باسمه تعالی

سؤالات درس: سلامت و بهداشت	پایه : دوازدهم	آموزشگاه: سمیه	ساعت شروع: ۱۰ صبح
آموزش و پرورش شهرستان کنگاور	نوبت اول	تعداد صفحه:۳	تاریخ امتحان :۱۴۰۲/۱۰/۱۴
نام و نام خانوادگی:	نام کلاس:	طراح : سوری	مدت امتحان:۷۰ دقیقه

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را بدون ذکردلیل مشخص کنید. الف- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ب- گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارند. ج-چربی های اشباع شده در محصولات لبنی ، روغن های حیوانی ، گوشت و مرغ یافت می شوند. د- چاقی با الگوی گلابی،خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ه- برای داشتن تغذیه سالم، باید فیبر غذایی را کاهش داد. و-با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ،سطح HDLخون افزایش می یابد.	۱/۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف-معمولا .....، مشکل تر و پر هزینه تر از پیشگیری است. ب- پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، ..... است. ج- غنی ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل داروئی موجود است. د- استفاده بیش از حد از برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود. ه-برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. و-یکی از شایع ترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، ..... می باشد.	۱/۵
۳	در هر یک از عبارت های زیر،جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. الف-داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی - عاطفی/ معنوی/ اجتماعی) است. ب-بدن ما قادر به ذخیره مقدارمعینی کربوهیدرات به صورت (کربوهیدرات ساده/ گلیکوژن/چربی) در کبد و ماهیچه است. ج- از عوارض جانبی (کاهش/ افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. د-زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل(۶۰- ۷۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ه-بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر- غیر واگیر) است. و-ویروس HIV تنها در(گلبول قرمز/پلاکت/گلبول سفید)قادر به ادامه حیات است.	۱/۵

www-kangoon-ir

۴	سه مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.	۰/۷۵
۵	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ الف- وقت گذراندن با خانواده ب- انجام فرایض دینی ج-خوردن غذای سالم	۰/۷۵
۶	مزایای مد نظر قرار دادن موفقیت ها در برنامه ریزی خود مراقبتی را بنویسید. (دو مورد)	۰/۵
۷	هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد آن ها را مشخص کنید.	۱

ستون الف	ستون ب
الف- کمبود آن در نوجوانان موجب کوتاهی قد می شود.	۱- آهن
ب-در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد.	۲-پروتئین
ج-رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی	۳-چربی اشباع
د- عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون	۴-روی
	۵-سدیم

۸	از اصول تغذیه سالم ، اصل تعادل را تعریف کنید.	۰/۵
۹	هر یک از بیماری های زیر در اثر کمبود چه ماده ای ایجاد می شود؟ الف-گواتر ب- پوکی استخوان	۰/۵
۱۰	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۷۵
۱۱	سه مورد از مشکلات روانی ناشی از چاقی را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۲	دو روش نا مناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.	۰/۵
۱۳	چرا میوه های ضربه دیده باگذشت زمان فاسد می شوند؟	۰/۷۵
۱۴	دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بنویسید.	۱

www-kanoon-ir

۱۵	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان زیر از کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف- سرطان روده ب- سرطان سینه ج-سرطان دهانه رحم	۰/۷۵
۱۶	از گام های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.	۱
۱۷	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف- استفاده از حشره کش ب- رطوبت ج- سوسک های خانگی	۰/۷۵
۱۸	ایسکمی قلب را تعریف کنید.	۰/۵
۱۹	هنگام مواجه شدن با هر یک از علائم سکته قلبی در افراد انجام چه اقداماتی ضروری است؟(دو مورد)	۱
۲۰	راه انتقال هر یک از بیماری های واگیر دار زیر را بنویسید. الف-وبا ب-سوزاک ج- آنفولانزا	۰/۷۵
۲۱	زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن در آید،چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟(دو مورد)	۰/۵
۲۲	در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟	۰/۵
۲۳	دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری های واگیردار کنترل شوند را نام ببرید.	۰/۵
۲۴	چرا در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند؟	۰/۵
۲۵	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B ، برای جلوگیری ازانتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟	۱
	موفق باشید	۲۰