سلامت و بهداشت	محل مهر آموزشگاه	اداره کل آموزش و پروش استان کردستان مدیریت/اداره آموزش و پرورش ناحیه یک شهرستان سنندج **نام آموزشگاه: دبیرستان متوسطه دوم هیأت امنایی استادحمدی**	
پایه: دوازدهم		**نام و نام خانوادگی:**	**رشته: ریاضی و تجربی**
تعداد صفحه: ۲ صفحه	**پاسخنامه نیاز دارد☐ ندارد☑**	**شماره:** **کلاس:**	شماره صفحه: ۲
تعداد سؤال: ۱۶	**زمان امتحان: ۸۰ دقیقه**	**ساعت شروع: ۹:۳۰**	**تاریخ امتحان:۱۹/دی/۱۴۰۲**

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص کنید.** آ- دو کلمه سلامت و بهداشت مترادف هم هستند. ب- مشکلات غددی می‌تواند از عوارض چاقی باشد. پ- دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است. ت-ویروس اچ‌آی‌وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است. ث- همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا هستند.	۱/۲۵
۲	**در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** آ- قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت..... است. ب- اولین گام برای حفظ سلامت..... است. پ- برخی داروها مانند..... موجب چاقی می‌شوند. ت- مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را ..... می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علایم شدید است. ث- کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و ..... طبقه‌بندی می‌شود. ج- به طور معمول با افزایش سن نیاز به خواب..... می‌شود.	۱/۵
۳	**کلمه مناسب را از داخل پارانتز انتخاب کنید.** آ-در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام‌های..... (کوچک - بزرگ) برداریم. ب- چاقی با الگوی (سیب -گلابی) بیشتر در بین مردان شایع است. پ-نور و زمان از عوامل (فیزیکی- مکانیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. ت- از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات- دهانه رحم) استفاده می‌شود. ث- در چشم افراد نزدیک‌بین معمولا کره چشم از حد طبیعی (کوچک‌تر- بزرگ‌تر) است. ج- تالاسمی (ماژور- مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۳
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، موارد درست را انتخاب کنید.** آ- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱- جسمانی ۲- روانی ۳- اجتماعی ۴- معنوی ب- کدام گزینه، از موارد زیر می‌تواند تامین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱- حبوبات ۲- غلات ۳- تخم‌مرغ ۴- سبزی‌ها پ- کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می‌شود؟ ۱- کلسیم ۲- ید ۳- آهن ۴-ویتامین دی ت- کدام‌یک از عوامل زیر می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱- عرق سرد ۲- از دست دادن تکلم ۳- ضعف و خستگی بدون علت ۴- رنگ پریدگی پوست ث- در بیماری ..... پوسته عدسی چشم، سخت می‌شود. ۱- پیرچشمی ۲- آستیگماتیسم ۳- دوربینی ۴- نزدیک‌بینیپ ج-کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می‌گردد؟ ۱- کلسیم ۲- ید ۳- آهن ۴- روی	۳

www-kanoon.ir

اداره کل آموزش و پروش استان کردستان مدیریت/اداره آموزش و پرورش ناحیه یک شهرستان سنندج **نام آموزشگاه: دبیرستان متوسطه دوم هیأت امنایی استادحمدی**	محل مهر آموزشگاه	**سلامت و بهداشت**	
نام و نام خانوادگی: **شماره:** **کلاس:**		**پایه: دوازدهم**	**رشته: ریاضی و تجربی**
	پاسخنامه نیاز دارد☐ ندارد☑	تعداد صفحه: ۲ صفحه	شماره صفحه: ۲
تعداد سؤال: ۱۶	**زمان امتحان: ۸۰ دقیقه**	**ساعت شروع: ۹:۳۰**	**تاریخ امتحان:۱۹/دی/۱۴۰۲**

ردیف	سؤالات	نمره
۵	چرا باید مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه محدود گردد؟	۱
۶	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۵
۷	از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.	۱
۸	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱
۹	دو مورد از عوامل موثر بر ایجاد مسمومیت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی را نام ببرید.	۱
۱۰	چهار مورد از گام‌های پیشگیری از دیابت را نام ببرید.	۱
۱۱	ایسکمی قلبی را تعریف کنید.	۰/۷۵
۱۲	چرا زندگی در کنار افراد آلوده به اچ‌آی‌وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود؟	۱
۱۳	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی را بنویسید.	۱
۱۴	چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شستشو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟	۱
۱۵	مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟	۱
۱۶	منظور از آلودگی صوتی چیست؟	۱

نمره با عدد	**نمره با حروف**	**امضای مصحح - تاریخ**