باسمه تعالی

شماره صندلی:	مدیریت آموزش و پرورش خمینی شهر **دبیرستان غیر دولتی کمال دانشگاه صنعتی اصفهان**	نمره به عدد:
نام و نام خانوادگی :		نمره به حروف:
امتحان درس : **سلامت و بهداشت**		نام دبیر: **آقای علی بیگی**
پایه: **دوازدهم** رشته: **کلیه رشته ها**	زمان امتحان: **۷۰** دقیقه تعداد صفحات: **۳**	تاریخ امتحان: **۱۴۰۴/۱۰/**

ردیف	سوالات صفحه: ۱	بارم
۱	**گزینه درست را انتخاب کنید.** الف) چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ ☐ الف: ماهی ☐ ب: گوشت ☐ ج: محصولات لبنی ☐ د: مرغ ب) شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ ☐ الف: رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ☐ ب: رعایت بهداشت محیط ☐ ج: رعایت بهداشت در مرحله طبخ ☐ د: رعایت بهداشت فردی ج) کدام مورد اثر اسیدهای چرب ترانس را بر LDL و HDL نشان میدهد؟ ☐ الف: کاهش - کاهش ☐ ب: افزایش - افزایش ☐ ج: کاهش - افزایش ☐ د: افزایش - کاهش د) کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟ ☐ الف: A و B ☐ ب: B و C ☐ ج: C و D ☐ د: E و G	۱
۲	**درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.** الف) میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین ، برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدارت است. ب) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. ج) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد. د) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است.	۱
۳	**جاهای خالی را با کلمه ی مناسب پر کنید.** الف) یک جنبه بسیار مهم که درتعریف سازمان جهانی بهداشت ازسلامت از آن غفلت شده ، جنبه ..... است. ب) ..... ، گام اول در حفظ سلامت خویش است. ج) ویتامین های محلول در چربی که می توانند در بدن ذخیره شوند، معمولا در ..... ذخیره می شوند. د) اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. ه) مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، آنفولانزا و ..... می باشند. و) پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های ..... است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. ز) بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند. ح) بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری ..... است.	۲
۴	**در هر یک از جملات زیر، کلمه مناسب داخل پرانتز را انتخاب کنید .** الف) اگر نمایه توده بدنی فرد کمتر از ۱۸,۵ باشد وضعیت فرد (لاغر – معمولی) است. ب) چاقی با الگوی گلابی در بین (زنان – مردان) شایعتر است. ج) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس/ آفت کش/ کرم کدو) ایجاد می شود . د) بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (انتقال – درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.	۱

www.KamalFir

باسمه تعالی

شماره صندلی:	مدیریت آموزش و پرورش خمینی شهر **دبیرستان غیر دولتی کمال دانشگاه صنعتی اصفهان**	نمره به عدد:
نام و نام خانوادگی :		نمره به حروف:
امتحان درس : **سلامت و بهداشت**		نام دبیر: **آقای علی بیگی**
پایه: **دوازدهم** رشته: **کلیه رشته ها**	زمان امتحان: **۷۰** دقیقه تعداد صفحات: **۳**	تاریخ امتحان: **۱۴۰۴/۱۰/**

ردیف	سوالات صفحه: ۱	بارم
۵	**به سوالات زیر کوتاه پاسخ دهید.** الف) بهداشت به چه معناست ؟ ب) دو مثال از مهم ترین بیماری های مزمن در جهان را نام ببرید. ج) دو مورد از مشکلات گوارشی در چاقی را نام ببرید. د) چه چیزی سبب ایسکمی قلب می شود؟ ه) دو مورد از مهم ترین علائم بالینی در سکته قلبی را نام ببرید. و) ویروس اچ آی وی در کدام سلول های بدن ما ، قادر به ادامه حیات است؟ ز) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید.	۳,۵
۶	چرا در حفظ و تامین سلامت ، پیشگیری بر درمان مقدم است؟(سه مورد)	۱,۵
۷	تغذیه سالم ، نیازمند رعایت چه اصولی است؟ نام ببرید.	۰,۷۵
۸	ابعاد مختلف سلامت را نام ببرید.	۱
۹	چگونه می توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟	۰,۵
۱۰	در مرحله طبخ و نگهداری غذا ، توجه به چه نکاتی ضروری است؟ توضیح دهید.	۱
۱۱	چهار مورد از علائم فشار خون بالا را بنویسید.	۱
۱۲	سه مورد از مهم ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان را بنویسید.	۰,۷۵

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

شماره صندلی:	مدیریت آموزش و پرورش خمینی شهر **دبیرستان غیر دولتی کمال دانشگاه صنعتی اصفهان**	نمره به عدد:
نام و نام خانوادگی :		نمره به حروف:
امتحان درس : **سلامت و بهداشت**		نام دبیر: **آقای علی بیگی**
پایه: **دوازدهم** رشته: **کلیه رشته ها**	زمان امتحان: **۷۰** دقیقه تعداد صفحات: **۳**	تاریخ امتحان: **۱۴۰۴/۱۰/**

ردیف	صفحه: ۳	نمره
۱۳	**جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی بیشتری دارد. آن را مشخص کنید.** یک گزینه اضافی است.	۱,۵
۱۴	خود مراقبتی را تعریف کنید.	۰,۵
۱۵	وزن مطلوب چیست و به چه عواملی بستگی دارد؟	۱
۱۶	بیماری های غذازاد به سه دسته تقسیم می شوند. آنها را بنویسید.	۰,۷۵
۱۷	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماریهای واگیردار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. آن را مشخص کنید.یک گزینه اضافی است.	۰,۷۵
۱۸	در صورت ابتلا یکی از افراد خانواده به هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال، رعایت چه اصولی ضروری است؟ دو مورد	۰,۵
	موفق باشید جمع نمرات	۲۰

ستون الف	ستون ب
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه
ه) چربی اشباع	۵) پیش ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد ، ترمیم و حفظ بافت عضلانی

الف) وبا	۱) دستگاه تناسلی
ب) هپاتیت	۲) خون و ترشحات بدن
ج) پدیکلوزیس	۳) دستگاه گوارش
	۴) پوست و مو