نام و نام خانوادگی:	باسمه تعالی **اداره کل آموزش وپرورش اردبیل** **اداره سنجش و پایش کیفیت آموزشی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان خلخال** **دبیرستان دخترانه باقرالعلوم** نوبت اول – دی ماه ۱۴۰۴	مدت آزمون: ۶۰ دقیقه ساعت برگزاری: ۱۰/۰۰ صبح تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/۱۰/۲۳ تعدادسوال:۱۴ تعداد صفحه۲
سوالات درس: سلامت وبهداشت		
رشته تحصیلی: علوم تجربی		
پایه تحصیلی: دوازدهم طراح سوال : عظیمی		

	سوالات	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن جملات را مشخص کنید(.هر مورد۰,۲۵)** الف)داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، از نشانه های سلامت روانی -عاطفی است ب)در فرهنگ فارسی معین، سلامت((بی عیب شدن))معنا شده است ج)بیماری های مزمن ،با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند د)روغن زیتون منبع چربی اشباع است ه)حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته حدود ۲ الی ۳ کیلوگرم است ی)پخت غذا زمانی کامل است که تمام قسمت های ان حداقل ۵۰ درجه حرارت دیده باشد ح)بیماری کم کاری تیروئید موجب بروز چاقی میشود ط)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع B بیشتر است ظ)وبا از جمله بیماری هایی است که از طریق دستگاه گوارش منتقل میشود ع)میزان مجاز نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای ۵۰ سال برابر ۵ گرم است	۲/۵
۲	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید الف)گام اول در حفظ سلامت خویشتن.....است ب)عضله قلب توسط شریان..... تغذیه میشود ج)غنی ترین منبع غذایی ویتامین د..... است د)پیش ساز ویتامین آ..... است که در سبزی ها و میوه های نارنجی به وفور یافت میشود ه)برخی داروها مثل..... موجب چاقی میشود ی)از جمله مشکلات غددی که در اثر چاقی ایجاد میشود میتوان ب ه..... اشاره کرد ح)دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی کمتر از..... است ط)ازکولونوسکوپی در تشخیص سرطان .....و از ..... در تشخیص سرطان سینه استفاده میکنند ظ)در بیماری .....، شپش سر در ناحیه پشت گوش ها و عقب سر تخم ریزی میکند ع)در دوران ....علی رغم اینکه ویروس HIV در بدن هست اما نتیجه ازمایش منفی است	۵/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه صحیح را انتخاب کنید الف)وقت گذراندن با خانواده از مصادیق خودمراقبتی(روانی-اجتماعی)است ب)به ازای مصرف هر گرم پروتئین) ۴ - ۸ (کیلو کالری انرژی ازاد میشو د ج)کمبود(روی -ید) منجر به بیماری گواتر میشو د د)روی موجود در موادغذایی (جانوری- گیاهی)بهتر جذب میشود ه)چاقی با الگوی(گلابی-سیب)خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را بیشتر افزایش میدهد ی) الودگی مواد غذایی به(افت کش ها-ویروس ها)منجر به مسمومیت مواد غذایی شده و عفونت های غذایی نیز میتواند به دلیل الودگی غذا به (حشره کش ها- باکتری ها) ایجاد شود	

www-karnoor.ir

۳	ح) در دیابت نوع (۲-۱)بدن اصلا قادر به تولید انسولین نیست . ط)اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL-HDL) می شود . ظ)سطح چربی (HDL- LDL)با بروز بیماری قلبی وعروقی رابطه عکس دارد.	۲/۵
۴	موار د ستو ن الف ر ا به گزینه مرتبط د ر ستو ن ب وصل کنید ستون الف — ستون ب الف)چربی — ۱) میتواند به صورت گلیکوژندر کبدذخیره شود ب)پروتئین — ۲) بدن برای ذخیره سازنه ج)کربوهیدارت — ۳) وتحد سازنده آن آمینواسید است د) موادمعدنی — ۴)می تواند در تعادل مایعات بدن نقش داشته باشد	۱
۵	چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید	۱
۶	اصل تعادل در برنامه غذایی چیست؟	۰/۵
۷	شاخص توده بدنی فردی با قد ۱۷۰ سانتی متر و وزن ۶۰ کیلو گرم را به دست اورید(.نوشتن فرمول الزامی است)	۱
۸	ویتامین های محلول در آب را نام ببرید	۰/۵
۹	۲گام پیشگیری از دیابت را بنویسید.	۱
۱۰	۴دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید	۱
۱۱	ایسکمی قلبی چیست؟	۱
۱۲	بیماری های غیر واگیر را تعریف کنید.	۱
۱۳	دامنه فشار خون طبیعی چقدر است؟	۰/۵
۱۴	۴راه انتقال ویروس HIV را بنویسید .	۱
جمع	موفق باشید	۲۰