ش صندلی (ش داوطلب) : **نوبت امتحانی: پایان ترم اول- دی ماه ۱۴۰۴** **امتحان درس: سلامت و بهداشت** **نام ونام خانوادگی:** **پایه: دوازدهم** **رشته: تجربی- ریاضی- انسانی**	جمهوری اسلامی ایران اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان دبیرستان : فرزانگان دوره دوم **مهر آموزشگاه**	**تاریخ آزمون: /۱۰/ ۱۴۰۴** **ساعت شروع آزمون :۱۰ صبح** **مدت زمان پاسخگویی : ۸۰ دقیقه** **تعداد صفحات سوال: ۳ صفحه** **تعداد سوال: ۱۶ سوال** **نیاز به پاسخنامه : ندارد**

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید. عبارت درست◉ الف- یکی از نشانه های سلامت اجتماعی کمال جویی است. درست ◯ نادرست ◯ ب- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب های سالم تری دارند. درست ◯ نادرست ◯ پ- میزان انرژی تولید شده به ازای مصرف یک گرم کربوهیدرات و چربی برابر است. درست ◯ نادرست ◯ ت-از عوارض چاقی می توان به مشکلات غدد بدن اشاره کرد. درست ◯ نادرست ◯ ث- افراد موثر در تولید مواد غذایی نباید زیور آلات داشته باشند. درست ◯ نادرست ◯ ج- بیشترین قسمت کلسترول در کبد ساخته می شود. درست ◯ نادرست ◯ چ- انجام واکسیناسیون در کنترل بیماریهای واگیردار موثر است . درست ◯ نادرست ◯ ح- وظیفه دندان پیش پاره کردن غذا است. درست ◯ نادرست ◯	۲
۲	در جای خالی کلمه مناسب بنویسید. الف- در پیشگیری زمان آموزشهای پیشگیرانه بسیار---------- است. ب- در بین عوامل موثر در سلامت، ---------- با سهم ۵۰ درصدی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. پ- حذف برخی وعده های غذایی به ویژه ---------- از عادتهای غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. ت-برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت---------- به سلامت روان نیز کمک می کند. ث- زمان پخت کامل غذا زمانی است تمام قسمتهای آن حداقل ---------- درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد ج- شریان های تغذیه کننده قلب---------- نام دارند. چ- بیماری سوزاک از طریق دستگاه ---------- منتقل می شود. " ادامه در صفحه دوم"	۲

www-kanoon-ir

	ح-هورمون ---------- در خواب آزاد می شود.	
۳	**کلمه مناسب از داخل پرانتز انتخاب کنید.** الف-در فرهنگ معین سلامت به معنی (بی عیب شدن- رهایی یافتن) است. ب- در برنامه ریزی خود مراقبتی ابتدا باید گام های (کوچک – بزرگ) برداریم پ-اصل (تعادل – تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. ت- از عوارض جانبی (کاهش- افزایش) سریع وزن تولید سنگ صفرا است. ث-ضربه دیدن در حین حمل و نقل از عوامل (مکانیکی- فیزیکی) فساد مواد غذایی است. ج- اسیدهای چرب (اشباع – غیر اشباع)در روغن زیتون وجود دارد. چ-پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (ویروسی – انگلی)است. ح- پرتوهای uvB باعث آسیب (مستقیم- غیر مستقیم) بر DNA می شود.	۲
۴	**گزینه درست را انتخاب کنید.** گزینه درست◉ الف-از نظر امیرالمومنین سخت تر ازتهیدستی کدام گزینه است؟ ۱- بیماری دل ◯ ۲- بیماری تن ◯ ۳- سلامت بدن ◯ ۴- تقوای دل◯ ب- کنترل خشم جز کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می شود؟ ۱- جسمی ◯ ۲- اجتماعی ◯ ۳- روانی – عاطفی ◯ ۴- معنوی◯ پ-کمبود کدام ماده معدنی زیر موجب گواتر می شود؟ ۱- روی ◯ ۲- ید ◯ ۳- آهن ◯ ۴- کلسیم◯ ت- فردی دارای شاخص توده بدنی ۲۴ است وضعیت بدنی او چگونه است؟ ۱- چاق ◯ ۲- اضافه وزن ◯ ۳- معمولی ◯ ۴- لاغر◯ ث- نصب در وپ نجره های توری در جلوگیری از کدام عوامل فساد مواد غذایی کاربرد دارد؟ ۱- شیمیایی ◯ ۲- بیولوژیکی ◯ ۳- فیزیکی ◯ ۴- مکانیکی ◯ ج- آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام سرطان است؟ ۱-پروستات ◯ ۲- روده◯ ۳- دهانه رحم ◯ ۴- سینه ◯ چ- راه انتقال کدام بیماری متفاوت است؟ ۱- وبا ◯ ۲- اسهال خونی ◯ ۳- انگل روده ای ◯ ۴-هپاتیت ◯ ح-در بیماری ---------- پوسته عدسی چشم سخت می شود. ۱- پیرچشمی ◯ ۲- دوربینی ◯ ۳- نزدیک بینی◯ ۴- آستیگماتیسم◯	۲
۵	در متن زیر موارد مشخص شده به کدام ابعاد سلامت را اشاره دارد؟ سحر دختری است که در متوسطه دوم تحصیل می کند. او خود را برای کنکور آماده می کند. بدین منظور برنامه ای منظم همراه با نشاط و ورزش دارد.	۱
۶	سبک زندگی سنتی و قدیمی در گذشته چگونه بوده است؟ (دو مورد) " ادامه در صفحه سوم"	۱

www.kanoon.ir

۷	با توجه به هرم غذایی به سوالهای زیر پاسخ دهید. الف- به چند گروه غذایی تقسیم می شود؟ ب- هر چه از قاعده به سمت بالا می رویم مصرف موادغذایی باید چگونه باشد؟ ج- نان و غلات در کدام قسمت هرم قرار دارند؟	۱
۸	کدام گروه از ویتامینها در بدن ذخیره نمی شوند؟آنها را نام ببرید.	۱
۹	الف- چاقی سیب شکل را تعریف کنید. ب-در چه جنسیتی بیشتر شایع است؟	۱
۱۰	فساد مواد غذایی را تعریف کنید.	۱
۱۱	مردی ۴۰ ساله با علایمی نظیر سردرد در ناحیه پس سر و تاری دید به پزشک مراجعه می کند؟ الف- تشخیص اولیه پزشک چیست؟ ب- برای کنترل این بیماری باید چه نکاتی را رعایت کند؟(دو مورد)	۱
۱۲	تومور خوش خیم چیست؟	۱
۱۳	دو علامت دیابت نوع یک را بنویسید.	۱
۱۴	دوران پنجره بیماری ایدز را توضیح دهید.	۱
۱۵	قانون دوم استفاده از ابزارهای شنیداری وهدفون چیست؟	۱
۱۶	چرا هنگام بیدارشدن در صبح از دهان بوی بد حس می شود؟برای رفع آن چه باید کرد؟	۱
	" موفق و کامیاب باشید" کریم پور جمع نمره	۲۰

((توجه: امتحان سه صفحه دارد))

www-kanoon-ir