |  |                            |  |                         |  |

| ردیف | سوالات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | نمره |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱    | <p>صحیح و غلط را مشخص کنید.</p> <p>(الف) در هرم غذایی هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم، حجم گروههای غذایی کمتر میشود.</p> <p>(ب) پدیکلوزیس بیماری است که از طریق پوست منتقل میشود.</p> <p>(پ) اصل تعادل یعنی مصرف کافی مواد غذایی مورد نیاز برای سلامت بدن.</p> <p>(ج) وبا بیماری است که از طریق دستگاه گوارش وارد بدن میشود.</p> <p>(د) چاقی با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را افزایش میدهد.</p> <p>(ه) ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیر دار است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ۱،۵  |
| ۲    | <p>گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱. عبارتست از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.</p> <p>(الف) ایمنی (ب) بهداشت (ج) پیشگیری (د) درمان</p> <p>۲. کدام گزینه بر سلامت موثر نیست؟</p> <p>(الف) وراثت (ب) عوامل طبیعی (ج) جنسیت (د) سبک زندگی</p> <p>۳. کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده نمیشد؟</p> <p>(الف) نان (ب) سیب زمینی (ج) لوبیا (د) سویا</p> <p>۴. کدام ویتامین محلول در چربی نیست؟</p> <p>(الف) A (ب) C (ج) D (د) K</p> <p>۵. کدام جزء پروتئین های ناقص محسوب میشود.</p> <p>(الف) گوشت (ب) حبوبات (ج) تخم مرغ (د) شیر</p> <p>۶. وجود آن در بدن به حفظ تعادل مایعات یاری می رساند.</p> <p>(الف) سدیم (ب) کلسیم (ج) آهن (د) منیزیم</p> <p>۷. کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی نیست؟</p> <p>(الف) سوسری (ب) انگل ها (ج) حرارت (د) جوندگان</p> <p>۸. کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی به حساب می آید ؟</p> <p>(الف) فشار خون بالا (ب) آنژین صدری (ج) انسداد رگهای کرونر (د) پلاکتها</p> <p>۹. کدام از عوارض کم خوابی نمیشد؟</p> <p>(الف) کاهش وقت (ب) کاهش دمای بدن (ج) بیماریهای پوستی (د) زودرنجی</p> | ۲،۲۵ |
| ۳    | <p>جاهای خالی را پر کنید.</p> <p>۱ در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد.</p> <p>۲ واحد سازنده ی پروتئین ها ..... است.</p> <p>۳ ..... یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوهای غذایی است.</p> <p>۴ اصلی ترین روش پیشگیری از بیماری های عفونی این است که مانع ورود ..... به بدن شویم.</p> <p>۵ ..... یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است.</p> <p>۶ ..... از بیماری های ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ۱،۷۵ |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|      | ۷. کوشینگ ناشی از اختلال عملکرد در ..... است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| ۵,۷۵ | <p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید</p> <p>۱. دومورد از ابعاد سلامت را نام ببرید. (۰,۵).....</p> <p>۲. داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از فقدان کدام بعد سلامت است؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۳. کربوهیدراتها در کدام اندام بدن ذخیره میشوند؟ (۰,۵).....</p> <p>۴. پیامدهای کمبود روی در بدن را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>۵. دومورد از رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف را بنویسید. (۰,۵)</p> <p>.....</p> <p>۶. دامنه فشار خون طبیعی چیست؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۷. دومورد از عوارض دیابت را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>۸. کدام نوع چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی شریانها میشود؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۹. کدام نوع اسید چرب با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری قلبی رابطه مستقیم دارد؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۱۰. میزان قند در مرحله پیش دیابت چه مقدار است؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۱۱. دومورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>.....</p> <p>۱۲. هیپاتیت به کدام قسمت بدن آسیب می رساند و جدی ترین نوع آن کدام است؟ (۰,۵).....</p> <p>۱۳. دومورد از راههای انتقال اچ آی وی را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>.....</p> <p>۱۴. دومورد از عوامل موثر بر بارداری زوجین را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>.....</p> | ۴ |
| ۲,۲۵ | <p>عبارات زیر را تعریف کنید.</p> <p>۱. خودمراقبتی: (۰,۷۵).....</p> <p>.....</p> <p>۲. قانون تعادل انرژی: (۰,۵).....</p> <p>۳. فساد مواد غذایی: (۰,۵).....</p> <p>.....</p> <p>۴. سیروز کبدی: (۰,۵).....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۵ |
| ۱,۲۵ | <p>از داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱. قابل درک ترین بعد سلامت (سلامت معنوی – سلامت جسمانی ) است.</p> <p>۲. چربی های ( اشباع – غیر اشباع ) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند</p> <p>۳. جزء عوارض چاقی است ( کم کاری تیروئید- تومور مغزی )</p> <p>۴. BMI فرد ( معمولی – لاغر ) کمتر از ۱۸,۵ است</p> <p>۵. در تشخیص سرطان سینه ( ماموگرافی – پاپ اسمیر ) مورد استفاده قرار میگیرد .</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۶ |
|      | به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ۷ |
| ۱    | ایسکمی قلب را توضیح دهید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ۱ |
| ۱    | تفاوت دیابت نوع ۱ و نوع ۲ را بنویسید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ۵ |

|      |                                                             |            |
|------|-------------------------------------------------------------|------------|
|      |                                                             |            |
| ۱۰۲۵ | دوران پنجره در بیماری ایدز را توضیح دهید.                   | ۳          |
| ۱    | عیب های انکساری چشم را نام ببرید.                           | -----<br>۴ |
| ۱    | برق زدگی چشم ناشی از چیست و در چه افرادی بیشتر دیده میشود ؟ | ۵          |
|      | موفق باشید عزیزانم                                          |            |