نام و نام خانوادگی: پایه: دوازدهم رشته تحصیلی: انسانی و تجربی ماده درسی: سلامت و بهداشت	وزارت آموزش و پرورش اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک اردبیل دبیرستان پسرانه غیردولتی راهیان صادق وابسته به دارالقرآن (دوره دوم)	نوبت اول سال‌تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ شماره صندلی: مدت: ۸۰ دقیقه

ردیف	(دانش آموزان عزیزبا توکل به خدا با دقت و خطّ خوانا بنویسید)
۱	سلامت در فرهنگ فارسی معین ..... و در لغت‌نامه دهخدا ..... معنی شده است. سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از ..... افراد است که متناسب با ..... صورت می‌گیرد. (۱)
۲	افراد سالم از نظر معنوی چه ویژگی‌هایی دارند؟ چهار مورد را بیان نمایید. (۱)
۳	عبارات زیر را در جدول جاگذاری کنید. (امکان دارد ستونی عبارتی نداشته باشد.) (۱) الف) مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل ب) مهربانی ج) اندیشیدن قبل از انجام هر کار د) بها دادن به خود

خودمراقبتی جسمی	خودمراقبتی روانی-عاطفی	خودمراقبتی اجتماعی	خودمراقبتی معنوی

۴	بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... در ..... و ..... ذخیره می‌شود. پرمصرف‌ترین ماده غذایی، ..... است. (۱)
۵	فیبر در کدام مواد غذایی یافت می‌شود؟ و چه نقشی دارد؟ (۱)
۶	در تغذیه سالم، اصل تنوع را با اصل تعادل مقایسه کنید. (۱)

www-kanoon-ir

۷ هر یک از عبارت‌های ستون الف را به عبارت مناسب در ستون ب وصل نمایید. (یک مورد در ستون ب اضافی است.) (۱)

الف)	ب)
غلات سبوس‌دار	ویتامین د
کاروتنوئیدها	ید
کلسیم	روی
جلبک دریایی	ماهی کیلکا
	ویتامین آ

۸ فردی ۱۰۴ کیلوگرم وزن و ۲۰۰ سانتی‌متر قد دارد. BMI او را محاسبه کرده و بر اساس طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، وضعیت فرد را مشخص کنید. (۱)

۹ از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، چهار مورد را بنویسید. (۱)

۱۰ بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید. (۱)

۱۱ عوامل بیولوژیکی چگونه باعث فساد مواد غذایی می‌شوند؟ توضیح دهید. (۱)

www-kanoon.ir

۱۲	دو مورد از بیماری‌های قلبی-عروقی را نام برده و مشخص کنید که بیشترین عامل مرگ و میر به‌دلیل بیماری های قلبی-عروقی، کدام بیماری‌ها هستند؟ (۱)
۱۳	سکته قلبی و یا سکته مغزی چگونه به‌وجود می‌آید؟ تبیین کنید. (۱)
۱۴	فشار سیستولی و فشار دیاستولی را تعریف کنید. (۱)
۱۵	اسیدهای چرب اشباع را با اسیدهای چرب غیراشباع مقایسه کنید. (۱)
۱۶	تومور را تعریف کرده و انواع آن را نام ببرید. (۱)

www-kanoon-ir

۱۷	چهار مورد از عوامل ایجاد دیابت جوانان را بنویسید. (۱)
۱۸	مشخص کنید که هر کدام از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ (۱) الف) سوزاک ب) ایدز ج) اسهال خونی د) آنفلوانزا
۱۹	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (چهار مورد) (۱)
۲۰	در مورد ویروس اچ‌آی‌وی، دوران پنجره را تعریف کنید. (۱)
	نمره با عدد : ..... با حروف: ..... نام و نام خانوادگی دبیر مربوطه.....امضاء