سئوالات درس: سلامت و بهداشت	باسمه تعالی	وقت آزمون ۷۵ دقیقه	
نام ونام خانوادگی: نام پدر:	اداره کل آموزش وپرورش مازندران	ساعت برگزاری: صبح	محل مهر آموزشگاه
نام دبیر :	اداره آموزش وپرورش شهرستان بابل	تاریخ امتحان:	
	دبیرستان غیر دولتی فارابی		
پایه تحصیلی: دوازدهم	نوبت اول -دی ماه ۱۴۰۴	تعدادسئوال: ۱۲	تعداد صفحه: ۳
نام ونام خانوادگی دبیر وامضا:	نمره با عدد:	نمره باحروف:	نمره پس ازتجدید نظر:

دبیر گرامی : ماشین حساب مجاز است ○ نیست ● پاسخ نامه نیاز است ○ نیست ●

ردیف	پیامبر صلی الله علیه و آله: دانایی سرآمد همه خوبی‌ها و نادانی سرآمد همه بدی هاست.	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) در درمان، زمان آموزش بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است ب) کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. ج)چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول می باشد. د) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. ر) فردی با میزان قندخون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد. ز)بیماری ناشی از عوارض کم خوابی می تواند به کاهش دقت،لرزش و درد منجر شود. و) بر اساس هرم مواد غذایی مصرف روزانه شیر باید بیشتر از حبوبات باشد. ی)در ایران بیماری قلبی- عروقی برخلاف دیابت نوع یک،متخص افراد با سنین بالاست.	۲
۲	**در هریک از عبارات زیر،جاهای خالی را با کلمات مناسب پرکنید:** الف)مهم ترین منبع طبیعی .....،مواد غذایی دریایی مثل ماهی های شور،جلبک دریایی و صدف هستند. ب)امیدواری،تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد،نشان از سلامت ..... است. ج)اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از..... این است که خود را بشناسیم. د)حیاتی ترین نیاز غذایی انسان ..... است که در فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ن) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ..... ساعت است.	۱/۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز،کلمه مناسب را انتخاب کنید:** الف)در هرم مواد غذایی،نیاز روزانه فرد به میوه ها(کمتراز/ بیشتراز / برابر با) از سبزی ها است. ب)جمله "اگر بخواهیم وزن خود را کاهش دهیم،بدانیم در یک شب نمی توانیم به یک وزن مطلوب برسیم" به (استفاده از یاد آوری/ شروع با گام های کوچک /کسب مهارت لازم)از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی اشاره دارد. ج)نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی- عروقی را افزایش می دهد،چربی های اضافی بیشتر در ناحیه (باسن/ شکم/ ران)متمرکز هستند. د)نور، حرارت ،رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی / شیمیایی/ فیزیکی)هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. ر) پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (انگلی /ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت میکند.	۱/۵

www-kanoon-ir

۴	**در پرسش های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در پاسخ نامه بنویسید:** الف)الگوی سبد خرید و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل موثر برسلامت مربوط است؟ ۱)سبک زندگی- عوامل محیط ۲)عوامل محیطی – دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ۳)سبک زندگی- عوامل ژنتیکی فردی ۴)عوامل محیطی- سبک زندگی ب) بهاء دادن به خود مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی ها می باشد؟ ۱) معنوی ۲)اجتماعی ۳) جسمی ۴)روانی – عاطفی ج) کدام یک از از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت عضلانی نقش مؤثر دارد؟ ۱)کربوهیدراتها ۲)پروتئین ها ۳) ویتامین ها ۴)چربی د)اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون ،اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات ..... چاقی است. ۱)تنفسی ۲) غددی ۳) گوارشی ۴)قلبی- عروقی و)در کدام دسته از موارد زیر ویتامین 'D" بیشتری یافت می شود؟ ۱) ماهی ازون برون- شیر-تخم مرغ –گوشت ۲)ماهی سالمنون- ماهی کپور- ماست – کشک ۳)ماهی آزاد- ماهی ازون برون –پسته و بادام ۴)ماهی کپور- ماهی آزاد – گوشت گوسفند – خرما	۱/۵
۵	**به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید:** الف)پرهیز از پر خوری که در فرهنگ اسلامی که بر آن توصیه شده است،با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ ب)در کدام یک از عیوب انکساری پوسته عدسی سخت می شود؟ ج)مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش میشود؟	۱/۵
۶	**با توجه به تصویر روبرو به پرسش های زیر پاسخ دهید:**  الف)این بیماری واگیر دار است یا غیر واگیردار؟ ب)"دوران پنجره" در این بیماری به چه معناست؟ ج) دو روش انتقال آن در مردان را بنوسید؟	۲
۷	الف)در مرحله طبخ و نگهداری غذاچه زمانی پخت کامل غذا است؟ ب) انواع دبابت را نام برده و کدام بطور ناگهانی و شدید رخ میدهد؟ ج)در برگه آزمایش به ترتیب کلسترول خوب و بد به چه صورت نوشته میشود؟ د) ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید؟	۲
۸	**در رابطه با بیماری های واگیردار و غیرواگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید:** الف)کشف و ساخت واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری ها مؤثر بود؟ ب)به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه میگویند؟ ج)راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن است؟ د)دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان در دستگاه تنفسی را بنوسید؟	۲
۹	جدول زیر در رابطه با بیماریها است .هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب"ارتباط منطقی بیشتری دارد شماره مورد نظر بهم متصل کنید:(دو مورد اضافه است)	۲

ستون الف	ستون ب
الف)فشار خون	۱)عوارض آن تقریبا تمام دستگاه بدن درگیر میکند
ب) ایدز	۲)در جریان یک سلول موذی در بدن ایجاد میشود.
ج)دیابت	۳)شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
د)کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی ها می شود
	۵)از طریق سرفه عفونی سرایت میکند
	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد

www-kanoon.ir

۱۰	**برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟** الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات	۱/۵
۱۱	**در رابطه باگنترل وزن وتناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی شود؟ ب) طبقه بندی توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟(یک مورد) ج) براساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۱/۵
۱۲	به سوالات زیر پاسخ دهید: الف)بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ ب)کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش دارد؟	۱
	موفق و سربلند باشید	