نام :	باسمه تعالی	نام درس: سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰ /۱۳
نام آموزشگاه :	دبیرستان تیزهوشان شهیدرحیمی فر	زمان شروع : ۸ صبح
تعداد صفحه : ۴	صفحه : تعداد سؤال : ۱۹	وقت: ۷۵ دقیقه

نمره با عدد	نمره با حروف
نام و نام خانوادگی وامضاء دبیر :	

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان عزیز و گرامی،سؤالات زیررابه دقت بخوانید وباتوکل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

ردیف	سؤالات (پاسخ در همین برگه)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی بدون ذکر دلیل مشخص کنید .** الف-تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ی همه ی حکومت ها است . ب- هیدرات های کربن یکی از مواد مغذی است که بدن برای رشد وترمیم و حفظ بافت عضلانی به آنها نیاز دارد . پ- هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن چاقی محسوب می شود . ت- اچ ای وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود ونیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد . ث- چربی های اشباع نوعی چربی است که معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود . ج- بی اشتهایی عصبی و پر خوری عصبی از انواع اختلالات غذا خوردن است . چ- استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی ،می تواند سلول های مویی (مژک دار) گوش میانی را تخریب کند . ح- آسیب غیر مستقیم بر DNA، آفتاب سوختگی و التهاب از اثرات اشعه ی UVBبر پوست است. خ-در روش های درمانی، غالبا نیازی به منابع خارجی ،برای تهیه ی مواد و دارو ها و تجهیزات وجود ندارد. د-بدن انسان قادر به ذخیره سازی ویتامین های محلول در چربی نیست. ذ- بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید امینه است. ر-در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی با سهم ۵۰درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.	۳
۲	**در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید ؟** الف- بوی نامطبوع بدن ،می تواند به علت .....مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. ب- احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری در الگوی چاقی ..... افزایش می یابد . پ-کم شنوایی در دو طبقه ی .....و اکتسابی طبقه بندی می شود . ت- سبزی ها و میوه های زرد ، نارنجی و سبز تیره منبع خوب ..... هستند که این مواد پیش ساز ویتامین آ هستند . ث- مرده زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از طریق ..... است . ج- در بیماری آستیگماتیسم شکل غیر عادی ..... موجب تاری دید می شود . چ-در سکته ی مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد بیمار ، تنها حدود ..... است . ح-وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند تومور ..... محسوب می شود.	۲

www-kanoonir

۳	**از بین کلمات داخل پرانتز ،کلمه ی مناسب را انتخاب کنید .** **الف- در یک رژیم غذایی سالم ۱۵تا ۳۰درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف (کربو هیدرات ساده /گلیگوژن /چربی) تامین می شود .** **ب-بلوغ زود رس از مشکلات (گوارشی /روانی /غددی)عوارض چاقی است.** **پ-آلودگی غذا با عوامل بیماری زا باعث (مسمومیت /بیماری / عفونت) مواد غذایی می شود .** **ت- از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست لب ها(افزایش خاصیت ارتجاعی پوست /بیشتر شدن خطو ط خنده /تورم لب)می باشد.** **ث- در چشم های افراد دارای (دوربینی /نزدیک بینی /پیر چشمی) معمولا کره ی چشم بزرگتر از حد طبیعی است .** **ج-از عوامل خطر ساز و قابل پیشگیری دیابت نو ع ۲ (نژاد / سن بالا ی ۳۰/ کم تحرکی) می باشد .** **چ- پر مصرف ترین ماده ی غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد (ویتامین / آب / پروتئین)است.** **ح-در مرحله ی (پیش دیابت / دیابت / طبیعی)میزان قند ناشتا کمتر از ۱۰۰ است.**	**۲**
۴	**در مورد مبحث کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید .** **الف – کدام الگوی چاقی در بین مردان شایع تر است ؟** **ب- کدام بیماری های جسمی باعث چاقی می شوند ؟ ذکردو مورد** **ج-از مشکلات عضلانی – اسکلتی عوارض چاقی دو مورد را نام ببرید؟** **د-از عوارض جانبی کاهش سریع وزن سه مورد را نام ببرید ؟**	**۲**
۵	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام ابعاد سلامت می باشد ؟** **الف- ارتباط سالم فرد با محیط** **ب- هدف داشتن در زندگی** **ج- قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل** **د- خواب راحت و منظم**	**۱**
۶	**در تعیین هدف در برنامه ریزی خود مراقبتی هدف باید چه ویژگی هایی داشته باشد ؟ ذکر دو مورد .**	**./۵**
۷	**در مورد مواد غذایی به سوالات زیر جواب دهید** **الف -کدام ویتامین ها در بدن ذخیره نمی شوند ؟** **ب-کمبود کدام ماده ی معدنی در کودکان منجر به کوتاهی قد می شود ؟** **پ-کدام گروه غذایی باید بیشترین حجم غذای روزانه ی افراد را تشکیل دهد ؟** **ج-روی موجود در چه مواد غذایی بهتر جذب می شود ؟** **د-کدام ویتامین بیشتر از طریق تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود؟**	**۱/۵**

www-kanoon-ir

نام :	باسمه تعالی	نام درس: سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۳/ ۱۴۰۲/۱۰
نام آموزشگاه :	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان میبد	زمان شروع : ۸ صبح
تعداد صفحه : ۴	صفحه : تعداد سؤال : ۱۹	وقت: ۷۵ دقیقه

۸	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است هریک از موارد ستون "الف" را به یکی از موارد ستون "ب" متصل کنید .** ستون "الف" / ستون "ب" عوامل شیمیایی / میوه ضربه خورده عوامل بیولوژیکی / نور و حرارت عوامل فیزیکی / سموم دفع آفات عوامل مکانیکی / حشرات	۱
۹	**چه زمانی پخت غذا کامل است ؟**	/۵.
۱۰	**در مورد چربی خون به سوالات زیر جواب دهید .** **الف- با افزایش میزان کدام چربی در خون ،خطر بیماری های قلبی – عروقی کاهش می یابد ؟** **ب- منظور از کلسترول بد کدام چربی است ؟** **ج-با بالا رفتن کدام چربی خون ، سطح HDL خون کاهش می یابد ؟** **د- برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود ؟**	۱
۱۱	**هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام سرطان است ؟** **الف- کولونوسکوپی** **ب- ماموگرافی**	/۵.
۱۲	**هریک از عوامل زیر مربو ط به کدام نوع دیابت است؟** **الف- عفونت های مکرر** **ب- پرخوری**	/۵.
۱۳	**الف- منظور از قاتل خاموش کدام بیماری است ؟** **ب- مقدار نمک مصرفی افراد بالای ۵۰ سال در یک روز چه قدر است ؟** **ج- عروق اصلی تغذیه کننده ی قلب چه نام دارند ؟**	/۷۵.

www-kanoon-ir

۱۴	آکنه معمولا به چند شکل دیده می شود ؟نام ببرید	./۷۵
۱۵	منظور از دوره ی پنچره در بیماری ایدز چیست ؟	./۵
۱۶	دیابت نوع یک در اثر چه عواملی ایجاد می شود ؟ ذکر دو مورد	./۵
۱۷	هریک از بیماری های زیر به چه روشی منتقل می شود ؟ الف- وبا ب- زگیل تناسلی	./۵
۱۸	در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه کاری باید انجام داد؟	./۵
۱۹	الف-سه مورد از علائم هشدار دهنده ی سرطان را نام ببرید ؟ ب- سرطان بدخیم در کدام فاز به ارگان های مجاور وارد می شود ؟	۱
	" تندرست و موفق باشید " جمع نمرات	۲۰