باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان ایذه	دبیرستان عفاف	نمره	مهر آموزشگاه

سوالات ارزشیابی نوبت: اول	درس:سلامت و بهداشت	پایه:دوازدهم	رشته:تجربی،انسانی و طراحی
شامل 11 سوال در 2 صفحه	تاریخ آزمون: 1404/10/	مدت امتحان:60 دقیقه	

نام	نام خانوادگی	شماره کلاس	شماره صندلی	نام دبیر :
				موسوی

ردیف	سؤالات	بارم
1	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید؟** الف—مدیریت هیجان و آرامش از اصول سلامت اجتماعی است. ب—معمولا پیشگیری ،مشکل تر و پر هزینه تر از درمان است. پ—گروه نان و غلات در قاعده ی هرم غذایی قرار دارند. ت—چربی اشباع شده در محصولات لبنی،گوشت،روغن حیوانی یافت می شود.	1
2	**-کلمه ی مناسب را انتخاب کنید؟** الف-تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه(خانواده ها—حکومت ها)است. ب-از نشانه های سلامت معنوی(مدیریت هیجان-تعهد)می باشد. پ-ویتامین های محلول در(آب-چربی) معمولا در بدن ذخیره نمی شوند. ت-ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل(مکانیکی-فیزیکی)است که باعث فساد آنها می شود. ث-اسیدهای چرب(اشباع-غیراشباع)در روغن زیتون وجود دارد. ج-سطح(HDL-LDL) با بروز بیماری های قلبی –عروقی ارتباط مستقیم دارد. چ-وبا از بیماری هایی است که از طریق دستگاه(تناسلی-گوارش) منتقل می شود. ح-در دوران پنجره ویروس اچ ای وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (منفی-مثبت) است.	4
3	**-جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید؟** الف-قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل از نشانه های سلامت.....است. ب-با توجه به دیدگاه اسلام،در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه.....آن غفلت شده است. پ-براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت،مهمترین بیماری های مزمن در جهان با .....ارتباط مستقیم دارد. ت-بدن قادر به ذخیره ی مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت.....ذخیره می شود. ث-چاقی با الگوی.....در بین مردان شایع تر است. ج-اختلالات روانی مانند.....افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. چ-وجود پلاکهای چربی در جدار شریان .....می تواند باعث سکته ی قلبی شود. ح-برای تشخیص سرطان سینه از آزمایش غربالگری به نام.....استفاده می شود.	4
4	**-درمورد تغذیه ی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید؟** الف-نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه ی سالم مربوط است؟ ب-میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ پ-طبقه بندی نمایه ی توده ی بدنی (BMI)برای چه افرادی کاربرد ندارد؟دو مورد	1.5
5	**-براساس قانون تعادل انرژی ،تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب ،به چه عواملی بستگی دارد؟**	1

www-kanoon-ir

6	**-هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟** الف) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسک ها..... ب)نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال.....	1
7	**-هریک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت می باشد؟** الف-احساس سوزش در انگشتان دست و پا..... ب-پر نوشی و پر ادراری.....	1
8	**-منظور از ایسکمی قلبی چیست؟**	/5
9	**-از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟**	1
10	**-جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و شیوه ی انتقال آنهاست .برای پاسخ هریک از موارد الف/ب/ج یک مورد را نام ببرید؟** **نام بیماری** | **شیوه ی انتقال** کرونا | الف)..... ب)..... | دستگاه تناسلی اسهال خونی | ج)..... د)..... | پوست و مو	2
11	**-درمورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید؟** الف-کدام یک از انواع عیوب انکساری ،به دلیل شکل غیرعادی قرنیه چشم به وقوع می پیوندد؟ ب-عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه ی عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ پ-دو نمونه از اثرات UVAروی پوست را بنویسید؟ د-بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست؟ ه-مهمترین عوامل محیطی اسیب رسان به پوست را نام ببرید؟ و-برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند،چه اقدامی باید انجام داد؟	3

« موفق باشید »2