شماره صفحه:	باسمه تعالی	تعداد صفحات:
نام و نام خانوادگی: نام درس: سلامت و بهداشت رشته: تجربی و ریاضی و انسانی پایه: دوازدهم	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه 3 کرج دبیرستان شهدای انقلاب اسلامی سؤالات نوبت دیماه 1403-1402	مدت امتحان: 75 دقیقه تاریخ امتحان: 1402/10/21 ساعت: 12 نام دبیر:

ردیف	سوالات	بارم
1	**جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف)پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، ..... می باشد.** **ب) میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد زیر 50 سال ..... گرم است.** **پ) در بین عوامل موثر بر سلامت، ..... با سهم 50 % بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد.** **ت) برای داشتن تغذیه سالم،در انتخاب و مصرف مواد غذایی،به سه اصل.....، تعادل و تناسب توجه می شود.** **ث) مدیریت هیجانات از اصول سلامت ..... می باشد.** **ج) ..... شامل اعمالی اکتسابی ، آگاهانه و هدف دار به منظور حفظ تندرستی است.** **چ)کمبود ..... در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود.** **ح)احساس سوزش در انگشتان دست و پا از علائم دیابت نوع ..... است.**	2
2	**درستی یا نادرستی عبارت های زیر را تعیین کنید.** **الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران ، یکی از نشانه های سلامت روانی است.** **ب)بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود ، نیازمند دریافت 11 نوع اسید آمینه است.** **پ) طبق هرم مواد غذایی ، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه ها و سبزی ها کمتر باشد.** **ت) کربو هیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند.** **ث) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی ، می توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد.** **ج) برای داشتن تغذیه سالم ، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش داد.** **چ) بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون را افزایش می دهد.** **ح)درد قفسه سینه همراه با عرق سرد و رنگ پریدگی از نشانه های سکته مغزی است.**	2
3	**در هریک از جملات زیر کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید:** **الف) بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی – روانی،عاطفی) است.** **ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (60 – 70) درجه سانتی گراد حرارت دیده شود.** **پ) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیر واگیر) است.** **ت) برای حفظ و تامین سلامت اولویت با (درمان – پیشگیری) است .** **ث) کربوهیدرات های اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات های ساده – گلیکوژن) ذخیره می شوند.** **ج) عدم تحمل فعالت های بدنی از مشکلات (تنفسی – عضلانی، استخوانی) عوارض چاقی است.** **چ) وجود کرم کدو در گوشت گاو موجب (عفونت – بیماری) غذایی می شود.** **ح) اسید های چرب ترانس موجب (افزایش – کاهش) سطح LDL می شوند.**	2
4	**برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.** **الف) میوه های ضرب دیده با گذشت زمان فاسد می شوند.** **ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها 3 ساعت است.** **پ) تشخیص زودهنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.**	1/5
5	**واژه های زیر را تعریف کنید.** **الف) کوشینگ** **ب) ایسکمی قلب** **ج) فشار سیستولی** **د) سلامت اجتماعی**	4
6	**به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.** **الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود.** **ب) طبقه بندی نمایه ی توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (1 مورد)** **پ) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟** **ت) جوندگان و حشرات جزء کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی هستند؟** **ث) غنی ترین منبع ویتامین D چیست؟**	4

www.KarnooN.ir

	ج) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. چ) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	
7	هر کدام از موارد ستون (الف) به یکی از موارد ستون (ب) مربوط است. شماره مورد درست را در گروه (ب) بنویسید.	2

گروه الف	گروه ب پاسخ ↓
1- تامین آب سالم آشامیدنی	میوه های نارنجی ( )
2- رنگ پوست	عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون ( )
3- سرطان	سلامت معنوی ( )
4- هدف داشتن در زندگی	حمل اکسیژن ( )
5- چربی اشباع	صدف ( )
6- ویتامین A	دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی ( )
7- ید	زخم های بدون بهبود ( )
8- هموگلوبین	عوامل ژنتیکی و فردی ( )

8	در پرسش های زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از ویتامین های زیر معمولا در کبد ذخیره می شوند؟ 1- E , C 2- B , C 3- E , K 4- B , E ب) " کنترل خشم " کدام یک ازانواع خودمراقبتی محسوب می شود : 1- اجتماعی 2- جسمی 3- روانی-عاطفی 4- معنوی ج) کدام یک از موارد زیر از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ 1- اختلال در جریان خون در دست و پا 2- نابینایی یا کم بینایی 3- استفراغ یا سرفه خونی 4- نارسایی کلیه د) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال برای مقابله با کدام عامل فساد مواد غذایی است؟ 1- مکانیکی 2- فیزیکی 3- شیمیایی 4- بیولوژیکی	1
9	بجز عامل سبک زندگی ، عوامل موثر دیگر بر سلامت را بنویسید.	1/5