نام : ..... باسمه تعالی شماره صندلی : کلاس :

نام خانوادگي : ..... اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان تاریخ امتحان :1404/10/10

نام پدر : ..... اداره آموزش و پرورش **شهرستان ابهر** مدّت امتحان : 90 دقیقه

نام آموزشگاه : **فرزانگان** امتحان درس سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی نام دبیرو طراح سوال: **فاطمه نوروزی** تعداد صفحات : 2

صفحه :1

	بارم
1.صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید . ص ○ غ ○ **الف) افراد برخورداراز درآمدوآموزش بالاترهمیشه انتخاب ها ورفتارهای سالم تری دارند.** **ب) سازمان بهداشت جهانی(WHO) سلامت را برخورداری ازتامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری ونقص عضو، می داند.** ○ ○ **ج) بدن برای مصرف ویتامین k به چربی نیاز دارد.** ○ ○ **د) چاقی با الگوی سیب،خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیش تر می کند.** ○ ○	**1**
2. **جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید .** **الف) بیش ترین علل مرگ ومیر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیر واگیر) است.** **ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد (ایسکمی قلبی – آنزین صدری) می گویند.** **ج) ازعوارض (کاهش- افزایش) سریع وزن بدن می تواند به بروز سنگ صفرا اشاره کرد.** **د) مهم ترین بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابد سرماخوردگی و ..... است .** **و)خود مراقبتی شامل اعمال ..... ،آگاهانه وهدف دار است که فرد برای خود واعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند.**	**1/25**
3. **گزینه صحیح را انتخاب نمایید .** **الف) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟** **1- سکته مغزی ○ 2- فشار خون بالا ○ 3- سکته قلبی ○ 4- سرطان ○** **ب) پوست و نژاد افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟** **1- عوامل محیطی ○ 2- عوامل ژنتیکی وفردی ○ 3- سبک زندگی ○ 4- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ○** **ج) کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه ی آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است ؟** **1- سدیم ○ 2- آهن ○ 3- روی ○ 4- کلسیم ○** **د) التهاب مزمن مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟** **1 – سیستم عصبی ○ 2-مشکلات غددی ○ 3- مشکلات روانی ○ 4- مشکلات قلبی - عروقی ○** **و) کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟** **1- ریزش مو ○ 2- افت فشار خون ○ 3- چروک وشل شدن صورت پوست○ 4-اختلالات انعقاد خون○**	**1/25**
4. از اصول تغذیه سالم اصل تعادل را تعریف کنید ؟	**0/75**
5. از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آن ها توصیه شده است را بنویسید.(2مورد)	**1**
6.میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟	**0/5**
7. الف) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. سه مورد بنویسید. **ب) سه مورد از دلایل بروز عفونت ها و مسمومیت های غذایی را نام ببرید.**	**1/5**

ادامه سوالات در صفحه 2

نمره با عدد				
نمره با حروف				

نام و امضای دبیر

www.kanoon.ir

	بارم
8. پاسخ کوتاه دهید. الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولا از طریق منابع گیاهی تامین می شود؟ ب) براساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد.؟ ج) روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید. د) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟	2
9. چرا برای حفظ سلامت پیشگیری بر درمان مقدم است؟(2مورد)	1
10. هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است. الف) امیدواری : ..... ب) مدیریت هیجان :	1
11. دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید.	1
12. راه انتقال هریک از بیماری های واگیردار زیر را تعیین کنید. الف) وبا : ..... ب) سوزاک :	1
13. درچه صورت یک تومور« بدخیم » محسوب می شود?	1/75
14. چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟	
15. الف) زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید باعث چه مشکلاتی در فرد بیمار می شود؟ ب) در مرحله ی طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت کامل است؟	1
16. بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) چیست؟ توضیح دهید.	1
17. دو راه پیشگیری از انتقال اچ آی وی HIV را بنویسید.	1
18 – دو مورد از عوامل ایجاد کننده دیابت نوع 2 را بنویسید.	1
19 – از علائم سکته مغزی دو مورد بنویسید.	1

موفق باشید