	ادارهٔ کلّ آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیهٔ ۲ کرج و شهرستان فردیس دبیرستان غیردولتی **نیک‌نام** (متوسّطهٔ دوم)	مهر مدرسه

نام و نام خانوادگی:	سال تحصیلی **۱۴۰۴–۱۴۰۵**	امتحانات نوبت **اوّل (دی‌ماه)**	ساعت: **۸** صبح
	پایه: **دوازدهم**	رشته: **ریاضی – تجربی**	زمان: **۶۰** دقیقه
آزمون درس: **سلامت و بهداشت**	تاریخ آزمون: **۱۴۰۴/۱۰/۰۹**	مدرّس: آقای **شریف کاظمی**	تعداد صفحات: **۲**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.** الف) قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. ب) در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی نیازی به ثبت میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها وشکست‌ها نیست. ج) آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. د) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.	۱
۲	**جملات زیر را با کلمه مناسب کامل کنید.** الف) ..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. ب) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد ..... نامیده می‌شود. ج) بیماری گواتر ناشی از کمبود عنصر ..... می‌باشد. د) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ..... است.	۱
۳	**جملات زیر را با انتخاب کلمه مناسب از داخل پرانتز کامل کنید.** الف) افراد سالم از نظر (معنوی – اجتماعی) اهدافی اساسی در زندگی دارند. ب) هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی (بیشتر – کمتر) می‌شود. ج) اسیدهای چرب اشباع موجب (افزایش – کاهش) سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند. د) در دوران پنجره علی‌رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجهٔ آزمایش (منفی – مثبت) است.	۱
۴	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** الف) بیماری: ب) ایسکمی قلب: ج) چاقی: د) خود مراقبتی:	۲
۵	حضرت علی (ع) در نهج البلاغه در مورد سلامت چه می‌فرمایند؟	۱
۶	بر اساس گزارش سازمان (WHO)، کدام بیماری‌های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟ (۴ مورد)	۱
۷	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (چهار مورد)	۱

www.kanoon.ir

۸	برای برخورداری از تغذیه سالم رعایت چه اصولی لازم است؟ (دو اصل را نام ببرید و یکی را تعریف کنید)	۱
۹	از مشکلات غددی به علت عوارض چاقی چهار مورد را نام ببرید.	۱
۱۰	طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟	۱
۱۱	حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته و یک ماه چقدر می‌باشد؟	۰/۵
۱۲	از جمله نکات «بهداشت‌فردی» که باید افراد موثر در فرایند تولید غذا رعایت کنند به دو مورد اشاره کنید.	۱
۱۳	الف) منظور از پختن کامل غذا چیست؟ ب) از عوامل فیزیکی که موجب فاسد شدن مواد غذایی می‌شوند دو مورد نام ببرید.	۱
۱۴	امروزه چه عواملی موجب افزایش یافتن بیماریهای غیرواگیر و مزمن گردیده است؟	۱
۱۵	از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی، که قابل کنترل و درمان است ۴ مورد را نام ببرید.	۱
۱۶	توضیح دهید چرا با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد.	۱
۱۷	از علائم سکته مغزی دو مورد را بیان کنید.	۰/۵
۱۸	هر کدام از آزمایشهای غربال‌گری زیر موجب تشخیص کدام نوع سرطان می‌شوند؟ الف) کولونوسکوپی ب) آزمایش خون ج) ماموگرافی د) پاپ اسمیر	۱
۱۹	از گام‌های مختلف پیشگیری از دیابت به دو مورد اشاره کنید.	۰/۵
۲۰	مشخص کنید هریک از بیماری‌های واگیردار زیر از چه راهی منتقل می‌شود؟ الف) سوزاک ب) هپاتیت ج) آنفلوانزا د) وبا	۱
۲۱	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال «اچ آی وی» را نام ببرید.	۰/۵