نام و نام خانوادگی :.....

شماره کـــــلاس : .....

تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۰۳

نام درس:بهداشت و سلامت

اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران

اداره آموزش و پرورش شهرستان ساری –ناحیه ۲

دبیرستان هیات امنایی شهدای ۲۹ آبان

پایه :دوازدهم

رشته :ریاضی و تجربی

تعداد صفحات :**۲**

(مهر آموزشگاه)

مدت امتحان : ۵۰ دقیقه

نوبت امتحانی: دیماه ۱۴۰۴

ردیف	شرح سوال	بارم
۱	**درست یا نادرست را مشخص کنید. (ص – غ)** الف) بقراط سلامت را سرشت و حالتی نامید که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند. ب) هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین میرویم، یعنی مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر شود. ج) مصرف ماهی های چرب مانند ماهی آزاد برای تامین ریز مغذی های بدن لازم است. د) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود. هـ) میزان ابتلا به چاقی در جامعه ایران به طور چشمگیری کاهش یافته است. و) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ بو طعم و مزه دچار تغییراتی شود ارزش غذایی آن از بین نمی رود.	۳
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) سلامت در لغت نامه دهخدا ---------- است. ب) در تعریف سلامت سازمان جهانی از ---------- غفلت شده است. ج) ---------- دارای انواع جسمی،روانی-عاطفی و اجتماعی و معنوی است. د) برخوداری از تغذیه سالم یکی از رموز ---------- است. هـ) تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی ازهریک از ---------- است. و) مهمترین منبع طبیعی ---------- مواد غذایی دریایی مثل جلبک دریایی است.	۳
۳	**پاسخ درست را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** الف) چاقی عبارت است از تجمع (غیرطبیعی-طبیعی) بیش از اندازه توده چربی در بدن است. ب) بیماری قلبی-عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه (گوارشی-گردش خون) را تحت تاثیر قرار میدهد. ج) مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از(۴برابر- ۲برابر) مقدار مجاز است. د) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح (HDL-LDL) خون کاهش می یابد. هـ) ویتامین های محلول درآب شامل ویتامین های گروه (C-K) هستند. و) (درمان- بهداشت) عبارت است از تامین حفظ و بالابردن سطح سلامت.	۳
۴	**« زهرا دچار احساس فشار آزاردهنده ، سنگین و درد در وسط قفسه سینه شده است»** الف) او دچار چه بیماری شده است؟ ب) دختر او چه اقدامی باید برای او انجام دهد؟	۱

www.kanoon.ir

۵	**جدول زیر در رابطه با ابعاد مختلف سلامت می باشد. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط دارد.** **ستون الف** / **ستون ب** اشتهای کافی / ۱- سلامت جسمانی امیدواری / ۲- سلامت عاطفی ارتباط سالم با افراد خانواده / ۳- سلامت اجتماعی داشتن روحیه انتقادپذیری / ۴- سلامت معنوی	۲
۶	**پاسخ کوتاه دهید.** الف) انواع چربی را نام ببرید. ب) چربی ها چه نقشی در بدن دارند؟	۱/۵
۷	مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند، بیانگر کدام اصل است؟	۰/۵
۸	**در مورد ویتامین ها به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) منبع غنی ویتامین A چه نام دارد؟ ب) ریز مغذی که کمبود آن باعث کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان می شود، چه نام دارد؟	۱
۹	فردی به بیماری کوشینگ مبتلا است. به نظر شما BMI در این فرد به کدام عدد زیر نزدیکترست؟ الف- ۲۰ ب- ۳۵	۰/۵
۱۰	هر کدام از موارد مربوط به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی مواد غذایی می باشد؟ الف) دفع زباله های و مواد معدنی: ب) پختن کامل غذا :	۱
۱۱	«شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی، وضعیت اشتغال» کدام یک از چهار عامل موثر بر سلامت است؟	۰/۵
۱۲	مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی چقدر است؟	۰/۵
۱۳	چرا لازم است مواد فاسد شدنی در یخچال نگهداری شود؟	۱
۱۴	چگونه یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می شود؟	۱/۵
	(موفق باشید: رعیت)	