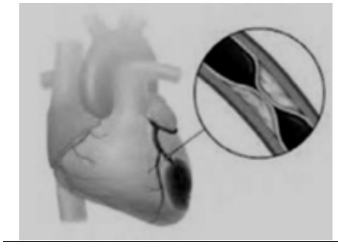
نام و نام خانوادگی: نام درس: سلامت و بهداشت پایه تحصیلی: دوازدهم تجربی	بسمه تعالی وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران دبیرستان شهید بهشتی سمیرم	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ ساعت امتحان: ۸:۰۰ مدت امتحان: ۷۵ دقیقه نام طراح: فرهادی زاده

ردیف	سوالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی تولید می شود که برای پروتئین‌ها نیز همین مقدار است. د) اگر چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه ران‌ها و شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است. هـ) دامنه فشار خون طبیعی ۸۰/۱۲۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می‌شود. و) آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند و وجود آن با آزمایش قابل تشخیص نیست. ز) آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد. ح) بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است.	۲
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از جنبه ..... آن غفلت شده است. ب) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول ..... است. ج) فیبر یک نام عمومی برای برخی از ..... است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود. د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا ..... گرم است. هـ) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، .....، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم دچار فساد شده است. و) کلسترول ماده ای از جنس ..... است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. ز) حساس‌ترین عضو بدن، ..... است. ح) خانم‌ها از ..... قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسیدفولیک مصرف کنند.	۲
۳	گزینه درست را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. الف) کمال‌جویی یکی از ویژگی های سلامت (روان / معنوی) است. ب) برنج و سیب‌زمینی از جمله منابع اصلی کربوهیدرات‌های (ساده / پیچیده) هستند. ج) چاقی با الگوی سیب در بین (مردان / زنان) شایع‌تر است. د) انگل‌ها و جوندگان از جمله عوامل (بیولوژیکی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. هـ) میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای (۵۰ سال / ۷۰ سال) برابر با ۳ گرم است. و) در دوران پنجره از بیماری ایدز علی رغم وجود ویروس در بدن، نتیجه آزمایش (مثبت / منفی) است. ز) آکنه درمان قطعی (ندارد / دارد) و معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ح) سفیدکننده‌های کلردار بر روی بارداری تأثیر (منفی / مثبت) می‌گذارند.	۲

www.kanoon.ir

۴	**در هر یک از سؤال‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.** **الف) فردی که در زندگی خود احساس پوچی و بی هدفی دارد؛ از کدام بعد سلامت برخوردار نیست؟** **۱)سلامت جسمانی ۲) سلامت روانی ـ عاطفی ۳) سلامت اجتماعی ۴) سلامت معنوی** **ب) کدام یک از گزینه‌های زیر جز ویتامین‌های محلول در چربی نیست؟** **۱)ویتامینC** **۲)ویتامینK** **۳)ویتامینA** **۴)ویتامینE** **ج) فردی که شاخص توده بدنی اش (BMI) مساوی با ۴۰ است، در کدام وضعیت قرار دارد؟** **۱) اضافه وزن ۲) چاقی درجه یک ۳) چاقی درجه دو ۴) چاقی درجه سه** **د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل چند درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد؟** **۱) ۵۰ درجه ۲) ۷۰ درجه ۳) ۸۰ درجه ۴) بالاتر از ۹۰ درجه** **هـ) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است؟** **۱) تنها حدود نیم ساعت ۲) کمتر از ۱ ساعت** **۳) تنها حدود ۵/۳ ساعت ۴) حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت** **و) به ترتیب، مهم‌ترین پوشش بدن و بزرگ‌ترین عضو بدن کدام است؟** **۱) پوست ـ مو ۲) مو ـ پوست ۳) پوست ـ پوست ۴) مو ـ مو**	۱.۵
۵	**موارد زیر مربوط به انواع مواد مغذی هستند، مشخص کنید که هر یک از مواردداخل پرانتز به کدام یک از موارد الف تا د مرتبط است؟** **(کلسیم، سدیم، آهن، آب، مواد معدنی، پروتئین)** **الف) وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.** **ب) بخش اصلی خون را تشکیل می دهد.** **ج) واحد سازنده آن اسید آمینه است.** **د) به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند.**	۱
۶	**به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف) سازمان بهداشت جهانی «سلامت» را چگونه تعریف می‌کند؟** **ب) دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را نام ببرید؟** **ج) هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند؟** **۱) پوکی استخوان ..... ۲) بیماری گواتر .....** **۳) بیماری کم خونی.....** **۴) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ .....**	۲
۷	**در رابطه با قانون تعادل انرژی، به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) براساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟** **ب) در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟**	۱
۸	**هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل مؤثر در ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟** **الف) افزودنی‌ها..... ب) حشرات.....** **ج) رطوبت.....**	۰.۷۵
۹	**.شکل داده شده به کدام بیماری اشاره دارد، فقط نام ببرید** 	۰.۲۵

www-kanoon.ir

۱۰	**سه مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید؟**	۰.۷۵
۱۱	**در رابطه با اصطلاح «قاتل خاموش» به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) نام این بیماری که از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود چیست؟** **ب) چرا به آن قاتل خاموش می‌گویند؟** **ج) دو مورد از عواملی که برای پیشگیری و کنترل این بیماری باید مورد توجه قرار بگیرند را نام ببرید؟**	۱
۱۲	**برای هر یک از انواع سرطان که در زیر آمده است، از کدام آزمایش شایع غربالگری می توان استفاده کرد.** **الف) سرطان سینه:.....** **ب) سرطان روده:.....** **ج) سرطان پروستات:.....** **د) سرطان دهانه رحم:.....**	۱
۱۳	**به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران رعایت چه نکاتی ضروری است؟(۴مورد)** **ب) ویروس HIV از چه راه هایی منتقل می شود؟(۴مورد)** **ج) هر یک از بیماری های زیر از چه طریقی منتقل می شود؟** **۱)پدیکلوزیس:.....** **۲)سوزاک:.....**	۲.۵
۱۴	**در استفاده از ابزارهای شنیداری منظور از قانون«نصف میزان حداکثر» چیست؟**	۱
۱۵	**در رابطه با بهداشت خواب به سوالات زیر پاسخ دهید.** **الف) چه مدت قبل از خواب، از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم؟** **ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد؟**	۰.۵
۱۶	**به چه دلیلی فاصله طولانی بین بارداری ها توصیه نمی شود؟**	۰.۷۵
موفق باشید.		