به نام ایزد یکتا

| | | |
|---|---|---|
| نام : | اداره آموزش و پرورش ناحیه ۷مشهد | تاریخ : ۱۴۰۴/ ۱۰ /۳۰ |
| نام خانوادگی: | دبیرستان عقیله بنی هاشم (س) | زمان : ۶۰دقیقه |
| شماره صندلی: | نوبت اول ۱۴۰۴ | ساعت امتحان: |
| نام دبیر: | آزمون: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم | تعداد سوال : |

| | | |
|---|---|---|
| ۱ | صحیح یا غلط بودن جملات را مشخص کنید.<br>الف)داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات،از نشانه های سلامت روانی-عاطفی است.<br>ب)در فرهنگ فارسی معین،سلامت(بی عیب شدن)معنا شده است.<br>ج)بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.<br>د)روغن زیتون منبع چربی اشباع است.<br>ه)حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته حدود ۲ الی ۳ کیلوگرم است.<br>ی)پخت غذا زمانی کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۵۰ درجه حرارت دیده باشد.<br>ح)بیماری کم کاری تیروئید موجب بروز چاقی می شود.<br>ط)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع ی شود.<br>ط)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع B بیشتر است.<br>ظ)وبا از جمله بیماری هایی است که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود.<br>ع)میزان مجاز نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای ۵۰ سال برابر ۵ گرم است. | ۲/۵ |
| ۲ | از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه صحیح را انتخاب کنید.<br>الف)وقت گذراندن با خانواده از مصادیق خودمراقبتی (روانی-اجتماعی) است.<br>ب)به ازای مصرف هر گرم پروتئین (۴-۸) کیلو کالری انرژی آزاد می شود.<br>ج)کمبود (روی – ید) منجر به بیماری گواتر می شود.<br>د) روی موجود در مواد غذایی ( جانوری – گیاهی )بهتر جذب می شود.<br>ه) چاقی با الگوی ( گلابی – سیب ) خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را بیشتر افزایش می دهد.<br>ی) آلودگی مواد غذایی به ( آفت کش ها – ویروس ها ) منجر به مسمومیت مواد غذایی شده و عفونت های غذایی نیز می تواند به دلیل آلودگی غذا به ( حشره کش ها – باکتری ها ) ایجاد شود.<br>ه) در دیابت نوع ( ۱- ۲ )بدن اصلا قادر به تولید انسولین نیست.<br>ط) اسید های چرب ترانس موجب افزایش ( HDL – LDL ) می شود.<br>ظ ) سطح چربی ( HDL – LDL ) با بروز بیماری قلبی و عروقی رابطه عکس دارد. | ۲/۵ |
| ۳ | موارد ستون سمت راست را به گزینه مرتبط در ستون سمت چپ وصل کنید.<br>الف) چربی — ۱)می تواند به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره شود<br>ب ) پروتئین — ۲)بدن برای ذخیره سازی ویتامین K به آن احتیاج دارد<br>ج ) کربوهیدرات — ۳)واحد سازنده آن آمینواسید است<br>د ) مواد معدنی — ۴) می تواند در تعادل مایعات بدن نقش داشته باشد. | ۱ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| ۴ | جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.<br>الف) گام اول در حفظ سلامت خویشتن .....است.<br>ب) عضله قلب توسط شریان ..... تغذیه می شود.<br>ج) غنی ترین منبع غذایی ویتامین D ..... است.<br>د) پیش ساز ویتامین آ ..... است که در سبزی ها و میوه های نارنجی به وفور یافت می شود.<br>ه ) برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شود.<br>ی ) از جمله مشکلات غددی که در اثر چاقی ایجاد می شود می توان به ..... اشاره کرد.<br>ح )دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی کمتر از ..... است.<br>ط) از کولونسکپی در تشخیص سرطان ..... و از ..... در تشخیص سرطان سینه استفاده می کنند.<br>ظ) در بیماری ..... ، شپش سر در ناحیه پشت گوش ها و عقب سر تخم ریزی می کند.<br>ع) در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس HIV در بدن هست اما نتیجه آزمایش منفی است. | ۵/۵ |
| ۵ | چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟ | ۱ |
| ۶ | اصل تعادل در برنامه غذایی چیست | /۵ |
| ۷ | شاخص توده بدنی فردی با قد ۱۷۰ سانتیمتر و وزن ۶۰ کیلوگرم را به دست آورید.(نوشتن فرمول الزامی است) | ۱ |
| ۸ | ویتامین های محلول در آب را نام ببرید. | ./۵ |
| ۹ | دو گام پیشگیری از دیابت را بنویسید. | ۱ |
| ۱۰ | چهار دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید. | ۱ |
| ۱۱ | ایسکمی قلبی چیست. | ۱ |
| ۱۲ | بیماری های غیر واگیردار را تعریف کنید. | ۱ |
| ۱۳ | دامنه فشار خون طبیعی چقدر است | ./۵ |
| ۱۴ | چهار راه انتقال ویروس HIV را بنویسید | ۱ |
| | شاد و پیروز باشید جمع بارم | ۲۰ |