Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

به نام خدا

آزمون سلامت و بهداشت **پایه دوازدهم دبیرستان فرزانگان** **تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/ ۲۱**

نام: **کلاس:** **تعداد سوالات: ۳۳**

زمان : ۷۰ دقیقه

سوالات	بارم
• **تعریف کنید:** ۱- سلامت (از نظر سازمان بهداشت جهانی): ۲- بهداشت: ۳- پلاک چربی: ۴- چربی HDL:	۴ نمره
• **پاسخ کوتاه دهید:** ۵- چهار عامل موثر بر سلامت را فقط نام ببرید. ۶- هدف باید چه ویژگی های داشته باشد؟ ۷- فیبر چیست و چه نقشی در سلامت دارد؟ ۸- دو مورد از مشکلات غددی ناشی از عوارض چاقی را نام ببرید.	۴ نمره
جای خالی را پر کنید: ۹- ..... گام اول در حفظ سلامت خویش است. ۱۰- قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت ..... است. ۱۱- مواد مغذی مورد نیاز بدن انسان شامل: .....، .....، ..... ویتامین ها ، مواد معدنی و آب است. ۱۲- ..... پر مصرف ترین ماده غذایی است . ۱۳- برخورداری از وزن مطلوب به دوعامل ..... و ..... بستگی دارد.	۴ نمره

www-kanoon-ir

• **عبارت صحیح داخل پرانترزا انتخاب کنید:** ۱۴- امیدواری، تعهد و کمال جویی از ویژگی های سلامت(معنوی / روانی) است. ۱۵- شاخص توده بدنی ۲۴/۹ - ۱۸/۵ برای وضعیت (اضافه وزن / معمولی) است. ۱۶- فقر آهن موجب بیماری (گواتر / کم خونی) می شود. ۱۷- غنی ترین منبع ویتامین D (شیر و لبنیات / روغن کبد ماهی) است. ۱۸- سبزی های سبزتیره مثل اسفناج و جعفری سرشار از (آهن / ویتامینA) هستنند. ۱۹- استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها جز عوامل (شیمیایی / بیولوژیکی) ایجاد فساد در مواد غذایی هستند. ۲۰- آلودگی مواد غذایی با سموم قارچی و حشره کش ها سبب (مسمومیت / عفونت) غذایی می شود. ۲۱- پدیکلوزیس از طریق (پوست / دستگاه تناسلی) منتقل می شود.	۲ نمره
• **صحیح یا غلط بودن عبارتهای زیر را تعیین کنید:** ۲۲- گروه سبزیجات و میوه ها پر مصرف ترین گروه مواد غذایی(در هرم مواد مغذی) هستند. ۲۳- تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار مساوی از هریک از مواد مغذی است. ۲۴- کمبود روی(Zn) موجب پوکی استخوان در کودکان می شود. ۲۵- روی (Zn) موجود در غذاهای حیوانی نسبت به روی(Zn) موجود در غذاهای گیاهی بهتر جذب می شود. ۲۶- ویروس ایدز از طریق سرفه و عطسه منتقل می شود. ۲۷- بیماری سوزاک و هپاتیت به ترتیب از جمله بیماری های تناسلی و خونی می باشند. ۲۸- اسید های چرب غیر اشباع موجب افزایش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسیرید خون می شوند. ۲۹- تنگی نفس شبانه ، سردرد در ناحیه پس سر و درد قفسه سینه از علایم سکته قلبی است.	۲ نمره
برای هریک از بیماری های زیر فقط دو علامت بنویسید: ۳۰- دیابت شیرین : ۳۱- سرطان:	۲ نمره
هنگام مواجه شدن با فردی که هریک از عوارض زیر را دارد چه اقداماتی باید انجام دهید: ۳۲- سکته مغزی: ۳۳- سکته قلبی: شاد و سالم باشید/ ناهید منور	۲ نمره

www-kanoon-ir