نام: نام خانوادگی:	به نام خدا اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ دبیرستان شهید اندرزگو	شماره صندلی: تعداد صفحات: تعداد سوال: نام درس: سلامت و بهداشت تاریخ امتحان: 1404/10/28 مدت آزمون: ۷۰ دقیقه
پایه: دوازدهم رشته و کلاس:		
نام دبیر: حسین پور		

ردیف	سوالات	بارم
۱	واژه‌های داخل پرانتز را در جای مناسب قرار دهید. (عاطفی، گلیکوژن، خون، تنوع، بهداشت فردی، آب) الف) بقراط، سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه‌ی صفرا، سودا، بلغم و.....می‌دانست. ب) یکی از ابعاد خودمراقبتی. ج) شکل ذخیره‌ای کربوهیدرات. د) رعایت این امر برای افراد شاغل در مکان های تولید و توزیع غذا لازم است. ه) یکی از دو اصل ضروری برای داشتن رژیم غذایی سالم. و) این ماده ۶۰ درصد حجم بدن را تشکیل می‌دهد.	۳
۲	**درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.** **الف) روغن زیتون شناخته شده ترین منبع چربی اشباع است.** **ب) ویتامین د موجود در کبد ماهی به صورت قرص و با تجویز پزشک مصرف می‌شود.** **ج) به بیماری‌های ناشی از غذای آلوده، مسمومیت غذایی گفته می‌شود.** **د) ضربه دیدن میوه در طی جابه‌جایی، از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی است.** **ه) پس از مصرف مقدار مورد نیاز برای تولید انرژی، مازاد پروتئین به صورت چربی ذخیره می‌شود.** **و) عملکرد مناسب سلول ها و هماهنگی اعضای بدن از علائم سلامت جسمی هستند.**	۳

www-kanoon-ir

۳	گزینه‌ی صحیح را انتخاب کنید.	۳
	۱.در لغت نامه‌ی دهخدا واژه‌ی سلامت به چه معناست؟	
	الف) رهایی یافتن ب) بی عیب شدن ج) بهبود یافتن د) سالم بودن	
	۲.استفاده‌ی غیر مجاز از سموم برای دفع آفات گیاهی از کدام عوامل فساد مواد غذایی است؟	
	الف) فیزیکی ب) مکانیکی ج) شیمیایی د) بیولوژیکی	
	۳. تجمع غیر طبیعی توده‌ی چربی در بدن که می‌تواند منجر به بیماری شود، چه نام دارد؟	
	الف) اضافه وزن ب) لاغری ج)مسمومیت د) چاقی	
	٤. مشورت با افراد مطلع جزو کدام دسته از انواع خودمراقبتی است؟	
	الف) جسمی ب) روانی-عاطفی ج) اجتماعی د) معنوی	
	٥. کدام ویتامین محلول در چربی نیست؟	
	الف) ث ب) د ج) آ د) ای	
	٦.گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟	
	الف) خودمراقبتی ب) بهداشت ج) داشتن هدف د) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی	

www-kanoon-ir

٤	به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید. الف) ابعاد سلامت را نام ببرید. ب) تعریف سلامت ار نظر WHOرا بنویسید. ج) ارتباط سلامت و بهداشت چیست؟ د) مهم ترین بیماری‌های مزمن در جهان کدام‌ها هستند؟ ه) چربی‌ها چه مشکلاتی در بدن ایجاد می کنند؟ و) دو نمونه از عوامل مکانیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید.	۶

www-kanoon-ir

۵	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) سبک زندگی گذشته و امروزی را با هم مقایسه کنید و چهار مورد از تفاوت ها را بنویسید. ب) الگوهای چاقی را نام برده و توضیح دهید.	۵
	موفق و پیروز باشید_حسین پور	