سوالات امتحان درس سلامت و بهداشت	پایه دوازدهم تجربی	دبیرستان غیر دولتی اطهران	
نیمسال اول تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱	ساعت شروع امتحان: ۰۹:۰۰	مدت امتحان: ۶۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	تعداد سوالات: ۶ سوال	نمره آزمون:	

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. الف: ابعاد سلامت به طور کامل از یکدیگر قابل تفکیک اند. ب: سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری است. ج: بخشی از مازاد کربوهیدراتهای دریافتی در بدن، به شکل چربی در می آید. د: وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد. ه: فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است. ی: بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.	۱.۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف: قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت..... است. ب: خودمراقبتی شامل اعمالی .....، آگاهانه و هدفدار است. ج: شایع ترین نوع دیابت ..... است. د: الگوی چاقی سیب در..... شایع تر است. ه: بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.	۱.۵
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف: کدام گروه جزء عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی محسوب میشود؟ ۱-رطوبت، افزودنی ها، زمان ۲-حرارت، ضربه دیدن، نور ۳-افزودنی ها، انگل ها، رطوبت ٤-رطوبت، حرارت، زمان	۱.۵
	ب: کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی به حساب می آید؟ ۱-انسداد رگهای خون رسان به عضله قلب ۲-رسوب تدریجی چربی ۳-نرسیدن اکسیژن مورد نیاز ٤-ایسکمی قلبی	
	ج: اسیدهای چرب غیراشباع چه عملکردی در بدن دارند؟ ۱-افزایش HDL – کاهش تری گلیسیرید ۲-کاهش LDL - افزایش تری گلیسیرید ۳- کاهش LDL - کاهش تری گلیسیرید ٤- کاهش HDL – کاهش تری گلیسیرید	
	«ادامه سوالات در صفحه بعد»	

www-kanoon-ir

ردیف	سوالات	بارم
۴	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱.بدن ما به مدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی نیاز دارد؟	۴
	۲. دو مورد از مواد معدنی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم میکنند، بنویسید.	
	۳. نحوه زندگی و عادتهای غذایی از کدام عوامل چاقی محسوب می‌شود؟	
	٤. واحد اندازه گیری انرژی در بدن چه نام دارد؟	
	۵. دو مورد از نکاتی که باید در مرحله طبخ و نگهداری غذا مورد توجه قرار گیرد چیست؟	
	٦. مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	
	۷. نام یک هورمون که از غده لوزالمعده ترشح شده و موجب تسهیل ورود قند به سلول میشود را بنویسید.	
	۸. در سکته مغزی زمان برای برگرداندن جریان خون به مغز چقدر است؟	
۵	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. ۱.در هرم مواد غذایی، مواد به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید.	۱.۵
	۲.کمبود روی در بدن چه مشکلاتی ایجاد میکند؟	۱
	۳. سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بیان کنید.	۱/۵
	٤. کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی در پی دارد؟ (۲ مورد)	۱
	۵.ایسکمی قلبی چیست و چگونه رخ می‌دهد؟	۱
	٦.فشار خون بالا معمولا با چه علایمی قابل تشخیص است؟	۱
	۷.تومور چگونه در بدن تشکیل می‌شود؟	۱.۵
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف: بهداشت:	۱
	ب: سلامت اجتماعی:	۱
	ج: بیماری غیر واگیر:	۱
	«طلا باش اما خاکی باش – حیدری – بهمن ۱٤۰۲»	۲۰