نام:	بسمه تعالی	پایه و رشته : دوازدهم ریاضی - تجربی
نام‌خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۹ تهران	تاریخ امتحان:
نام دبیر: خانم خیراندیش	**دبیرستان نمونه عترت**	ساعت برگزاری:
شماره دانش‌آموزی:	محل مهر آموزشگاه	مدت امتحان: ۷۵ **دقیقه**
نام درس: **سلامت و بهداشت**	**شماره صفحه:**	**تعداد صفحه: ۴**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هریک از عبارت های زیر را مشخص نمایید.** **الف)در درمان زمان آموزش بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح از معلومات میسر است.** **ب) افزایش اعتماد به نفس، یکی از مزایای مد نظر قراردادن موفقیت ها در برنامه ریزی خودمراقبتی می باشد.** **ج)پرخوری عصبی مربوط به عوارض جسمی ناشی از چاقی می باشد.** **د) به هنگام سکته قلبی، لخته ی خون قبل ا زپلاک، تشکیل می شود.** **و) بدن برای مصرف ویتامین k به چربی نیاز دارد.** **ی) بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون باعث بالا رفتن سطح HDL و در نتیجه بالا رفتن خطر بروز بیماری قلبی- عروقی می شود.**	۱.۵ نمره
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل نمایید.** **الف) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد.** **ب) نشانه اصلی دیابت ..... است.** **ج) بیماری را در یک طیف مطرح می کنند که از ..... تا ..... را در بر می گیرد.** **د) برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل .....و ..... بستگی دارد.** **ح) سازگاری فرد با خودش و دیگران نشانه سلامت ..... می باشد.** **ی) جگر منبع غنی ویتامین ..... است.** **و) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می باشد.** **ن) موفقیت در زمینه ..... باعث شده که از میزان بیماری های واگیر و عفونی به عنوان عامل اصلی مرگ و میر کاسته شود.**	۲.۵ نمره

www-kanoon.ir

۳	**به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.** **الف) عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.**	۱
	ب) سبک زندگی سالم را تعریف کنید.	۰.۵
	ج) منظور از "اصل تناسب" در اصول تغذیه سالم چیست؟	۱
	د) وزن مطلوب را تعریف کنید.	۱
	ه) چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شود؟(نام ببرید)	۱
	و) فشار خون را تعریف کنید.	۰.۵
	ن) منظور از آلودگی صوتی چیست؟	۰.۵
۴	**گزینه صحیح را انتخاب کنید.** **الف) چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟** **۱)گوشت ۲)ماهی ۳)مرغ ٤)محصولات لبنی**	
	ب) چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ ***آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد.** ***سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.** ***منیزیم در حمل اکسیژن خون موثر است.** ***قند موجود در میوه و سبزیجات، نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند.** **۱)چهار ۲)سه ۳)دو ٤)یک**	۱ نمره

www-kanoon-ir

	ج) بلوغ زودرس و سنگ صفرا به ترتیب مربوط به کدامیک از عوارض چاقی می باشد؟ ۱)مشکلات غددی- مشکلات سیستم عصبی ۲)مشکلات روانی- مشکلات غددی ۳)مشکلات غددی- مشکلات گوارشی ۳)مشکلات روانی- مشکلات سیستم عصبی د) کدامیک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ ۱)گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲)نداشتن زیور آلات ۳)پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ٤) پوشاندن موی سر	
۵	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ سرطان سینه: سرطان دهانه رحم: سرطان پروستات: سرطان روده:	۲ نمره
۶	راه های انتقال ویروس **HIV** را نام ببرید.	۱ نمره
۷	انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج را نام ببرید و هریک را به طور مختصر توضیح دهید.	۱.۵ نمره
۸	هریک از بیماریهای واگیردار زیر از طریق کدام دستگاه یا قسمت بدن منتقل می شوند؟ وبا..... آنفولانزا..... سوزاک..... هپاتیت.....	۲ نمره
۹	علت هریک از بیماری های زیر را بنویسید. نزدیک بینی..... دوربینی..... آستیگماتیسم..... پیرچشمی.....	۲ نمره
۱۰	کمبود هریک از ریز مغذی های زیر منجر به چه عارضه ای می شود؟ روی:..... ید:..... کلسیم:..... آهن:.....	۱ نمره