باسمه تعالی	اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان	صفحات: ۲
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره آموزش و پرورش شیبکوه	تاریخ : ۱۴۰۲/۱۰/۱۶
نام ونام خانوادگی:		ساعت: ۸صبح
پایه: دوازدهم نظری	آزمون نوبت اول دبیرستان:.....	مدت امتحان: ۷۰دقیقه

ردیف		بارم
۱	درست و نادرست بودن جمله های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف- قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل از نشانه های سلامت اجتماعی است. ب- از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایعترین بیماریهای تهدید کننده تمام گروه های سنی وجنسی می باشد. ج- در مرحله پیش دیابت، فرد دارای قند خون ناشتای بالای ۱۲۶ است. د- از عوارض چاقی می توان به بلوغ زودرس اشاره کرد. هـ- خطر چاقی و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. و- ۱۲۰میلی متر جیوه، نشان دهنده فشار دیاستولی است که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف- نوعی کربوهیدرات به نام .....با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری درسلامت دارند. ب- داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامتِ ..... است. ج- پوست نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زاید بدن را به شکل ..... از بدن خارج می کند. د- تغییر در خال های پوستی از علائم هشدار دهنده بیماری ..... است. هـ- برای جلوگیری از عارضه خشکی چشم هنگام کار با رایانه هر ۲۰ دقیقه به مدت ....ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. و- در صورت درمان نشدن بیماری سوزاک ، می تواند عوارضی مانند ..... داشته باشد (فقط۱مورد)	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف- چاقی با الگوی (سیب -گلابی) خطر سکته مغزی را بیشتر افزایش می دهد. ب- سلامت در (لغت نامه دهخدا-فرهنگ فارسی معین) به «بی عیب شدن» معنی شده است. ج- مصرف اسیدهای چرب غیراشباع موجب (کاهش- افزایش) سطح LDL خون می شود. د- (گلیکوژن - ویتامین د) در بدن انسان در کبد و ماهیچه ذخیره می شود.	۱
۴	در پرسشهای چهارگزینه ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.  الف- شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می باشد؟ ۱) نزدیک بینی ۲) دوربینی ۳) آستیگماتیسم ۴) آب مروارید ب- ماهی های چرب مثل آزاد، کپور و سالمون منابعی سرشار از ..... هستند. ۱) ویتامین آ ۲) ویتامین د ۳) روی ۴) آهن ج- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ ۱) مکانیکی ۲) بیولوژیک ۳) شیمیایی ۴) فیزیکی د- « التهاب کبد » مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ۱) قلبی – عروقی ۲) سیستم عصبی ۳) غددی ۴) گوارشی	۲
۵	در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده معدنی درحفظ تعادل مایعات در بدن نقش دارد؟ ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه میوه ها بیشتر است یا سبزی ها؟ ج) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار می گیرند به کدام اصل از اصول تغذیه سالم اشاره دارد؟ د) نقش پروتئین ها در بدن را بنویسید.	۲

www.kanoon.ir

باسمه تعالی	اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان	صفحات: ۲
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره آموزش و پرورش شیبکوه	تاریخ : ۱۴۰۲/۱۰/۱۶
نام ونام خانوادگی:		ساعت: ۸صبح
پایه: دوازدهم نظری	آزمون نوبت اول دبیرستان:.....	مدت امتحان: ۷۰دقیقه

۶	الف- دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. ب- اهمیت سبک زندگی سالم از چه جهت می باشد؟	۱
۷	هریک از موارد زیر براثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ پوکی استخوان کم خونی: گواتر: تاخیر در بلوغ:	۱
۸	دو دلیل بیاورید که پیشگیری بر درمان مقدم است؟	۱
۹	بیماری هپاتیت را معرفی کنید.	۱
۱۰	در مورد بیماریهای غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که در آن خون کافی به عضله قلب نمی رسد، اصطلاحا چه نامیده می شود؟ ب) عروق(رگ های) اصلی تغذیه کننده قلب چه نام دارند؟ ج) دو مورد از علایم بیماری دیابت نوع ۱ را بنویسید. د- راه های پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی را ذکر کنید. ۲مورد هـ- برای تشخیص سرطان روده و سرطان دهانه رحم از چه آزمایش هایی استفاده می شود؟هر کدام ۱مورد	۲
۱۱	الف- یکی از علایم شایع بیماری های غذازاد را بنویسید؟ ب- هر یک از موارد زیر به کدام دسته از بیماری های غذازاد مرتبط است: (مسمومیت غذایی-عفونت غذایی-بیماری غذایی) حشره کش: کرم کدو: ویروس و قارچ:	۱
۱۲	دررابطه با بیماریهای واگیر به پرسشهای زیرپاسخ دهید. الف) دو بیماری که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود نام ببرید؟ ب) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس چه می باشد؟ ج) ویژگی های دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟ د- راه های انتقال ویروسHIV را ذکر کنید.۲مورد	۲
۱۳	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می کنند این امر چه حسی را درون آن ها تقویت می کند؟ ب) دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شوند را نام ببرید. ج)چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی از قبیل سفیدکننده ها چه اقداماتی بایستی انجام شود؟۲مورد ه) قانون دوم استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را به شکل مختصر توضیح دهید.	۳
	با آرزوی موفقیت برای شما جمع نمرات	۲۰

www.karnoon.ir

باسمه تعالی	اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان	صفحات: ۲
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره آموزش و پرورش شیبکوه	تاریخ : ۱۴۰۲/۱۰/۱۶
نام ونام خانوادگی:		ساعت: ۸صبح
پایه: دوازدهم نظری	آزمون نوبت اول دبیرستان:.....	مدت امتحان: ۷۰دقیقه