سوال امتحان درس : سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۱	نام و نام خانوادگی:	رشته: علوم تجربی و ریاضی
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰	ساعت شروع: ۸	پایه: دوازدهم	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه

آزمون نوبت اول دی ماه ۱۴۰۲ دانش آموزان پایه دوازدهم دبیرستان غیردولتی پسرانه اندیشمند۲ ناحیه ۱ ساری

سوالات

۱- جای خالی را در هریک از موارد زیر با کلمات مناسب کامل کنید (۲)

الف)تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دوعامل ..... و ..... بستگی دارد .

ب) مفهوم سلامت در لغت نامه دهخدا ..... و در فرهنگ فارسی معین ..... است .

۲- کدامیک از عوامل زیر بیشترین تاثیررا برسلامت افراد دارد ؟ (۰/۵)

الف) سبک زندگی ◯ ب) عوامل ژنتیکی و فردی ◯ ج)عوامل محیطی ◯ د) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ◯

۳- بیماری گواتر و کم خونی به ترتیب از راست به چب ناشی از کمبود کدام ریز مغزی در بدن می باشد ؟

الف) کلسیم – آهن ◯ ب) ید – سدیم ◯ ج) ید – آهن ◯ د) سدیم – کلسیم ◯

۴- یکی از کلمات مناسب داخل پرانتز را با خط کشیدن دور آن انتخاب کنید .(۱/۵)

الف) نرسیدن خون کافی به قلب (ایسکمی – کرونری) نامیده می شود .

ب) نوعی چربی که معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود چربی (اشباع – غیر اشباع) است.

ج) خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی در چاقی نوع (سیب – گلابی) بیشتر است .

۵- هر یک از کلمات تعین شده با کدامیک از جملات مشخص شده ارتباط درست و علمی دارد ؟(۲)

(تومور – پدیکلوزیس – هپاتیت – ایدز – سرطان – آنژین صدری – ایسکمی – تبخال تناسلی)

الف) التهاب کبد ناشی از حملات ویروسی( ) ب) توده سلولهای غیرعادی که دائما در حال تقسیم هستند ( )

ج) بیماری انگلی قابل انتقال از طریق پوست و مو ( ) ب) درد های قلبی در ناحیه قفسه سینه ( )

۶- هر یک از مفاهیم و اصطلاحات زیر را تعریف کنید .(۱)

الف) خود مراقبتی ب) هرم غذایی

۷- ویتامین ها بطور کلی از نظر حلالیت به چند گروه تقسیم می شوند ؟ (با ذکر دو مثال برای هرکدام) (۱/۵)

۸- سه اصل مورد نیاز برای برخورداری از تغذیه سالم کدامند ؟ (۰/۷۵)

۹- نوع کربو هیدرات ذخیره ای در انسان **چه نام دارد** و در **کدام اندامها** ذخیره می شود ؟ (۰/۷۵)

www-kenoon.ir

۱۰- چهار مورد از نشانه های سلامت روان در فرد بنویسید . (۱)

۱۱- منظور از بیماری های غذا زاد چیست ؟ (توضیح دهید) .(۱)

۱۲- چهار مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی بنویسید. (۱)

۱۳- دو اصل که افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کنترل وضعیت پایدار باید رعایت کنند کدامند ؟ (۱)

۱۴- دامنه فشار خون طبیعی چیست ؟ و هرکدام از اعداد نشان دهنده چه بخشی از فعالیت قلب می باشد ؟(۱)

۱۵- دو مورد از علائم بالینی در **سکته قلبی** و دو مورد از علائم **سکته مغزی** را بطور جداگانه بنویسید .(۱)

۱۶- چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید .(۱)

۱۷- انواع دیابت کدامند و علت ایجاد آنها را مشخص کنید .(۱)

۱۸- هر یک از بیماری های واگیر زیر از طریق کدام یک از دستگاه بدن منتقل می شوند ؟(۱)

الف) وبا (.....) ب) کرونا (.....) ج) سوزاک (.....) د) هپاتیت (.....)

۱۹- منظور از دوران پنجره در بیماری ایدز چیست ؟و چه مدت به طول می انجامد ؟ (۱)