باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ترکمن

محل مهر آموزشگاه

نام و نام خانوادگی:		نام آموزشگاه: **مختومقلی فراغی**	تعداد صفحات آزمون:۲
سوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	آزمون نوبت اول	تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷	مدت آزمون ۶۵ دقیقه
دانش آموزان پایه : دوازدهم	کد کلاس:۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵	ساعت شروع آزمون : ۱۰:۳۰ صبح	طراح سوال : وزیری

ردیف	سوالات–صفحه اول	بارم
۱	**بدون ذکر علت درستی و یا نادرستی هر یک از جملات زیر را مشخص کنید** ۱-بقراط و دانشمندان طب سنتی سلامت را تعادل بین مزاج چهارگانه می دانند ۲-بهداشت عبارت است از تامین،حفظ و بالابردن سطح سلامت ۳-قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت روانی است ۴-یکی از نشانه های سلامت روانی سازگاری فرد با خود و دیگران است ۵-اولین گام در حفظ سلامتی خویش خود مراقبتی است ۶-اولین گام برنامه ریزی برای خودمراقبتی، پیمان بستن با خود است ۷-کاهش خشم یک نمونه از خودمراقبتی جسمی است ۸-در سبک زندگی امروزی بازی های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی های رایانه ای شده است	۲
۲	**از داخل پرانتز کلمات مناسب را انتخاب کنید** ۱-هر گرم کربوهیدرات (۱-۲-۳-۴) کیلوکالری انرژی ایجاد می کند ۲-مازاد کربوهیدرات دریافتی به(چربی – چربی یا انرژی)تبدیل می شود ۳-چربی (اشباع – غیر اشباع) تعیین کننده سطح کلسترول خون است ۴-بدن برای رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به (ویتامین –چربی-پروتئین) نیاز دراد ۵-ویتامین های (محلول در چربی-محلول در آب) می توانند در بدن ذخیره شوند ۶-(کلسیم-آهن-منیزیم) در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد ۷-پر مصرف ترین ماده غذایی (کربوهیدرات-آب-چربی-پروتئین) است ۸-در پایین هرم مواد غذایی (نان و غلات – قند و چربی) قرار دارند ۹-کمبود(روی –ویتامین A) در کوکان موجب کاهش سرعت رشد می شود ۱۰-گواتر ناشی از کمبود(کلسیم-ید-آهن)در بدن است ۱۱-نود درصد ویتامین D از (مواد غذایی-تابش مستقیم خورشید بر پوست) تامین می شود ۱۲-روی موجود در مواد غذایی (حیوانی-گیاهی)بهتر جذب می شود	۳
۳	**جاهای خالی را با کلمات درست پر کنید** ۱-الگوی چاقی سیب در .....شایع تر است ۲-یکی از عوامل چاقی .....است ۳-شاخص توده بدنی از تقسیم .....بر مجذور قد برحسب متر بدست می آید ۴-چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن .....می یابد	۲
۴	۱-اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید (دو مورد)	/۵
۵	**هر یک از مثال های زیر جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی هستند** ۱-افزودنی ها،حشره کش ها ۲-جوندگان وسوسک های خانگی ۳-نور و حرارت و رطوبت ۴-ضربه	۱

www-kanoon-ir

۶	۱-بیماری های قلبی عروقی، غیر از بیماری قلبی شامل چه بیماری هایی دیگر است؟(دو مورد) ۲-به حالتی که سرخرگ کرونر قلب تنگ می شود و خون ناکافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند ؟ ۳-از فشار خون بالا تحت چه عنوانی یاد می شود؟ ۴-میزان نمک مصرفی برای افراد بالای ۵۰ سال چند گرم در روز توصیه می شود؟ ۵-از کدام چربی خون تحت عنوان کلسترول خوب یاد می شود؟ ۶-کدام چربی موجود در مواد غذایی را توصیه می کنند بجای روغن های خوراکی دیگر مصرف کنیم؟	۳
۷	۱-مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ ۲-مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکته مغزی چند ساعت است؟ ۳-برای تشخیص سرطان سینه از چه آزمایشی استفاده می شود؟ ۴-قند خون ناشتا برای افراد طبیعی چند است؟	۱
۸	**بیماری های واگیراز نظر شیوه انتقال و انتشار ۵ دسته اند هر یک از مثال های زیر جزء کدام دسته است** ۱-بیماری اسهال خونی و وبا ۲-کرونا و آنفلوآنزا ۳-پدیکلوزیس ۴-سوزاک ۵-هپاتیت	۲/۵
۹	چرا یکی از راه های مهم پیشگیری از ایدز اقدام برای درمان افراد مبتلا است؟	/۲۵.
۱۰	بعد غذا خوردن و رسیدن مواد قندی چند دقیقه وقت دارید تا مسواک بزنید؟	/۲۵.
۱۱	دو عامل موثر بر پوسیدگی دندان را نام ببرید	/۵.
۱۲	۱-تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ۲-یک قانون استفاده از ابزارهای شنیداری را بنویسید ۳-در صورت ورود گرد و غبار به چشم چه اقدامی باید کرد؟	۲/۵
۱۳	۱-اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ ۲-قبل عقد آزمایش خون و ادرار انجام می شود علت آن چیست؟ ۳-در صورت داشتن چه بیماری هایی خانم ها باید بارداری را به تاخیر بیندازند؟ پایان سوالات	۱/۵