شماره داوطلب :	بسمه تعالی	محل مهر مدرسه
نام ونام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	
نام پدر :	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان قدس	تعداد صفحه: ۳
نام کلاس :	دبیرستان حق شناس یک	شماره صفحه: ۱
پایه و رشته : دوازدهم تجربی،ریاضی، انسانی	نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۹۰/۲۷
	نام درس: سلامت و بهداشت	زمان آزمون : ۱۰۰دقیقه

نمره کل با عدد : نمره کل با حروف :	نام و نام خانوادگی دبیر : امضاء	نمره تجدید نظر باعدد: نمره تجدید نظر با حروف:

ردیف		بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید ۱)گاهی رسیدن فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلیمتر جیوه می تواند تهدیدی برای زندگی باشد ۲) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ۳)در مرحله پیش دیابت قند خون بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. ۴)پوکی استخوان یکی از بیماریهای مزمن جهانی است که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد. ۵)بیماری پدیکلوزیس از طریق تنفس منتقل می شود	۱/۲۵
۲	در جمله های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید . ۱) هر گرم پروتئین.....کیلو کالری انرژی تولید می کند. ۲)یکی از عادتهای اشتباه غذایی اشتباه حذف برخی وعده های غذایی بویژه ..... است. ۳)برخورداری از وزن مطلوب علاوه برارتقاء سلامت جسمی به سلامت .....نیز کمک می کند. ۴)در گامهای خود مراقبتی هدف باید واضح و واقعی و .....باشد ۵)سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد است که متناسب با..... زندگی صورت میگیرد	۱/۲۵
۳	گزینه درست را انتخاب کنید ۱)بر اساس هرم غذایی مصرف روزانه (غلات - حبوبات)کمتر است. ۲)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است . ۳)خود مراقبتی گام (نخست - ثانویه)در حفظ سلامتی خویش است ۴)خود مراقبتی روانی – عاطفی مانند (کاهش خشم – وقت گذرانی با خانواده) ۵)بیماری (هپاتیت HIV - B) واکسن دارد اما هر دو از طریق خون منتقل میشوند	۱/۲۵
۴	هر یک از عوامل زیر به کدام بعد سلامتی مربوط است ؟ ۱)وزن نسبتا ثابت ۲) تعهد	۰/۵
۵	از بین گزینه های زیر گزینه درست را انتخاب کنید ۱)کدام یک از منابع زیر پروتئین کامل است الف)حبوبات ب)غلات ج)شیر د) خشکبار ۲)کدامیک از انواع هپاتیت شایع تر است؟	۱/۲۵

www-kanoon-ir

	الف) A,B ب) B,C ج) C,D د) D,G ۳)سهم سبک زندگی سالم بر سلامت افراد چند درصد است ؟ الف) ۵۰٪ ب)۳۰٪ ج)۶۰٪ د)۷۰٪ ۴) انگلها جزو کدامیک از عوامل فساد مواد غذایی اند ؟ الف) شیمیای ب)بیولوژیکی ج)فیزیکی د)مکانیکی ۵)واکسن گارداسیل مربوط به کدام بیماری زیر است الف)زگیل تناسلی(HPV) ب)ایدز ج)هپاتیت B د)هیچکدام	
۶	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید .	۱
۷	بیماریهای زیر بر اثر کمبود کدام ماده در بدن ایجاد می شود ؟ الف) گواتر ب)کم خونی	۰/۵
۸	به پرسشهای زیر پاسخ دهید ۱)میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد ؟ دو مورد ۲)طبقه بندی بر اساس توده بدنی(BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟دو مورد ۳) پیش ساز ویتامین آ چه نام دارد؟ ۴) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت کدام اصول در برنامه غذایی خود هستند؟ ۵)ویتامینهای محلول در چربی را نام ببرید. ۶)سه اصل بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید	۳/۲۵
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ ۱) کوشینگ ۲)اضطراب ۳)کورتون ۴)فعالیت بدنی	۱
۱۰	در مورد بیماریهای غیر واگیر دار زیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید ۱)دوعامل کنترل فشار خون بالا را بنویسید	۲

www-kanoon-ir

شماره داوطلب :	بسمه تعالی	محل مهر مدرسه
نام ونام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	
نام پدر :	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان قدس	تعداد صفحه: ۳
نام کلاس :	دبیرستان حق شناس یک	شماره صفحه: ۲
پایه و رشته : دوازدهم تجربی.ریاضی. انسانی	نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵	تاریخ آزمون ۱۴۰۴/۹/۲۷
	نام درس: سلامت و بهداشت	زمان آزمون : ۱۰۰دقیقه

	۲)چرا مصرف زیاد اسید های چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی در ارتباط است؟	
	۳)چرا در سکته مغزی مهمترین اقدام رساندن بیمار به بیمارستان در اسرع وقت است؟	
۱۱	هر یک از آزمایشهای زیر برای شناسایی کدام نوع سرطان است ؟ ۱)مامو گرافی ۲)پاپ اسمیر	۰/۵
۱۲	مشخص کنید هر یک از عوامل زیر جزو کدام دسته از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو هستند ۱)چاقی ۲)سن بالای ۳۰ سال ۳)کلسترول بالا ۴)ژنتیک	۱
۱۳	چرا پس از اقدام به درمان فرد مبتلا ایدز- تماس اتفاقی باخون و ترشحات این افراد باعث انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۱
۱۴	دو عامل اثر گذار بر وزن مطلوب را نام ببرید و بالا رفتن کدامیک سبب چاقی میشود؟	۱
۱۵	بیماریهای غذا زاد را توضیح داده و عوارض آنرا نام ببرید	۱/۲۵
۱۶	راههای انتقال بیماریهای گوارشی را بنویسید (سه مورد) و یک بیماری گوارشی را نام ببرید	۱
۱۷	راههای انتقال ویروس اچ ای وی را نام ببرید ۲مورد	۱