نام : ..... باسمه تعالی شماره صندلی [ ] کلاس : [ ]

نام خانوادگی : ..... اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان تاریخ امتحان : ۱۴۰۱ / ۱۰ /۲۴

نام پدر : ..... اداره آموزش و پرورش ...ابهر..... مدّت امتحان : ۸۰ دقیقه

نام آموزشگاه : ایران امتحان :درس سلامت و بهداشت پایه دوازدهم تعداد صفحات :۲ صفحه : (۱)

بارم

۱- درست یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر علت مشخص کنید.

۱/۵

الف) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون سطح HDL خون کاهش میابد.

ب) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.

ج) بیماری کوشینگ در اثر اختلال عملکرد غده فوق کلیه ایجاد میشود.

د) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی ها در بدن میباشد.

ه) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.

) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالا همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.

۲-در هر یک از عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

۱/۲۵

الف) سلامت مستلزم رعایت .....است.

ب) برای افراد شاغل در مکان های تهیه ،تولید و توزیع غذا ، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.

ج) سلامت در فرهنگ فارسی معین ..... معنی شده است.

د) وقت گذراندن با خانواده مربوط به خود مراقبتی ..... است .

ر) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... است.

۳- گزینه صحیح را انتخاب کنید.

۱

الف) کره چشم این افراد کوچک تر از حد طبیعی است.

۱) دوربین ۲) نزدیک بین ۳) پیر چشمی ۴) آستیگماتسیم

ب) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت ..... است.

۱) معنوی ۲) جسمانی ۳) خانوادگی _ اجتماعی ۴) سلامت روانی

ج) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از ..... فساد مواد غذایی است.

۱) عوامل مکانیکی ۲)عوامل فیزیکی ۳) عوامل شیمیایی ۴) عوامل بیولوژیکی

د) چه افرادی بیشتر در معرض کمبود ریز مغذی ها قرار دارند؟

۱) زنان باردار ۲) بالغین مسن ۳) افراد با بیماری های خاص ۴) همه موارد

۱

۴ - سلامت را از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت تعریف کنید.

۰/۵

۵- از مهم ترین بیماری های مزمن که با سبک زندگی افراد ارتباط مستقیم دارند دو مورد نام ببرید.

ادامه سؤالات در صفحه ۲

نمره با عدد		نمره تجدید نظر در صورت داشتن اعتراض :	نمره باعدد
نمره با حروف			نمره با حروف

نام و امضای دبیر: نام و امضای دبیر :

www.kanoon.ir

	بارم
۶- الف) ازعوامل چاقی دو مورد را نام ببرید.	۱/۵
ب) BMI شخصی که وزن او ۷۰ و قد او ۱۶۰ سانتیمتر است را محاسبه کنید. (با ذکر فرمول)	
۷-برای هر کدام یک نقش ذکر کنید.	۱/۵
الف) مواد معدنی:	
ب) کربوهیدرات:	
ج) آهن:	
۸ – الف) چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید. (دو مورد)	۱/۵
ب) چه زمانی می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است ؟	
۹ – اصل تنوع در برنامه غذایی را توضیح دهید.	۱
۱۰-الف) راههای انتقال ویروس HIV را بنویسید.(۲مورد)	۱
ب) دوران پنجره را تعریف کنید.	
۱۱ –مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس منتقل میشوند کدامند ؟ در این مورد ویروس چگونه به دیگران سرایت می کند؟	۱/۵
۱۲_ الگوی چاقی دو نوع است آن ها را نام برده توضیح دهید.	۱/۵
۱۳_ پاسخ کوتاه بدهید:	
الف) دو مورد از عوامل هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۲/۷۵
ب) در صورتیکه هر یک از عوامل هشدار دهنده سکته مغزی در فردی مشاهده کردید مهم ترین اقدام شما چیست؟	
ج) در حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و باعث درد قلبی (آنژین صدری) میشود چه نام دارد؟	
د) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار را بنویسید.	
ه) در هنگام کار با رایانه فاصله مانیتور با چشمان شما چند سانتیمتر باید باشد؟	
د) در صورت بروز برق زدگی چشم چه اقداماتی باید انجام داد؟	
۱۴ _ روش تشخیص هر یک از بیماری های زیر را بنویسید.	۱/۵
الف) سرطان روده: ب) سرطان دهانه رحم : ج) سرطان سینه :	
۱۵ – بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر بنویسید:	۱
الف : هپاتیت : ب) پدیکلوزیس :	

www-kanoon-ir