تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰

مدّت امتحان: ۸۰ دقیقه

بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز

شماره صندلی:

دبیرستان پسرانه غیر دولتی ابتکار علم - دوره دوم

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: **دوازدهم** ..... موضوع امتحان: **سلامت و بهداشت** نام دبیر: **ناصر عباسزاده**

۱- درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید. (۲ نمره)

الف- تامین سلامت مستلزم رعایت درمان است.

ب- پرمصرف ترین ماده غذایی پروتئین است.

ج- غنی ترین منبع ویتامین D روغن کبد ماهی است.

د- صافی کف پا از مشکلات کلیوی است.

و- فشار دیاستولی همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

ز- ماهی سالمون باعث کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید و HDL می شود.

ح- احساس گرسنگی و تشنگی و سوزش انگشتان دست و پا از علائم دیابت نوع ۲ است.

خ- مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی سردرد ناگهانی شدید و تنگی نفس است.

۲-جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (۲ نمره)

الف- روحیه انتقادپذیری از نشانه های سلامت ..... است.

ب- ..... به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.

ج- کمبود ..... در کودکان و نوجوانان باعث کاهش سرعت رشد و تاخیر در بلوغ می شود.

د- برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند.

و- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های ..... است.

ز- با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح ..... خون کاهش می یابد.

ح- ..... و ..... از راه خون و ترشحات بدن منتقل می شوند.

www-kanoon-ir

۳- پاسخ کوتاه دهید. (۲ نمره)

الف- وقتی از بهداشت سخن می گوییم کدام موضوع ها مورد توجه قرار می گیرند؟

ب- آهن در ترکیب کدام ماده در خون نقش اساسی دارد؟ چرا؟

ج- کدام الگوی چاقی خطرناک است؟ چرا؟

د- مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی کدامند؟

۴- عوامل موثر بر سلامت کدامند؟ (۱ نمره)

۵- سبک زندگی سالم چیست و اهمیت آن را بنویسید. (۱ نمره)

۶- درمورد برنامه غذایی سالم به سوالات زیر پاسخ دهید. (۱/۵ نمره)

الف- به ازای هر گرم کربوهیدرات چند کیلوکالری انرژی تولید می شود و کدام کربوهیدرات در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شود؟

ب- مهم ترین منبع طبیعی ید کدام مواد غذایی دریایی هستند؟

ج- سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی و قرمز و سبز تیره منبع خوب کدام ماده هستند و پیش سازه کدام ویتامین هستند؟

۷- وزن شخصی ۷۵ کیلوگرم و قد آن ۱۸۰ سانتی متر است.شاخص توده بدنی آن را محاسبه کرده و وضعیت فرد را مشخص کنید. (۱ نمره)

۸- فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟ (۲ نمره)

www-kanoon-ir

۹- تشخیص هرکدام از موارد زیر چگونه انجام می شود؟ (۲ نمره)

الف- سرطان دهانه رحم: ب- سرطان سینه:

ج- سرطان روده: د- سرطان پروستات:

۱۰- اسیدهای چرب ترانس باعث چه چیزی می شود؟ توضیح دهید؟ (۱ نمره)

۱۱- شکل زیر مربوط به چیست و نام قسمت های نشان داده شده را بنویسید. (۱ نمره)



۱۲- درمورد بیماری های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید. (۳/۵ نمره)

الف- هرکدام از بیماری های زیر از کدام راه ها منتقل می شوند؟

۱- کرونا: ۲- اسهال خونی: ۳-پدیکلوزیس:

ب- دوران پنجره چیست؟

ج- ایدز چیست و راه های انتقال آن را بنویسید.

نام و نام خانوادگی مصحح: نام و نام خانوادگی تجدید نظر کننده: نمره ورقه به عدد: .....

محل امضا محل امضا نمره ورقه به حروف: .....