نام و نام خانوادگی: .... پایه و رشته : دوازدهم (تجربی / انسانی /ریاضی) آزمون درس: سلامت وبهداشت شماره کلاس:	«به نام خدا» اداره آموزش و پرورش شهرستان سلسله دبیرستان پسرانه متوسطه دوم نمونه دولتی علامه طباطبایی سال تحصیلی ۴۰۲-۴۰۳ امتحانات نوبت اول	تاریخ آزمون : ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ مدت آزمون : 60 دقیقه نمره : نام و امضاء دبیر:آقای بلواسی

ردیف	این امتحان با ۱۵ سئوال و در 2 صفحه طراحی شده است و نیاز به پاسخنامه ندارد . طراح سوالات: آقای بلواسی	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف- در پیشگیری، آموزش ها در سطح معلومات همه افراد و با هزینه بسیار کم قابل انجام است. ب- تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید. ج- الگوی چاقی سیب که در مردان شایع تر است، خطر ابتلا به بیماری قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد.	1.5
۲	ب- جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم..... ب- گروه نان و غلات در ..... هرم مواد غذایی قرار دارد. ج- همه افراد به ..... ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. د- بیماران مبتلا به دیابت ..... اغلب بدون علامت هستند.	2
۳	در جملات زیر از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کنید. الف- به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان بلوغ (روانی – اجتماعی) می گویند. ب- مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ‌آی‌وی را (ایدز – هپاتیت) می‌نامند. ج- عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به (نیتروژن – اکسیژن) و مواد غذایی کافی نیاز دارد.	1.5
۴	گزینه درست را انتخاب کنید. 1- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به کدام بعد سلامت است؟ الف) جسمی ◯ د) معنوی ◯ ج)اجتماعی ◯ ب) روانی ◯ 2-کدامیک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ الف)پیرچشمی ◯ د) آستیگماتیسم ◯ ج) دوربینی ◯ ب) نزدیک بینی ◯ 3- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود ؟ الف)ژنتیک ◯ د)داروها ◯ ج)بیماری جسمی ◯ ب)فعالیت بدنی زیاد ◯ 4- ضربه دیدن در حین برداشت ماده غذایی از عوامل .....فساد مواد غذایی است. الف) مکانیکی ◯ د)بیولوژیکی ◯ ج) شیمیایی ◯ ب)فیزیکی ◯	2
۵	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱- دو مورد از آثار و عواقب کم خوابی را نام ببرید.(۱) ۲- <u>پوکی استخوان</u> و <u>کم خونی</u> بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ها ایجاد می شود؟(۱) ۳- افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود کدام ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟(۱)	3
۶	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ یک مورد را بنویسید. الف)عوامل قابل پیشگیری: ب)عوامل غیر قابل پیشگیری:	1
۷	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف)افزودنی های مواد غذایی: ب) حرارت:	1
۸	اصل تناسب در برنامه غذایی روزانه به چه معناست؟	1

www.konoor.ir

۹	بیماری های غیرواگیر به چه دلیلی ایجاد می شوند؟	1
۱۰	مهمترین عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی چیست؟	0.5
۱۱	دو مورد از علائم سکته مغزی را بنویسید.	۱
۱۲	بیماری هپاتیت به چه علت ایجاد می شود؟ و کدام بخش بدن آسیب می بیند؟	1
۱۳	نیازمندی های تغذیه ای بر چه اساسی برای یک فرد تعیین می شود؟	1
۱۴	عوامل موثر بر باروری زوجین چیست؟(4 مورد)	1
۱۵	دو مورد از علائم فشار خون را بنویسید.	۱
	موفق و سلامت باشید	20

دیوانه و دلبسته اقبال خودت باش

سرگرم خودت عاشق احوال خودت باش

یک لحظه نخور حسرت آن را که نداری

راضی به همین چند قلم مال خودت باش