نام (دانش آموز): ..... نام خانوادگی (دانش آموز) : ..... کد ملی دانش آموز: ..... پایه : دوازدهم رشته :	باسمه تعالی **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آمـــوزش و پـــرورش استان اردبیل** **مدیریت آمـــوزش و پـــرورش ناحیه1اردبیل** دبیرستان دوره دوم : شهید اصلانی **سوالات آزمون درس :** سلامت و بهداشت	تاریخ آزمون : **1404/10/25** نوبت امتحان: دی ماه مدت زمان آزمون: **70** دقیقه تعداد صفحه : **3** نام و نام خانوادگی دبیر : منوچهر دولتی

ردیف	سوالات	بارم
1	**درستی و نادرستی عبارات ذیل را بدون ذکر دلیل بیان کنید.** **الف) سدیم یکی از مواد آلی است که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.** **ب)بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه ، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست.** **ج)آب به عنوان یک ماده انرژی زا حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است.** **د)بروز سنگ کیسه صفرا از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نمی باشد.** **ه) روی موجود درمواد غذایی جانوری نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.** **و) سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.**	1.5
2	**.جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید** **الف)سازمان بهداشت جهانی،سلامت را برخورداری از تامین رفاه ..... ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو ، می داند.** **ب)درگام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی ، هدف باید واضح ، .....و قابل اندازه گیری باشد.** **ج) مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل گلیکوژن در می آید و در ماهیچه ها و ..... ذخیره می شود.** **د) ..... منبع غنی ویتامین آ است.** **ه) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل .....درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.** **و) اکسیژن و مواد غذایی کافی برای عضله قلب به وسیله ی دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های ..... راست و چپ تامین می شوند.**	1.5
3	**پاسخ کوتاه دهید.** **الف– چه نیرویی باعث می شود خون در شریان های اعضای بدن جاری شده و به گردش در آید ؟** **ب– در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی برای نجات فرد حدود چند ساعت می باشد؟** **ج– کدام نوع تومور با رشد و تقسیم زیاد سلول های اطراف خود را از بین برده و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی می کند؟** **د–در تشخیص سرطان دهانه رحم کدام یک از آزمایش های شایع غربال گری سرطان انجام می شود؟**	2

www-kanoon.ir

4	از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) اشتهای کافی و وزن مناسب از نشانه های سلامت(روانی – جسمانی) می باشند. ب) فیبر یک نام عمومی برای برخی از (پروتئین ها – کربوهیدرات ها) است که در سبزی ها و میوه ها به وفور یافت میشود. ج) هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر – کمتر) می شود. د) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه (عامل روانی – ژنتیکی) چاقی در آنها دارد. ه) بیماری کوشینگ حاصل اختلال عملکرد غده (لوزالمعده – فوق کلیوی) می باشد. و) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری، نوعی رعایت بهداشت (فردی – محیط) می باشد.	1.5
5	الف) عوارض کمبود روی را در بدن بنویسید. ب)چربی های موجود در خون را نام ببرید.	2
6	الف– مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست ؟ ب– چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید؟	2
7	اصلاحات زیر را تعریف کنید. الف) چاقی ب: بهداشت ج) اصل تناسب د) خود مراقبتی	2
8	نقش چربی ها در بدن را بنویسید.3 مورد.	1.5
9	ویتامین چیست؟	1.5

www-kanoon.ir

10	**تفاوت دیابت نوع یک و نوع دو را بنویسید؟ ذکر 3 مورد اصلی .**	1.5
11	**در ارتباط با بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف–بعد از ورود اچ آی وی به بدن ، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس چه ماده ای ترشح می کنند؟** **ب– چرا در افراد مبتلا به ایدز، عفونت هایی از جمله بعضی بدخیمی ها و سرطان بروز پیدا می کند؟** **ج– منظور از دوران پنجره چیست؟**	1.5
12	**الف) فساد مواد غذایی چیست؟** **ب) منظور از فشار خون سیستولی و دیاستولی چیست؟ به زمان هم اشاره شود.** **ج) 2 مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.**	1.5
	موفق باشید جمع بارم:	

نام و نام خانوادگی دبیرمربوطه(مصحح) : ..... **نمره باعدد :** .....

تاریخ و امضاء **نمره با حروف :** .....