به نام خدا

**آزمون سلامت و بهداشت** **پایه دوازدهم دبیرستان فرزانگان** **تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/ ۲۱**

**نام:** **کلاس:** **تعداد سوالات: ۳۳**

**زمان : ۷۰ دقیقه**

| سوالات | بارم |
|---|---|
| • **تعریف کنید:**<br>۱- سلامت (از نظر سازمان بهداشت جهانی):<br>۲- بهداشت:<br>۳- پلاک چربی:<br>۴- چربی HDL: | ۴ نمره |
| • **پاسخ کوتاه دهید:**<br>۵- چهار عامل موثر بر سلامت را فقط نام ببرید.<br>۶- هدف باید چه ویژگی های داشته باشد؟<br>۷- فیبر چیست و چه نقشی در سلامت دارد؟<br>۸- دو مورد از مشکلات غددی ناشی از عوارض چاقی را نام ببرید. | ۴ نمره |
| **جای خالی را پر کنید:**<br>۹- ..... گام اول در حفظ سلامت خویش است.<br>۱۰- قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت ..... است.<br>۱۱- مواد مغذی مورد نیاز بدن انسان شامل: .....، .....، ..... ویتامین ها ، مواد معدنی و آب است.<br>۱۲- ..... پر مصرف ترین ماده غذایی است .<br>۱۳- برخورداری از وزن مطلوب به دوعامل ..... و ..... بستگی دارد. | ۴ نمره |

www-kanoon-ir

| | |
|---|---|
| • **عبارت صحیح داخل پرانترزا انتخاب کنید:**<br>۱۴- امیدواری، تعهد و کمال جویی از ویژگی های سلامت( معنوی / روانی ) است.<br>۱۵- شاخص توده بدنی ۲۴/۹ - ۱۸/۵ برای وضعیت ( اضافه وزن / معمولی) است.<br>۱۶- فقر آهن موجب بیماری ( گواتر / کم خونی ) می شود.<br>۱۷- غنی ترین منبع ویتامین D ( شیر و لبنیات / روغن کبد ماهی ) است.<br>۱۸- سبزی های سبزتیره مثل اسفناج و جعفری سرشار از ( آهن / ویتامینA ) هستنند.<br>۱۹- استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها جز عوامل ( شیمیایی / بیولوژیکی ) ایجاد فساد در مواد غذایی هستند.<br>۲۰- آلودگی مواد غذایی با سموم قارچی و حشره کش ها سبب ( مسمومیت / عفونت ) غذایی می شود.<br>۲۱- پدیکلوزیس از طریق ( پوست / دستگاه تناسلی ) منتقل می شود. | ۲ نمره |
| • **صحیح یا غلط بودن عبارتهای زیر را تعیین کنید:**<br>۲۲- گروه سبزیجات و میوه ها پر مصرف ترین گروه مواد غذایی( در هرم مواد مغذی) هستند.<br>۲۳- تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار مساوی از هریک از مواد مغذی است.<br>۲۴- کمبود روی(Zn) موجب پوکی استخوان در کودکان می شود.<br>۲۵- روی (Zn) موجود در غذاهای حیوانی نسبت به روی(Zn) موجود در غذاهای گیاهی بهتر جذب می شود.<br>۲۶- ویروس ایدز از طریق سرفه و عطسه منتقل می شود.<br>۲۷- بیماری سوزاک و هپاتیت به ترتیب از جمله بیماری های تناسلی و خونی می باشند.<br>۲۸- اسید های چرب غیر اشباع موجب افزایش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسیرید خون می شوند.<br>۲۹- تنگی نفس شبانه ، سردرد در ناحیه پس سر و درد قفسه سینه از علایم سکته قلبی است. | ۲ نمره |
| **برای هریک از بیماری های زیر فقط دو علامت بنویسید:**<br>۳۰- دیابت شیرین :<br>۳۱- سرطان: | ۲ نمره |
| **هنگام مواجه شدن با فردی که هریک از عوارض زیر را دارد چه اقداماتی باید انجام دهید:**<br>۳۲- سکته مغزی:<br>۳۳- سکته قلبی:<br>شاد و سالم باشید/ ناهید منور | ۲ نمره |

www-kanoon-ir