	سوال امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت بسمه تعالی نام و نام خانوادگی : تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ پایه: دوازدهم رشته: تمام رشته ها وزارت آموزش و پرورش اداره کل اموزش وپرورش استان مازندران اداره اموزش و پرورش ناحیه ۲ شهرستان ساری دبیرستان ترنم گلیم فروش(شریف العلما)	نوبت: اول ساعت شروع امتحان: ۱۰ صبح مدت امتحان: ۶۰ دقیقه تعداد صفحه: ۳

ردیف	شرح سوال	بارم
۱	در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید الف) داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های کدام بعد سلامت است؟ ۱-جسمانی ۲- روانی ۳- اجتماعی ۴- معنوی ب) کدام مورد ازویژگی های سلامت معنوی می باشد؟ ۱- مدیریت هیجان ۲- امیدواری ۳- ارتباط سالم ۴- قضاوت صحیح فرد در برخورد با مسائل ج) بدن قادر به ذخیره سازی کدام ویتامین نمی باشد؟ D-۱ A-۲ B-۳ K-۴ د) بیماری کم خونی ناشی از کمبود کدام ماده معدنی در بدن است؟ ۱- آهن ۲- کلسیم ۳- روی ۴- ید	۱
۲	تعریف سلامت را از نظر بقراط یا ابن سینا بنویسید.	۰/۵
۳	از نشانه های سلامت روانی و معنوی هرکدام یک مورد بنویسید.	۰/۵
۴	در ابتلای یکی از افراد خانواده به بیماری هپاتیت B رعایت چه نکاتی ضروری است؟	۱
۵	الگوهای چاقی سیب و گلابی کدامیک خطرناکتر هست چرا ؟	۰/۷۵
۶	طبقه بندی نمایه شاخص توده بدنی برای کدام گروه ها از افراد کاربرد ندارد؟ ۳ مورد	۰/۷۵
۷	با خوردن ماهی چه نوع چربی بیشتر به بدن میرسد؟ با خوردن گیاهانی که درساحل دریا میرویند کدام ریز مغذی بیشتر به بدن میرسد ؟	۰/۵

www.kanoon.ir

۸.	یک ماده غذایی که تمام اسیدهای امینه اساسی بدن داشته باشد را بنویسید؟ گیاهان کدام نوع پروتئین را دارند ؟ یک ماده غذایی که غنی از روی باشد را بنویسید.	۰/۷۵
۹	علت هر یک از بیماریهای کدام ریز مغذی است؟ الف/گواتر ب/کوتاهی وتاخیردربلوغ نوجوانان ج/ پوکی استخوان	۰/۷۵
۱۰	بر اساس قانون تعادل انرژی و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵
۱۱	علت بیماری کوشینگ و کم کاری تیروئید، ناشی از کدام عامل چاقی می باشد؟ کدام عنصر به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند؟	۰/۷۵
۱۲	دوران پنجره را تعریف نمایید.	۰/۷۵
۱۳	چرا برای سلامت پیشگیری بر درمان مقدم است ؟	۱
۱۴	چرا اچ دی ال را کلسترول خوب و ال دی ال را کلسترول بد میگویند؟	۱
۱۵	در مورد بیماریهای غیر واگیر زیر پاسخ دهید: الف/در چه صورتی به یک تومور بدخیم می گویند؟ ب/به کدام بیماری قاتل خاموش گویند و چرا؟ ج/ کدام دیابت به دیابت جوانان معروف است؟ د/ کدام دیابت بدون علامت است؟ ه/علایم هشدار دهنده سرطان دو مورد بنویسید	۲/۲۵

www-kanoon-ir

۱۶	ایسکمی قلب چیست و چه عواقبی در پی دارد؟	۰/۷۵
۱۷	هر یک از بیماریهای زیر از طریق کدام دستگاه در بدن منتقل میشوند؟ الف/ هپاتیت ب/ انفلوانزا ج / سوزاک د/ وبا	۱
۱۸	بهترین راه برای پیشگیری از بیماری های زیر را بنویسید/هرکدام دو مورد الف/ پدیکلوزیس ب/ کرونا ج / ایدز	۱/۵
۱۹	هر یک از ازمایشهای غربالگری زیر برای تشخیص چه نوع سرطانی استفاده میشود؟ الف/ ماموگرافی ب/ کولونوسکوپی	۰/۵
۲۰	علت تنفس بد بوی صبحگاهی چیست؟	۰/۷۵
۲۱	از عوامل تشدید کننده اکنه دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۲	هنگام کار با رایانه فاصله مانیتور با چشمان باید درحدود چند سانتی متر باشد؟	۰/۵
۲۳	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چند بار در شبانه روز باید مسواک زد؟ و چه موقع باید مسواک زد؟	۱
۲۴	.در چشم افراد نزدیک بین قطر کره چشم، کوچکتر یا بزرگتر ازحد طبیعی هست ؟	۰/۲۵
۲۵	کم شنوایی در دو طبقه .طبقه بندی میشوند. آنها را نام ببرید	۰/۵
	موفق باشید	