شماره صفحه: ۱ از ۲	بسمه تعالی	تعداد صفحات: ۲ صفحه
نام درس: سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم کلیه رشته ها نام و نام خانوادگی: ..... کلاس:..... نام دبیر: حانم	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کرج/ ناحیه ۴ کرج دبیرستان فاطمیه نوبت اول – دی ماه ۱۴۰۴	مدت امتحان :۷۰ دقیقه تاریخ امتحان:...۱۴۰۴/۱۰/.۲۱ ساعت : ..... شماره داوطلب: .....

نمره با عدد:	نمره با حروف:	نمره تجدید نظر:	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:

ردیف	تذکر: پاسخ را با استفاده از خودکار مشکی یا آبی در پاسخنامه بنویسید	بارم
1	الف – کدام گزینه صحیح و کدام گزینه غلط می باشد؟ ۱) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت اجتماعی است. ۲)روی موجود در مواد غذایی نسبت به مواد گیاهی بهتر جذب می‌شود. ۳)برای کاهش وزن لازم است میزان کالری دریافتی را افزایش داد. ۴)بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیردار و ویروسی است ۵)خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی ، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی تبدیل می‌کند. ۶)ویروس اچ‌آی‌وی از طریق نیش حشرات منتقل می‌شود. ۷)تمام میکروب های موجود در دهان ، پوسیدگی زا هستند.	۳,۵نمره
2	ب – جای خالی را پر کنید. ۱)جگر منبع غذایی ویتامین ..... است. ۲)مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه ..... انتشار می‌یابد ،سرماخوردگی و کرونا می‌باشد. ۳)هپاتیت نوع ..... و ..... شایع ترین نوع هپاتیت است. ۴)هورمون رشد در طول ..... آزاد می‌شود. ۵) بیماری پوکی استخوان ، ناشی از کمبود ..... است .	۲,۵نمره
3	پ – گزینه صحیح را انتخاب کنید . ۱) در برنامه ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام های (کوچک ـ بزرگ) برداشت. ۲)چاقی با الگوی سیب در بین (مردان ـ زنان) شایع تر است. ۳) HDL نوعی کلسترول (خوب ـ بد) است. ۴)در دیابت (نوع ۱ ـ نوع ۲) پانکراس قادر به تولید انسولین نیست و این دیابت بیشتر در جوانان دیده می‌شود. ۵)حفظ تعادل بدن از وظایف مهم (گوش ــ چشم) است. ۶)در چشم های افراد نزدیک بین ، معمولا کره‌ی چشم از حد طبیعی (کوچک‌تر ــ بزرگ‌تر) است. ۷)در هنگام کار با رایانه ، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش ــ افزایش) یابد. 8)کدام گزینه مقدم بودن پیشگیری نسبت به درمان نیست؟ ◯ کم هزینه بودن ◯ استفاده از منابع خارجی گران قیمت ◯ زمان کوتاه آموزش ◯ نداشتن عوارض جانبی	۴ نمره

www-kanoon-ir

۴	ت - پاسخ کوتاه و مناسب دهید . ۱)کنترل خشم در کدام یک از انواع خود مراقبتی دسته بندی می‌شود؟ ۲) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است ؟ ۳) اسید های چرب غیر اشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ ۲ مورد نام ببرید. ۴) از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ، کدام موارد در اختیار ما نیستند؟ (۲ مورد)	۳نمره
۵	ث – سئوالات تشریحی ۱)از اصول تغذیه‌ی سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.(۱نمره) ۲)وزن مطلوب را تعریف کنید.(۱نمره) ۳)شریان های اصلی تغذیه کننده‌ی قلب کدام اند؟(۱نمره) ۴)رشد تومور های بدخیم چگونه بر عملکرد سلولهای سالم تاثیر میگذارد؟(۱نمره) ۵)چهار مورد از شایع ترین آسیب های چشمی را بنویسید.(۱نمره) ۶) چه زمانی می‌گوییم ماده‌ی غذایی دچار فساد شده؟(۱نمره) ۷)چرا در ایران باید از نمک یددار استفاده کرد؟ (امتیازی)	۶ نمره
۶	د – فرادانشی • یه تصمیم خیلی کوچیک برای بهتر شدن حالت چی میتونه باشه ؟ • از کی میخوای شروعش کنی ؟ :)	۱ نمره
لطفا با آرامش پاسخ دهید . (خانم داودی)		