نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی**	**تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵**
نام دبیر: خراسانی	**وزارت آموزش و پرورش**	**زمان: ۸۰ دقیقه**
درس: سلامت و بهداشت	**آموزش و پرورش شهرستان بجنورد**	**تعداد سوال: ۱۵**
پایه: دوازدهم تجربی ۳۰۲،۳۰۳	**مقطع متوسطه دوم**	**سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲**
	آموزشگاه نمونه مصلی نژاد	**نوبت: اول**

ردیف	سوالات	نمره
۱	سلامت به ترتیب در فرهنگ فارسی معین و ابن سینا چگونه تعریف شده است؟	۱
۲	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. اسیدآمینه ضروری: چاقی: فساد ماده غذایی: ایسکمی قلب: حدت بینایی :	۲/۵
۳	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۱
۴	در بین عوامل خطر بیماریهای قلبی_عروقی ، مهمترین عوامل کدام هستند؟	۰,۵
۵	جاهای خالی را تکمیل نمایید. الف) با ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات..... کیلو کالری انرژی ایجاد می شود. ب) ..... و ..... از منابع غذایی هستند که دارای پروتئین کامل می باشند. ج) تشخیص به موقع سرطان با انجام .....و .....امکان پذیر است. د))بیماری پدیکلوزیس از طریق .....و .....منتقل می شود ه) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ ..... ، بلوغ ..... و بلوغ ..... زوجین است.	۲/۵
۶	الف)در هرم غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت میکنیم، حجم گروههای غذایی چه تغییری میکند؟ و این به چه معناست؟ ب) در قاعده هرم کدام گروههای غذایی قرار دارند؟	۱
۷	صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید. االف)سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی است . ب) غذا فقط در شرایط یخ زدگی کامل می تواند به مدت طولانی سالم بماند. ج) ایدز تنها مرحله انتهایی از بیماری HIV است.	۰/۷۵
۸	پاسخ کوتاه دهید. الف) روغن نباتی حاوی کدام نوع چربی است؟ (اشباع - غیر اشباع) ب) چرا بدن نیاز به مصرف پروتئین دارد؟ (۲ مورد) ج) کدام الگوی چاقی در بین زنان شایع تر است؟ د) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. ه) سه دسته از عواملی را نام ببرید که باعث فساد ماده غذایی می شوند. و) بیشترین علت مرگ و میر در ایران مربوط به کدام بیماری های غیرواگیر است؟ ی) در سکته مغزی، زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است؟ ل) یکی از مشکلات هپاتیت مزمن را بنویسید.	۳

www.karoon-ir

۹	یکی از عوارض چاقی، مشکلات غددی است. دو مورد از این مشکلات را بنویسید.	۰/۵
۱۰	یک تفاوت تومور بدخیم و خوش خیم را بنویسید.	۰/۵
۱۱	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف) مصرف اسیدهای چرب ترانس باعث بالا رفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی _عروقی می شود. ب) خانمها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به سرخجه آزمایش شوند. ج) در دیابت شیرین قند خون بالا است.	۱/۵
۱۲	. به سوالات زیر درباره بهداشت فردی پاسخ دهید . الف) حفظ بهداشت فردی چگونه به تامین سلامت جامعه کمک می کند؟ ب) دو اثر اشعه UVA بر روی پوست را بنویسید. ج) در استفاده از ابزار شنیداری مثل هدفون ،منظور از قانون "نصف میزان حداکثر" چیست؟ د)چه یاخته هایی در اثر استفاده زیاد از هندزفری، تخریب میشوند؟ وظیفه ی این یاخته ها چیست؟	۲
۱۳	در ارتباط با چشم: الف) در آستیگماتیسم، شکل غیر عادی ..... موجب تاری دید می شود. ب) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی باید انجام داد؟	۰/۷۵
۱۴	جاهای خالی را پر کنید . نام بیماری | روش انتقال الف) وبا | ..... ب) سوزش ادرار | ..... ج) ایدز | ..... د) آنفلو آنزا |	۱
۱۵	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف)کمال جویی جزو کدام بعد سلامت محسوب می شود؟ ۱) جسمانی ۲) روانی ۳) اجتماعی ۴)معنوی ب) کدام مواد معدنی به ترتیب در ترکیب هموگلوبین خون و حفظ تعادل مایعات بدن نقش اساسی دارند؟ ۱) آهن و کسیم ۲) آهن و سدیم ۳) ید و سدیم ۴)ید و کلسیم ج) عدم تحمل فعالیت بدنی ناشی از کدام عارضه چاقی است؟ ۱)مشکلات روانی ۲)مشکلات عضلانی - استخوانی ۳)مشکل سیستم عصبی ۴)مشکلات تنفسی د) شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ ۱)جوانان ۲) نوع یک ۳) نوع دو ۴) گزینه ۱و۲ ه) کدام چربی خون با بیماریهای قلبی _عروقی ارتباط عکس دارد؟ ۱) تری گلیسرید ۲) LDL ۳) HDL ۴) کلسترول و) استفتده ی غیر مجاز از سموم ودفع آفات نباتی یا حشره کشها در هنگام کاشت مربوط به کدام عامل فساد غذایی است؟ ۱) شیمیایی ۲) بیولوژیکی ۳) مکانیکی ۴) فیزیکی	**۱/۵**
	عزیزان دلم موفق باشید	**۲۰**