نام ونام خانوادگی: نام درس: سلامت و بهداشت طراح سوال: براتیان	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی اداره آموزش و پرورش شهرستان بجنورد دبیرستان سمیه مهر آموزشگاه امتحانات دیماه ۱۴۰۵-۱۴۰۴	پایه/ کلاس : دوازدهم تاریخ امتحان : ساعت شروع: مدت امتحان : 70 دقیقه

ردیف	پیام مورد نظر دبیر /سخن آموزنده	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص نمایید. (۲) نمره)** (۱) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد. (۲) در بیماری هپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس کبد التهاب پیدا می کند. (۳) همه میکروبهای موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. (۴) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد.	
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (۵) نمره)** (۵) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت..... است. (۶) از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا..... است. (۷) بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد. (۸) گام اول در حفظ سلامت خویش..... است (۹) اختلالات چربی خون منجر به بیماری .....و..... می شود. (۱۰) بقراط، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا،.....،..... و خون دانست. (۱۱) وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده.....است	
۳	**گزینه صحیح را انتخاب کنید (۳) نمره)** (۱۲) در کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی ضربه دیدن ممکن است موجب فساد در مواد غذایی شود؟ (الف) عوامل مکانیکی (ب) عوامل شیمیایی (۱۳) کدام مورد به بدن کمک میکند تا مواد مغذی را به مصرف برساند و سوخت و ساز کند؟ (الف) ویتامین ها (ب) کربوهیدراتها (۱۴) نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد بیانگر کدامیک از عوامل چاقی است؟ (الف) عامل ژنتیکی (ب) عامل محیطی (۱۵) کمبود کدام مورد موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟ (الف) ویتامین D (ب) روی (۱۶) کدام مورد از بیماریهای زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟ (الف) هپاتیت (ب) پدیکولوزیس (۱۷) کدام گزینه به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟ (الف) کربوهیدرات ها الف) چربی ها	
۴	**به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید (۲/۵) نمره)** (۱۸) بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد ترمیم و حفظ بافتهای عضلانی نیاز دارد؟ (۱۹) مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ (۲۰) شایع ترین نوع هپاتیت کدامست؟ (۲۱) مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت می گیرد چه نام دارد؟ (۲۲) داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت است؟	

۵	**به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید:** (۲۳) ویروس HIVتنها در کجا قادر به ادامه حیات است؟ (۱ نمره) (۲۴) اصول سلامت روانی را نام ببرید. (۰,۷۵ نمره) (۲۵) اسیدهای چرب غیر اشباع چیست؟ (۰,۷۵ نمره) (۲۶)هر یک از تصاویر زیر نشان دهنده کدام یک از ابعاد سلامت می باشد؟(۲نمره)  (۲۷) پس از ورود ویروس HIV به بدن به چه دورانی دوران پنجره می گویند؟ (۱ نمره) (۲۸) ویتامینها به چند گروه تقسیم میشوند؟ شیوه عملکرد هر کدام را توضیح دهید. (۱,۵) نمره) (۲۹) فشار خون را تعریف کنید. (۰,۵) نمره)	
	موفق و پیروز باشید!	جمع بارم ۲۰نمره