باسمه تعالی		تاریخ امتحان: 1404/10/30
نام و نام خانوادگی:	وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران	مدت امتحان:70 دقیقه
نام درس:بهداشت و سلامت(نوبت اول)	اداره آموزش و پرورش شهرستان بابلسر	دبیر مربوطه:فلاح
پایه:دوازدهم تجربی	دبیرستان نمونه دولتی شهیدان فرجی و مدانلو	

ردیف	شـــرح ســـوال	بـــارم
1	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود . ب) به طور کلی 90 درصد ویتامین دی مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. ج) دیابت نوع یک ، شایع ترین نوع دیابت است. د)باقیمانده مواد غذایی که دچار کپک شده اند را می توان با برداشتن کپک مصرف کرد. ه)میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به مصرف مواد غذایی وابستگی روانی نام دارد . ی)پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار اجتماعی است.	1.5
2	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) کمال جویی از نشانه های سلامت ..... است. ب) کاهش خشم از ..... جسمی است. ج) دریک رژیم غذایی سالم، 15 تا 30 درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف .....تامین می شود. د)جگر منبع غنی،ویتامین ..... است. ه) براساس قانون تعادل انرژی،تنظیم وزن وبرخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد. ی) بیشترین مقدار کلسترول در داخل بدن ، در ..... ساخته می شود.	1.75
3	در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید 1)کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ الف) عرق سرد ب) ازدست دادن تکلم ج) ضعف و خستگی بدون علت د) رنگ پریدگی پوست 2)مصرف چه دارویی باعث چاقی در افراد می باشد. الف) کورتون ب) آنتی بیوتیک ج) داروهای چربی خون د) داروهای فشار خون 3)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. الف) A ب)B ج)C د)D 4)ماده معدنی ..... به حفظ تعادل در بدن کمک می کند. الف) ید ب) پتاسیم ج) کلسیم د) سدیم	2
4	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شود؟ ب) در مورد سلامت کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت فرد دارد؟ (سبک زندگی – عوامل ژنتیکی) ج) دو مورد از نشانه های سلامت روان در ابعاد سلامت را مثال بزنید. د) تعریف سلامت طبق استاندارد های سازمان بهداشت جهانی چیست؟	1.5
5	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید الف) براساس قانون تعادل انرژی، با مصرف کالری در چه صورت دچار چاقی می شویم؟ ب) پرخوری عصبی مربوط به کدام عوارض یا مشکلات چاقی است؟ ج) تفاوت الگوی سیب با الگوی گلابی در چاقی را توضیح دهید.(1مورد)	2

www.kanoon.ir

6	**دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید.**	0.5
7	**منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟**	1
8	**برای هر یک از ابعاد سلامت مثال بزنید.** **الف) سلامت روانی – عاطفی :** **ب) سلامت جسمانی :**	1
9	**چه عواملی در میزان آب مصرفی در انسان تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.**	0.5
10	**در مورد بیماری های واگیردار به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف) بیماری پدیکلوزیس از چه دسته بیماری های واگیردار است؟ و از چه طریقی منتقل می شود؟** **ب) سه مورد از عوارض بیماری های ناشی از دستگاه تناسلی در صورت درمان نشدن را نام ببرید.** **ج) بیماری هپاتیت چیست؟**	2
11	**درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید.** **ب) چرا به فشار خون بالا قاتل خاموش می گویند؟** **ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر است؟** **د) دو مورد از علائم دیابت نوع 1 را نام ببرید.**	2
12	**سه مورد از علائم هشدار دهنده در ابتلا به سرطان را نام ببرید.**	0.75
13	**در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟** **ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟** **ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.** **د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟** **ه) دو مورد از منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده را نام ببرید.**	1.75
14	**در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال به دیگر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است؟(سه مورد کافی است)**	0.75
15	**الف) مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید.(دو مورد)** **ب) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت چه نکاتی لازم است؟ (دو مورد)**	1
	موفق باشید	20