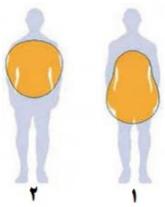
نام و نام خانوادگی:	به نام خدا آموزش و پرورش شهرستان عجب شیر دبیرستان استعداد های درخشان علامه حلی	تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸	محل مهر
پایه ی دوازدهم دوره دوم متوسطه		زمان شروع: ۱۱ صبح	
سوالات نوبت اول درس سلامت و بهداشت		مدت آزمون : ۶۰ دقیقه	
تعداد صفحات سوال: ۲ صفحه		شماره داوطلب:	

ردیف	سوالات	بارم
	با استفاده از واژه های مناسب جملات زیر را به شکل صحیح کامل کنید.	
۱	در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... (سبک زندگی/ عوامل ژنتیکی) با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.	۲
۲	چاقی با الگوی سیب در بین ..... (زنان – مردان) شایع‌تر است.	
۳	انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی ..... (معنوی/جسمی) است.	
۴	مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... (افزایش/کاهش) **HDL** و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی می‌شود.	
	گزینه مناسب را انتخاب کنید	
۵	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. معنوی	۲
۶	کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱. فشار خون بالا ۲. اضافه وزن و چاقی ۳. عدم تحرک ۴. استعمال دخانیات	
۷	راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ ۱. هپاتیت ۲. بیماری انگلهای روده‌ای ۳ . وبا ۴. اسهال خونی	
۸	شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ ۱. رعایت بهداشت محیط ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳. رعایت بهداشت فردی ۴. رعایت بهداشت در مرحله طبخ	
	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید	
۹	در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.	۱
۱۰	چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.	
۱۱	مشکلات غددی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد.	
۱۲	برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.	
	به پرسش های زیر پاسخ مناسب بدهید	
۱۳	الف. با توجه به شکل روبرو، الگوی چاقی هر یک را تعیین کنید. ب. کدام الگو در زنان شایع‌تر است؟ ج. کدام الگو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را افزایش می‌دهد؟  ۲ ۱	۲
۱۴	یک مورد از علل بیماری‌های غذازاد (بیماری‌های ناشی از غذا) را بنویسید.	۲

ادامه سوالات در صفحه دوم

www.kanoon.ir

صفحه دوم

۱۵	**با توجه به کلمه‌های داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.** **(پروتئین ناقص – کربوهیدرات‌ها – چربی – پروتئین کامل – ویتامین D – آهن – ویتامین C – سدیم)** **الف. عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین K است. (.....)** **ب. از انواع پروتئین موجود در غلات و حبوبات است. (.....)** **ج. در ترکیب هموگلوبین خون نقش بسیار مهمی دارد. (.....)** **د. در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. (.....)**	۰.۵
۱۶	**برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)**	۱
۱۷	**در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)**	۱
۱۸	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟** **الف. وقت گذراندن با خانواده ب. انجام فرایض دینی**	۱
۱۹	**برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.** **۱. عوامل محیطی ۲. سبک زندگی**	۱
۲۰	**در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد عوامل موثر بر سلامت و نمونه‌های آن آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید.** **"ستون الف" / "ستون ب"** **الف. الگوی خرید و مصرف / ۱. سبک زندگی** **ب. نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال / ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی** **ج. توزیع عادلانه خدمات سلامت / ۳. عوامل محیطی**	۱.۵
۲۱	**از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.**	۱
۲۲	**چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد)**	۱
۲۳	**دو مورد از دلایل بروز <u>عفونت‌های غذایی</u> را نام ببرید.**	۱
۲۴	**امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ چرا؟**	۱
۲۵	**دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید.**	۲۰
	پایان سوالات - موفق و سربلند باشید	۲۰

<u>دانش آموز گرامی در این قسمت اکیدا چیزی ننویسید!</u>

نمره دانش آموز **امضای دبیر**