بسم الله الرحمن الرحیم

نام و نام خانوادگی: | وزارت اموزش و پرورش | نوبت : اول

نام پدر: | مدیریت آموزش و پروش شهرستان بجنورد | نام درس: سلامت و بهداشت

نام کلاس: دوازدهم تجربی | آموزشگاه دخترانه ۱۵ خرداد | تاریخ امتحان :

تعداد صفحه: ۲ | تعداد سوال : ۷ | زمان امتحان: ۹۰ دقیقه | ساعت شروع:

نمره آزمون :	نمره کل:	نام و نام خانوادگی دبیر: بهاره بیدی	امضا

ردیف	سوالات	بارم
۱	**جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) با توجه به تعریف سلامت،تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.** **ب)..... هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.** **ج)نشانه اصلی بیماری دیابت ..... بالا است.** **د)روغن زیتون منبع چربیهای ..... است.** **و).واحد سازنده پروتیئن ..... است.** **ه) هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم،حجم گروه های غذایی ..... می شود.**	۱.۵
۲	**از میان گزینه های داده شده ،پاسخ درست را انتخاب کنید.** **الف)کدامیک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟** **۱.پیرچشمی ۲. نزدیک بینی ۳. دور بینی ۴. آستیگماتیسم** **ب)داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به کدام بعد سلامت است؟** **۱. جسمی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. معنوی** **ج)ضربه دیدن در حین برداشت ماده غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.** **۱. مکانیکی ۲. فیزیکی ۳.شیمیایی ۴.بیولوژیکی** **د)کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود؟** **۱. ژنتیک ۲.فعالیت بدنی زیاد ۳.بیماری جسمی ۴. داروها**	۱
۳	**درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.** **الف) سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است.** **ب)رشد،ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست.** **ج)پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است.** **د)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.**	۱
۴	**در جملات زیر از بین کلمات داده شده،کلمه مناسب را انتخاب کنید.** **الف).الگوی چاقی (سیب – گلابی)خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بیشتر افزایش می دهد..** **ب) در دوران پنجره ویروس " اچ آی وی" در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (مثبت – منفی) است.** **ج(LDL - HDL) سبب افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی می شود.** **د)بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار – غیر واگیر) است.** **و) سوسک های خانگی در دسته عوامل (شیمیای – بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند.**	۱.۲۵

www-kamoon.ir

ردیف	سوالات	بارم
5	**با توجه به رابطه بین ستون۱ و ۲ عدد مورد نظر را در جای خالی بنویسید.(یک مورد در ستون ب اضافی است.)** **ستون ۱ / ستون ۲** **الف)حیاتی ترین نیاز انسان** — **۱.چربی اشباع** **ب) تعادل مایعات در بدن** — **۲.کلسیم** **ج)عامل تعیین کننده سطح کلسترول** — **۳.گلیکوژن** **د)کربو هیدرات های ذخیره در کبد و ماهیچه ها** — **۴.سدیم** **و) در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد.** — **۵.آب** **۶. آهن** **الف) ..... ب)..... ج)..... د)..... و)..... **	**۱.۲۵**
6	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.(هر قسمت ۰.۵ نمره)** **الف)دو نوع از چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید.** **ب)انسولین در کدام غده بدن ساخته می شود؟ نقش آن چیست؟** **پ)بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن بدن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟(دو مورد)** **ت)دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود.** **ث)دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید.** **د)منبع غذایی ریز مغذی (روی) و (ید) را بنویسید.** **و) نگرانی و خطری که در رابطه با بیماری های واگیر وجود دارد، چیست؟** **ه) قند خون چه نام دارد ؟ نقش آن چیست؟**	**۴**
7	**به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.(هر قسمت ۱ نمره)** **الف) ۴ مورد ا از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را بنویسید.** **ب) علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن چه باید کرد؟** **پ) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چه اقدامی انجام دهیم؟** **ت) نگرانی و خطری که در رابطه با بیماری های واگیر وجود دارد، چیست؟** **ث) ضمن مقایسه انرژی زایی یک گرم از کربوهیدرات، چربی و پروتئین نتیجه گیری کنید که مصرف بیش از اندازه کدامیک خطر ابتلا به چاقی را افزایش می دهد .** **د)۴ مورد از ویژگیهای سلامت معنوی را نام ببرید.** **ذ)مهمترین بیماری های شناخته شده جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید.(۴مورد).** **و) عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید.(۴مورد)** **ه) سکته قلبی چگونه رخ می دهد؟توضیح دهید .** **ی) سکته مغزی با چه علائمی همراه است؟ (۴مورد)**	**۱۰**
جمع	**موفق باشید.**	**۲۰**