باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان سبزوار	**دبیرستان کاوشگران**		نمره مستمر:	مهر آموزشگاه
نام: نام‌خانوادگی:	امتحانات نوبت اول**دی ماه 1402**		نمره پایانی:	
درس: سلامت و بهداشت روان	تاریخ آزمون : ۱۴۰۲/۱۰/۱۳	پایه: دوازدهم رشته: انسانی		
تعداد صفحه:۲	مدت امتحان: ۶۰دقیقه	نام دبیر: سمیه نوده	امضای دبیر	

ردیف	سؤالات(پاسخنامه ندارد)	بارم
الف	**صحیح یاغلط بودن عبارات زیر را با علامت"ص"و"غ" مشخص کنید:** **الف) همه میکروبهای موجود در دهان بیماری زا نیستند.** **ب) به مجموعه ای از بیماریها که اساسا عامل مشخصی ندارند بیماری های واگیردار گفته می شود.** **ج) سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است.** **د) حساسترین عضو بدن قلب می باشد.** **ه) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.** **و) چربی هابه صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.**	۳
ب	**جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.** **الف) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در .....ساخته می شود.** **ب)یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد.....است.** **ج) اختلالات چربی خون منجر به بیماری .....و .....می شود.** **ه) وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده ..... می باشد.** **و) گام اول در حفظ سلامت افراد.....می باشد.** **ز) بیماری .....ازطریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود.**	۳
ج	**مناسب ترین واژه را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** **الف) کمبود(ویتامین D – روی) باعث کاهش رشد در کودکان می شود.** **ب) (HDL -LDL) سبب افزایش بیماریهای قلبی و عروقی می شود.** **ج) ضربه دیدن مواد غذایی از عوامل (مکانیکی- شیمیایی) فسادموادغذایی است.** **د) (ویتامین ها- کربوهیدراتها) به بدن کمک می کنند تا مواد مغذی رابه مصرف برساند.** **ه) زمانی که تمام قسمت های غذا (۷۰ درجه سانتیگراد- ۸۰ درجه سانتیگراد) حرارت دیده باشدپخت غذا کامل است.** **و) نصب در و پنجره توری در مبارزه با عوامل (بیولوژیکی- شیمیایی) فساد موادغذایی موثر می باشد.**	۳
د	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.** **الف) داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت می باشد؟** **ب) مهمترین علامت بالینی سکته قلبی چیست؟** **ج) قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟** **د) دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود؟** **ه) یکی از عوارض کاهش سریع و غیراصولی وزن را بنویسید.** **و) کدام عنصر در تعادل مایعات بدن نقش دارد؟**	۳
ه	**به سوالات زیر پاسخ کامل بدهید.** **۱) ۴ مورد از علایم دیابت نوع ۲ را بنویسید.** **ادامه سوالات در صفحه دوم**	۱

www.kanoon.ir

	۲) دو اصل که افراد چاق باید برای کاهش وزن رعایت کنند را بنویسید.	**۱**
	۳) تغذیه صحیح چیست؟	**۱**
	۴)ویتامینها به چند گروه تقسیم می شوند؟ نام ببرید و عملکرد هر کدام را بنویسید.	**۱**
	۵) فشار خون را تعریف کنید.	**۱**
	۶) عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید و توضیح مختصری بنویسید.	**۱.۵**
	۷) انواع پروتئین را نام ببرید و در مورد هر کدام توضیح دهید.	**۱.۵**

« موفق باشید »

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان سبزوار	**دبیرستان کاوشگران**	نمره مستمر:	مهر آموزشگاه
نام: نام‌خانوادگی:	امتحانات نوبت اول**دی** ماه **1402**	نمره پایانی:	
درس: سلامت و بهداشت روان	تاریخ آزمون : ۱۴۰۲/۱۰/۱۳	پایه: دوازدهم	رشته: انسانی
تعداد صفحه:۲	مدت امتحان: ۶۰دقیقه	نام دبیر: سمیه نوده	امضای دبیر

