شماره صندلی	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان شهریار متوسطه دوم سهروردی	(محل مهر)

نام و نام خانوادگی: پایه: دوازدهم نام دبیر: شعبانی نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/ ۱۹ مدت امتحان: ۷۰ دقیقه نوبت: دیماه ساعت شروع: تعداد صفحه صفحه

نام مصحح:	نمره با عدد:	نام مصحح:	نمره تجدیدنظر با عدد:
تاریخ و امضاء:	نمره با حروف:	تاریخ و امضاء:	نمره تجدیدنظر با حروف:

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر ا تعیین کنید. الف. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. ب. در برنامه خود مراقبتی هدف ها باید کلی و آرمانی باشند. ج. مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد سبک زندگی سالم نام دارد. د. چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی را بیشتر افزایش می دهد . ه. استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی می باشد. و. به مجموعه ای از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری های واگیر می گویند.	۳
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید. الف- واحد سازنده پروتئین ..... است. ب- بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می شود. ج- مهمترین بیماریهایی که از طریق دستگاه تنفسی انتقال می یابد " آنفولانزا " و ..... می باشد. د- هر چه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروههای غذایی ..... می شود. ه- حساس ترین عضو بدن ..... است. و- تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.	۳
۳	در زیر چند ماده مغذی به همراه نقش شان در بدن آورده شده(موارد مرتبط را با فلش به هم وصل کنید) (الف) (ب) سدیم در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد کلسیم ساخت دندانها ، استخوانها و حفظ استحکام آنها آهن تعادل مایعات در بدن	/۷۵
۴	به پرسشهای زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱.کدامیک از الگوها ی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد؟ ۲. دو بیماری نام ببرید که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند. ۳.یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیر اصولی وزن را بنویسید. ۴. دو مورد از عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید. ۵.دو مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید. ۶.سه مورد از بیماریهای مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید.	۲/۷۵

www-kanoon.ir

۵	در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۲ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید.	۱
۶	علل افزایش بیماری غیر واگیر چیست؟	۱
۷	شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتیمتر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید.	۱
۸	چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید؟	۱
۹	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟	۱
۱۰	انواع چربی موجود در خون را نام ببرید.	۱
۱۱	از آزمایشهای غربالگری سرطان در زنان دو مورد ذکر کنید.	۱
۱۲	سه مورداز گامهای پیشگیری از دیابت را بنویسید.	۱/۵
۱۳	از علائم بیماری فشارخون چهار مورد را بنویسید.	۲

www-kanoon-ir



This document was created with the Win2PDF “print to PDF” printer available at
http://www.win2pdf.com

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

http://www.win2pdf.com/purchase/