سؤالات درس:سلامت وبهداشت	باسمه تعالی	تاریخ آزمون:۱۴۰۲/۱۰/۱۷	محل مهر آموزشگاه
نام ونام خانوادگی: نام پدر:	اداره کل آموزش وپرورش استان هرمزگان	ساعت برگزاری:۹صبح	
نام آموزشگاه: شبانه روزی نجمیه رویدر	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان بندرخمیر	وقت آزمون:۵۰	
پایه تحصیلی: دوازدهم رشته:کلیه رشته ها	نوبت اول _ دی ماه	تعدادسؤال:	2تعداد صفحه:

نام ونام خانوادگی دبیر وامضا: جعفری | نمره با عدد: | نمره باحروف: | نمره پس ازتجدید نظر:

ردیف	سـؤالات	بارم
۱	درست یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید. الف)قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت معنوی است. ب)استفاده غیرمجازاز سموم دفع آفات ویا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل مکانیکی فسادغذایی است. پ)چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی،خطر ابتلا به بیماریهای قلبی–عروقی را بیشتر می کند. ت)به HDLکلسترول بد گفته می شود. ث)زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده است حدود ۳۰دقیقه است. ج)غذا باید به صورت کاملا داغ یا کاملا سردنگهداری شودتا به مدت طولانی سالم بماند.	۱/۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پرکنید. الف)گام اول برای حفظ سلامت خویش.....است. ب)افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل.....و.....و.....دربرنامه غذایی روزانه خودهستند. پ)دربین عوامل خطر بیماری های قلبی–عروقی.....و.....ازمهمترین عوامل خطرساز هستند. ت)مهمترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند،سرماخوردگی و.....می باشند. ث)یکی از شایع ترین بیماریهای انگلی که از طریق پوست وموبه دیگران سرایت می کند.....است.	۲
۳	درمورد سلامت به پرسش ها پاسخ دهید. الف)چرا برای حفظ سلامت،پیشگیری بر درمان مقدم است؟(دو مورد) ب)کدام یک از عوامل موثر بر سلامت،بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ پ)کنترل خشم درکدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟	۲
۴	درمورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)کدام یک از انواع پروتیین ها معمولا از طریق منابع گیاهی تامین می شوند؟ ب)در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به پایین حرکت می کنیم،مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری می کند؟ پ)کدام دسته موادغذایی بیشترین و کدامیک کمترین مقدار مصرف را دارد؟ ت)دو مورد از عوامل موثر بر بروز چاقی را بنویسید؟	۲
۵	درموردیماریهای غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)حالتی که خون کافی به عضله ی قلب نمی رسدو سبب ایجاددرد قلبی(آنژین صدری)می شود،چه نام دارد؟ ب)برای پیشگیری وکنترل فشارخون بالابایدبه چه عواملی توجه داشت؟(دومورد) پ)دو مورد از علایم هشدار دهنده ی سرطان را بنویسید؟	۲

www-kanoon.ir

۶	هریک از علایم زیرمربوط به کدام نوع دیابت است؟(نوع۱یا۲) الف)احساس سوزش در انگشتان دست وپا ب)پرنوشی و پرادراری	۱
۷	درمورد بیماریهای واگیر دار پاسخ دهید. الف)کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ ۱)اسهال خونی ۲)سوزاک ب)بیماری هپاتیت چگونه بوجود می آید؟	۱
۸	شاخص توده ی بدنی برای فردی که دارای۱۷۰سانتی مترقدو۷۵کیلوگرم وزن است را محاسبه کنیدوبگویید وضعیت اندام اوچگونه است؟	۱
۹	هریک از موارد زیرجز کدامیک از جنبه های سلامتی است. ۱)داشتن روحیه انتقادپذیری ۲)تعهدوانتقادپذیری ۳)خواب منظم وراحت ۴)ارتباط سالم فرد با مدرسه	۲
۱۰	گزینه ی درست را انتخاب کنید. الف)ضربه دیدن در حین برداشت،انتقال و نگهداری موادغذایی از عوامل.....فسادموادغذایی است. ۱)مکانیکی ۲)فیزیکی ۳)شیمیایی ۴)بیولوژیکی ب)کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟ ۱)ید ۲)کلسیم ۳)آهن ۴)ویتامینD پ)کدام یک از مواد غذایی زیر تمام ی اسد آمینه های ضروری را دارد؟ ۱)غلات ۲)تخم مرغ ۳)مغزها ۴)خشکبار ت)گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب.....هستند. ۱)آهن ۲)کلسیم ۳)روی ۴)ید	۲
۱۱	الف)علایم بیماری ایدز چیست؟(دو مورد) ب)راه های جلوگیری از ورود اچ.آی.وی را بنویسید.	۱
۱۲	شماره ستون (ب) را در جلو جمله مربوط به خود در ستون الف بنویسید.	۱/۵

الف	ب
ویتامین محلول درآب	۱)تغذیه سالم
ماده غذایی ذخیره شده درکبد	۲)چربی
نقش آب در بدن انسان	۳)B
یکی از رموز سلامت	۴)آهن
ماده معدنی که در ترکیب هموگلوبین خون نقش دارد	۵)کربوهیدرات
گروه برتر ماده غذایی از نظرمیزان تولیدانرژی	۶)دفع موادزاید

13	از هریک از آزمایشهای غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف)کولونوسکوپی ..... ب)ماموگرافی.....	۱

www-kanoon-ir
