باسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اندیمشک		آموزشگاه دکتر علی شریعتی		مهر آموزشگاه
سؤالات ارزشیابی نوبت: اول	درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: علوم تجربی	
شامل 20 سؤال در 2 صفحه	تاریخ آزمون: ۱۱ / ۱۰ /1402	مدت امتحان: 60 دقیقه		
نام	نام خانوادگی	کلاس	شماره صندلی	

ردیف	شرح سؤالات	بارم
1	۱درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید. (هرمورد ۰/۵ نمره) الف) در انسان بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ب) خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. پ) غلات واجد تمام اسید های آمینه ضروری هستند. ت)مشکلات غددی میتواند یکی از عوامل چاقی باشد. ج)از جمله نکات بهداشتی فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا نداشتن زیور آلات است. چ) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.	۳
۲	۲_ جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید. (هر مورد ۰/۵ نمره) الف) قابل درک ترین بعد سلامت. . . . . است. ب) هر گرم پروتئین. . . . . کیلو کالری انرژی تولید می‌کند. پ) داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می‌باشد. ت) مهم ترین بیماری ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال میابد سرماخوردگی و .....می‌باشد.	۲
3	۳_ از بین کلمات درون پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۰/۵نمره) الف) ویتامین های محلول در (آب _ چربی) معمولا در کبد ذخیره میشوند. ب)چاقی با الگوی سیب بیشتر در بین (زنان_ مردان) شایع است. پ) نور و زمان از عوامل (مکانیکی_فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی میشوند. ت)برای تشخیص سرطان(روده_معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود.	۲
4	_ در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.(هر مورد ۰/۵ نمره) الف) کدام یک از این مواد غذایی پروتئین کامل به شمار می‌رود؟	

www-kanoon.ir

	۱_ شیر. ۲_ غلات. ۳_ حبوبات. ۴_ خشکبار ب) کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان میشود؟ ۱.کلسیم. ۲.آهن ۳. سدیم. ۴.روی پ) کدام یک از علائم خطر ابتلا به بیماری های قلبی باید از نظر پزشکی بررسی شود **۱. فشار خون بالا. ۲. چربی خون. ۳. استعمال دخانیات. ۴. قند خون** **ت) راه انتقال کدام یک متفاوت است .** **۱. هپاتیت. ۲. اسهال خونی. ۳. وبا. ۴ انگل های روده**	۲
5	۵_ به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. (هرمورد ۰/۵ نمره) الف) اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ ب)بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ پ) در صورتی که هر کدام از علائم سکته مغزی در فردی مشاهده شود مهم ترین اقدام چیست؟ ت) ویروس نقس ایمنی انسانی که سبب بیماری های عفونی میشود چه نام دارد؟	۲
6	۶_ به سوالات زیر پاسخ تشریحی و کامل دهید. (هر مورد ۱ نمره) الف) منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ ب) طبقه بندی شاخص توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ ۴ مورد پ)چه عواملی در میزان آب مصرفی در هر فرد تاثیر دارد ؟ ۲ مورد ت) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. ج) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه تولید و توضیع مواد غذایی دو مورد را بنویسید. چ) اسید های چرب غیر اشباع در کدام غذا ها وجود دارند دو مورد را بنویسید. د) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ر) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیر دار چیست؟	۹

www.kanoon.ir

	س) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال HIY را بنویسید.	
20		
	موفق و پیروز باشید	**جمع بارم:** ۲۰