ردیف	سؤالات(پاسخنامه ندارد)	بارم
الف	صحیح یاغلط بودن عبارات زیر را با علامت"ص"و"غ" مشخص کنید: الف) همه میکروبهای موجود در دهان بیماری زا نیستند.ص ب) به مجموعه ای از بیماریها که اساسا عامل مشخصی ندارند بیماری های واگیردار گفته می شود. غ ج) سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است. ص د) حساسترین عضو بدن قلب می باشد. غ ه) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.ص و) چربی هابه صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. غ	۳
ب	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در .....کبد.....ساخته می شود. ب)یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد.....عادت های غذایی.....است. ج) اختلالات چربی خون منجر به بیماری .....سرطان .....و .....دیابت نوع ۲.....می شود. ه) وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده ... آهن..... می باشد. و) گام اول در حفظ سلامت افراد.....خود مراقبتی.....می باشد. ز) بیماری .....هپاتیت.....ازطریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود.	۳
ج	مناسب ترین واژه را از داخل پرانتز انتخاب کنید. الف) کمبود(ویتامین D – روی) باعث کاهش رشد در کودکان می شود. ب) (LDL -HDL) سبب افزایش بیماریهای قلبی و عروقی می شود. ج) ضربه دیدن مواد غذایی از عوامل (مکانیکی- شیمیایی) فسادموادغذایی است. د) (ویتامین ها- کربوهیدراتها) به بدن کمک می کنند تا مواد مغذی رابه مصرف برساند. ه) زمانی که تمام قسمت های غذا (۷۰ درجه سانتیگراد- ۸۰ درجه سانتیگراد) حرارت دیده باشدپخت غذا کامل است. و) نصب در و پنجره توری در مبارزه با عوامل (بیولوژیکی- شیمیایی) فساد موادغذایی موثر می باشد.	۳
د	به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید. الف) داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت می باشد؟ سلامت روانی ب) مهمترین علامت بالینی سکته قلبی چیست؟ احساس فشار آزار دهنده ،سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه ج) قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟ بعد جسمانی د) دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود؟ اسهال خونی و وبا ه) یکی از عوارض کاهش سریع و غیراصولی وزن را بنویسید. ریزش مو چین وچروک وشل شدن پوست و) کدام عنصر در تعادل مایعات بدن نقش دارد؟ سدیم	۳
ه	به سوالات زیر پاسخ کامل بدهید. ۱) ۴ مورد از علایم دیابت نوع ۲ را بنویسید. احساس خستگی و بی حوصلگی گرسنگی تشنگی و احساس سوزش در انگشتان پا	۱

www.kanoon.ir

	۲) دو اصل که افراد چاق باید برای کاهش وزن رعایت کنند را بنویسید. اول پیروی از برنامه ای پیوسته و پایدار دوم افراط نکردن در کاهش وزن	۱
	۳) تغذیه صحیح چیست؟ به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن جنسیت میزان فعالیت شرایط محیطی سلامت و بیماری افراد متفاوت است	۱
	۴)ویتامینها به چند گروه تقسیم می شوند؟ نام ببرید و عملکرد هر کدام را بنویسید. دو گروه محلول در آب شامل ویتامینهای گروه C و B که بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست گروه دوم محلول در چربی مثل ویتامین های A,K,E,D که در کبد ذخیره می شوند.	۱
	۵) فشار خون را تعریف کنید. برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود ومواد غذایی و اکسیژن را به آنها برساند به نیرویی نیازدارد که خونرا به گردش در آورد به این نیرو فشار خون گفته می شود	۱
	۶) عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید و توضیح مختصری بنویسید . سبک زندگی ، وراثت یا ژنتیک ، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی ودرمانی از عوامل موثر بر سلامت هستند.	۱.۵
	۷) انواع پروتئین را نام ببرید و در مورد هر کدام توضیح دهید. پروتئین کامل که شامل تمام امینو اسیدهای لازم برای بدن هستند مثل گوشت ماهی شیر تخم مرغ پروتئین های ناقص که شامل همه امینواسیدهای ضروری نیستند مثل غلات حبوبات و خشکبار	۱.۵

« موفق باشید »