نام و نام خانوادگی : کد ملی : نام پدر: پایه : **دوازدهم** رشته :	**بسمه تعالی** **اداره کل آموزش و پرورش استان یزد** **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اردکان** **دبیرستان نمونه آیت‌الله خامنه‌ای** **مهر آموزشگاه**	نام درس : سلامت و بهداشت تاریخ امتحان : ۱۲ / ۱۰ /۱۴۰۲ زمان شروع : ۸ صبح وقت: ۸۰ دقیقه تعداد صفحه : ۳ صفحه تعداد سؤال : ۱۷ سوال

نمره با عدد ..... نمره با حروف ..... نام و نام خانوادگی مصحح : ..... امضاء .....

« دانش آموزان عزیز، سؤالات زیر را به دقّت بخوانید و با توکّل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید »

ردیف	سوالات	بارم
۱	با توجه به مطالب کتاب درسی ، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید ؟ الف : الگوی خرید و مصرف و تسهیلات آموزشی ، جز کدام یک از عوامل موثر بر سلامت می‌باشد؟ ۱- عوامل محیطی ۲- عوامل ژنتیکی و فردی ۳ - سبک زندگی ۴- گزینه ۱و ۳ ب : تعهد ، جز کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می‌شود ؟ ۱. معنوی ۲.اجتماعی ۳. روانی عاطفی ۴. جسمی ج: براساس هرم مواد غذایی ،کدام گروه بیشترین حجم مصرفی دارند ۱ – لبنیات ۲- گوشت و تخم مرغ ۳-نان و غلات ۴- حبوبات و مغزها د-سازمان بهداشت جهانی ، سلامت را محدود به نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. ۱- صحیح ۲-غلط و- اچ آی وی با آزمایشهای معمول مشخص می شودونیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. ۱- صحیح ۲-غلط ه- پروتئینها ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری میباشند. ۱- صحیح ۲-غلط	۱/۵
۲	با توجه به رابطه بین ستون الف و ب عدد مورد نظر را در جای خالی بنویسید (فقط عدد بنویسید) یک مورد در ستون ب اضافی است الف- ..... ب- ..... ج- ..... د- ..... ه-	۱,۲۵
۳	اکرم می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی می‌باشد؟	/۵

ستون الف :	ستون ب :
الف- حیاتی ترین نیاز غذایی انسان	۱-چربی اشباع
ب- تعادل مایعات در بدن	۲-کلسیم
ج- عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون	۳-گلیکوژن
د- کربوهیدرات ذخیر ای در کبد و ماهیچه ها	۴-سدیم
ه - در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد .	۵- آب
	۶-آهن

www.kamoon.ir

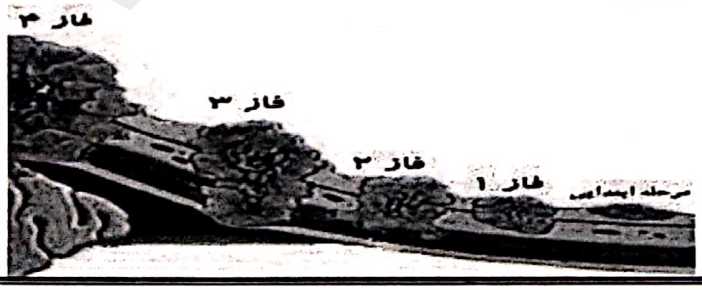
CamScanner

۴	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید؟ الف- تعادل بین مزاجهای چهارگانه ، تعریف سلامت از نظر (بقراط – ابن سینا) است ب- اصل (تعادل- تنوع – تناسب) بر اساس سن ، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد ، تعیین می شود پ- الگوی چاقی (گلابی – سیب) خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را بیشتر افزایش می دهد . ت- نور ، رطوبت و حرارت از عوامل (مکانیکی – فیزیکی) فساد غذا هستند ج -قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود (۳۰۰ میلیون لیتر/ ۱۰۰ هزار بار) خون را پمپ می کند . ح-در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی(فشار خون بالا / عدم تحرک) از مهم ترین عوامل خطر می‌باشند. د- بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در(کبد/ قلب) ساخته می‌شود. و- با افزایش سطح(HDL/ LDL) خون خطر بروز بیماری های قلبی _عروقی افزایش می یابد. ه-در یک رژیم غذایی سالم (۱۵تا۳۰ / ۲۵ تا ۴۰) درصدکل انرژی دریافتی روزانه ازطریق مصرف چربی ها تأمین می‌شود. ی- منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۱۰ درجه-۱۵درجه) سانتیگراد میباشد.	۲،۵ –
۵	الف- قابل درک ترین بعد سلامت چیست ؟۵/ ب- سلامت اجتماعی را تعریف کنید /۵	۱
۶	الف- دو نوع از چربی‌های موجود در مواد غذایی را نام ببرید؟ ب- از عواملی که باعث عفونتهای غذایی و ایجاد بیماری می شوند ۲ مورد نام ببرید .	۱
۷	الف- انسولین در کدام غده بدن ساخته می شود /۲۵ ب- کارانسولین چیست ؟۲۵/ ج- شاخص توده بدنی بین کدام اعداد ، چاقی درجه ۱ محسوب می شود ؟۵/	۱
۸	الف- دو مورد از عوامل خطرساز غیر قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را نام ببرید ؟۵/ ب- دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید؟ /۵ ج- دوره پنجره در بیماری ایدز حدود چه مدت طول می کشد ؟۵/	۱/۵
۹	بیماری‌های زیر ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی ها است ؟ بیماری پوکی استخوان: بیماری کم خونی:	/۵
۱۰	در هر یک از عبارتهای زیر،جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید؟ الف- سرطان به معنی رشد ، تکثیر و گاهی ..... غیر طبیعی سلول‌های بدن است . ب- ..... و ..... از بیماری هایی هستند که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند. پ- در سکته مغزی برای نجات فرد تنها ..... ساعت فرصت است . ج-در بین عوامل موثر بر سلامت،..... با سهم ..... بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد. د-بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت علاوه بر سرطان و پوکی استخوان بیماری‌های..... و ..... به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده اند. و- کربوهیدرات پیچیده مانند ..... در غذاهایی مانند ..... وجود دارد. ه- غنی ترین منبع ویتامین د ..... است و کاروتنوئید ها پیش ساز ویتامین ..... هستند .	۳
۱۱	هر یک از موارد زیر جز کدام عوارض چاقی می‌باشند ؟ الف- صافی کف پا ب- التهاب کبد	۱

