آزمون درس: سلامت و بهداشت	دبیرستان شاهد پسران متوسطه دوم	مدت آزمون: ۶۰ دقیقه	مهر
نام و نام خانوادگی دبیر: آقای شکریان		ساعت برگزاری: ۱۲ صبح	
پایه و رشته تحصیلی: دوازدهم مشترک		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲	
نام و نام خانوادگی :	امتحانات دی ۱۴۰۲	تعداد سؤال: ۴ سؤال	آموزشگاه
		تعداد صفحه : ۲ صفحه	

ردیف	شـــــــــرح ســـــــــــــؤال ص ۱	بارم
۱	**به سوالات چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب دهید:**	
	۱) کدام مورد از نشانه‌های سلامت جسمانی است؟	۰/۵
	الف) وزن مناسب ☐ ج) روحیه انتقادپذیری ☐	
	ب) اشتهای کافی ☐ د) تعهد ☐	
	۲) کدام مورد از عوارض کمبود روی است؟	
	الف) پوکی استخوان ☐ ج) کوتاهی قد ☐	۰/۵
	ب) گواتر ☐ د) کم‌خونی ☐	
	۳) کدام یک از نشانه‌های سلامت روانی است؟	
	الف) خواب منظم و راحت ☐ ج) پایبندی به اخلاقیات ☐	۰/۵
	ب) داشتن روحیه انتقادپذیری ☐ د) ارتباط سالم فرد با جامعه ☐	
	۴) کدام یک از عوامل زیر جز عوامل بیولوژیک ایجاد فساد در مواد غذایی است؟	
	الف) افزودنی‌ها ☐ ج) ضربه دیدن ☐	
	ب) حرارت ☐ د) جوندگان ☐	۰/۵
	۵) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟	
	الف) شیمیایی ☐ ج) فیزیکی ☐	
	ب) مکانیکی ☐ د) بیولوژیک ☐	۰/۵
۲	**درستی یا نادرستی هر کدام از گزینه‌های زیر را مشخص کنید.**	۲/۵
	الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی، بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد.	
	ب) در حفظ و تأمین سلامت به طور حتم درمان بر پیشگیری مقدم است.	
	ج) استفاده‌ی غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کشاورزی از عوامل شیمیایی فساد در مواد غذایی است.	
	د) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های واگیر است.	
	ه) همه‌ی افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی باشند.	
۳	**جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.**	۲/۵
	الف) براساس قانون تعادل انرژی، برخوداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.	
	ب) براساس مطالعات انجام شده، بیماری‌های ..... و ..... و ..... و ..... که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.	
	ج) برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی را (کاهش – افزایش) داد.	
	د) برای خود مراقبتی، داشتن ..... ضروری است.	
	ه) غنی ترین منبع ویتامین D ..... است.	
	و) ..... به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند.	

www-kanoon-ir

بارم	شـــــــــرح ســـــــــؤال ص ۲	ردیف
	به سوالات تشریحی زیر پاسخ دهید:	۴
۰/۵	۱. شریان اصلی تغذیه کننده‌ی قلب چه نام دارد؟	
۱	۲. عواملی که در طول روز بر فشار خون موثر است را نام ببرید؟ (ذکر ۴ مورد)	
۲	۳. بیماری‌های غیر واگیر و بیماری‌های غذا زاد به چه بیماری‌هایی گفته می‌شود؟	
۰/۵	۴. طبقه‌بندی شاخص توده‌ی‌بدنی براساس فرمول شاخص توده‌ی‌بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد **ندارد**؟ (ذکر ۲ مورد)	
۱/۵	۵. اصول تغذیه سالم را ذکر کنید.	
۰/۵	۶. منظور از سبک زندگی سالم چیست؟	
۱	۷. نقش چربی‌ها در بدن چیست؟	
۱	۸. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از ریز مغذی‌ها چه اقداماتی لازم است؟	
۱/۵	۹. از آزمایشات غربالگری سرطان، هر کدام مربوط به تشخیص کدام نوع از سرطان می‌باشد؟ الف) خون مخفی در مدفوع ..... ب) پاپ اسمیر ..... ج) ماموگرافی	
۲	۱۰. مهم‌ترین علامت سکته قلبی چیست؟ و در صورت بروز سکته قلبی باید چه اقداماتی انجام داد؟	
۱	۱۱. عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشار خون بالا کدامند؟ (ذکر ۴ مورد)	
۲۰	**پیروز و موفق باشید.**	