www.kanoon.ir

CamScanner

نام و نام خانوادگی : کد ملی : نام پدر: پایه : دوازدهم رشته : کلیه رشته ها	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان یزد مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اردکان دبیرستان نمونه آیت الله خامنه ای مهر آموزشگاه	نام درس : سلامت و بهداشت تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/ ۱۰ / ۱۳ زمان شروع : ۸ صبح وقت: ۸۰ دقیقه تعداد صفحه : ۳صفحه تعداد سؤال : ۱۷ سوال

۱۲	احسان ، علی، سارا، دانش آموزان پایه دوازدهم هستند وزن هر سه نفر ۶۵ کیلوگرم است هر یک از آنها برای آگاهی از وضعیت وزنه خود به متخصص تغذیه مراجعه کرده و پاسخ‌های زیر به آنها داده شده است ؟ (احسان دارای ۵ کیلوگرم اضافه وزن است. / علی دارای وزن مطلوب است. / سارا دچار چاقی است و برای کاهش وزن خود اقدام کند.) به نظر شما چرا هر یک از این سه نفر با وجود وزن یکسان دارای وضعیت متفاوتی هستند؟ به نظر شما معیار وزن مطلوب چیست؟	۱
۱۳	الف- بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد ؟ ب- کم تحرکی جزء کدام یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ می باشد ؟	۱
۱۴	بیماری چیست و طیف درجات آن از بیماری متوسط تا آستانه مرگ بنویسید ؟	۱
۱۵	در مورد بیماریها به سوالات زیر پاسخ دهید الف- احتمال مزمن شدن کدام نوع هپاتیت بیشتر است ؟ ب- برای تشخیص سرطان پروستات از چه آزمایشی استفاده می شود ؟ ج- فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیتB مبتلاشده است. برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر دو مورد)	۱
۱۶	دامنه میزان قند خون در وضعیت طبیعی و پیش دیابت را در شکل زیر بنویسید؟ 	۱
۱۷	در شکل زیر مراحل رشد تومور در سرطان معده کدام فاز ، شروع تومور در دیواره معده را نشان می‌دهد؟ 	۱/۲۵
۲۰	جمع بارم «به امید موفقیت شما»	

www.kanoonir

CamScanner

سلامت و بهداشت - نمونه سوالات آیت ... خاندان - یزد - ارگان ۱۰ - ۱۲ ره ۱۲۰ / حسینیه خوب کتب - ۷۷۲ ریاضی - مهندس صنایع شهید بهشتی

① الف) ب) ج) د) هـ) و)

② الف) ۵ ب) ۲ ج) ۱ د) ۳ هـ) ۶

③ بدان شدری ، کام دهان کت چک بزارم .

④ الف) بتراط ب) مناسب پ) گلابی ت) میزبانی ج) ۳۵۰ میلی لیتر
چ) مشارکت بالا ح) کبد خ) LDL د) ۱۵ تا ۳۰ ذ) زعفرانیه

⑤ الف) حسقانی
ب) وضعیت رفتارهای اجتماعی معمول انتظار از فرد را شامل می‌شود که اندازه شناخته شده و بیشتر بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و روان فرد با محیط پیرامون می‌شود .

⑥ الف) اسیدهای چرب اشباع - اسیدهای چرب غیر اشباع
ب) آموزش مواد غذایی به اعضای هیات علمی - سهم قارچ

⑦ الف) پنیر اس ب) موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود ج) ۳۴۱۹ - ۳۰

⑧ الف) آرتیک ، سن بالای ۳۰ ب) زخم‌های درون کهنود - پیدا شده دوره جادن ج) دوهفته و ۳ ماه

⑨ پنیر استخوان) کلسیم کم خونی) آهن

⑩ الف) انسار ب) هیاتیت - اپند پ) حدود ۳ ج) سبک زندگی - ٪۵۰
د) سکته‌ی قلبی - نیابت و) نشاسته - بزغ‌دان هـ) روغن کبد ماهی - ویتامین A

⑪ الف) مشکلات عضلانی استخوانی ب) مشکلات دوایی

www-karnoon-ir

(۱۲) تفاوت مردی - شاخص توده بدنی یا BMI

(۱۳) الف) تغذیه و فعالیت بدنی ب) عامل پیشگیری

(۱۴) بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق می شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند. طبیعی: بیمار / غیر بیمار

دو آستانه ۶ بیمار خیلی شدید / بیماری شدید / بیمار متوسط / بیمار اندک / ظاهراً سالم / کاملاً سالم

(۱۵) الف) هپاتیت نوع C ب) آزمایش خون ج) آزمایش خون اسفناکی نزدیکان نزدیک و آشنا

(۱۶) مرحله پیش دیابت بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ طبیعی کمتر از ۱۰۰

(۱۷) نیاز ۲