« باسمه تعالی »

نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۰۹
پایه/ رشته : دوازدهم	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تایباد	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه
شماره داوطلب :	امتحانات نوبت اول – دی ماه ۱۴۰۲	ساعت شروع : ۸ صبح
عنوان درس :سلامت وبهداشت	مقطع: دوره ی دوم متوسطه	تعداد صفحات: ۳ صفحه
طراح سؤالات: گردشی	آموزشگاه : شهدای گمنام آبقه	تعداد سؤالات: ۳۴ سؤال

ردیف	سؤالات	بارم
	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید .	
الف	۱- در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ص □ غ □ ۲- به مجموعه ای از بیماریها که اساسا عامل مشخصی ندارند بیماریهای واگیردار میگویند. ص □ غ □ ۳- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد ص □ غ □ ۴- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد. ص □ غ □ ۵- از جمله عوامل بیولوژیکی که باعث آلودگی غذاها می‌شوند میتوان افزودنی های غذایی را نام برد. ص □ غ □	۱/۲۵
	گزینه ی صحیح را انتخاب کنید.	
ب	۱- مصرف کدام یک از اسیدهای چرب با احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، نسبت مستقیم ندارد؟ (الف) اسیدهای چرب اشباع□ ب اسیدهای چرب غیر اشباع□ ج) اسیدهای چرب ترانس□ د) گزینه الف و ج □ ۲- ریزش مو، چین‌وچروک شل شدن پوست ضعف اعصاب و افت فشارخون پوسیدگی دندان ها ورم و زخم معده از عوارض جانبی .....می باشد.الف) رژیم لاغری □ ب) رژیم گیاهی□ ج) رژیم درمانی□ د)کاهش سریع وزن □ ۳- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ الف) مکانیکی □ ب) فیزیکی □ ج) شیمیایی □ د) بیولوژیکی □ ۴- بیشترین تاثیر بر سلامت سهم کدام یک از عوامل موثر بر سلامت است؟ الف) عوامل محیطی □ ب) عوامل ژنتیکی و فردی □ ج) دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی□ د) سبک زندگی□ ۵- کدام یک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هرگرم انرژی بیشتری در بدن تولید می کند؟ الف) کربوهیدرات ها □ ب چربی ها □ ج) پروتئین ها □ د) ویتامین ها و مواد معدنی□	۱/۲۵
	جملات زیر را با عبارت مناسب تکمیل کنید.	
ج	۱- بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل..... و..... بستگی دارد. ۲- اختلالات چربی خون علاوه بر افزایش خطربروز بیماری های قلبی- عروقی منجر به بیماری .....و ..... می شود. ۳- در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش ..... است. ۴-کربوهیدرات اضافی بدن به مقدار معینی به صورت ..... در ماهیچه وکبد ذخیره می‌شوند. ۵- در الگوی چاقی ..... چربی بیشتر در ناحیه باسن و رانها تجمع می یابد.	۱/۷۵
	سوالات کوتاه پاسخ	
د	۱- ازکدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟	۰/۲۵
	۲-کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟	۰/۲۵

www-kanoon.ir

	۳- دو مورد از علائم سکته مغزی را نام ببرید.	۰/۵
	۴- تفاوت تومورهای خوش خیم و بدخیم در چیست؟	۰/۵
	۵- دو مورد از علائم دیابت را نام ببرید.	۰/۵
	۶- مرحله انتهایی و پیشرفته HIV چه نام دارد؟	۰/۲۵
	۷- دو مورد از عوامل چاقی را نام برده و مثال بزنید.	۰/۵
	۸- مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی را بنویسید.	۰/۵
به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید.		
ه	۱- انواع چربی های موجود در خون را نام ببرید؟	۱
	۲- منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید ذکر یک مورد الف) روی ب) ید	۱
	۳- افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند آن ها را نام ببرید.	۱
	۴- سه مورد ازراه های انتقال HIV را بنویسید .	۰/۷۵
	۵- چهارگروه از گروهای هرم غذایی رانام ببرید؟	۱
	۶- برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟ الف) سرطان روده ب سرطان پروستات ج) سرطان دهانه رحم	۰/۷۵
	۷- در خصوص پروتئین‌ها به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) به چه علت بدن ما به پروتئین ها نیاز دارد؟(۰/۵) ب) واحد سازنده ی پروتئین چه نام دارد؟ (۰/۲۵) ج) برای دریافت کامل همه ی انواع واحدهای سازنده پروتئین‌ها چه غذاهایی می‌توانیم مصرف کنیم؟ ۲ نمونه نام ببرید.(۰/۵)	۱/۲۵
	۸- اصول تغذیه سالم را نام برده وهریک را به اختصار توضیح دهید.	۱/۵
	۹- بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم میشوند کامل توضیح دهید.	۱/۵

www-kanoon-ir

« باسمه تعالی »

نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی	تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۰۹
پایه/ رشته : دوازدهم	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تایباد	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه
شماره داوطلب :	امتحانات نوبت اول – دی ماه ۱۴۰۲	ساعت شروع : ۸ صبح
عنوان درس :سلامت وبهداشت	مقطع: دوره ی دوم متوسطه	تعداد صفحات: ۳ صفحه
طراح سؤالات: گردشی	آموزشگاه : شهدای گمنام آبقه	تعداد سؤالات: ۳۴ سؤال

۱۰- جدول زیر در رابطه با بیماریها است هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری داردمشخص کنید . (دو مورد در ستون «ب» اضافه است) (۱/۲۵) — ۱/۲۵

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) کرونا	(۱) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است .
ب) هپاتیت	(۲) تغییر در خالهای پوستی از علائم هشدار دهنده ی آن است.
(ج) دیابت نوع دو	(۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	(۴) با علائمی به صورت زردی بروز می کند.
ه)انگل های روده ای	(۵) در صورت درمان نشدن میتواند عوارضی مانند مرده زدایی داشته باشد.
و) سرطان	(۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	(۷) از طریق سرفه ی عفونی سرایت میکند.
	(۸) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود

۱۱- عبارات زیر راتعریف کنید. — ۱/۵

۱- خود مراقبتی:

۲- فساد مواد غذایی :

۳- فشار سیستولی:

موفق باشید — جمع نمرات — ۲۰

تصحیح و نمره گذاری		نام نام خانوادگی مصحح/ دبیر	نمره نهایی پس ازرسیدگی به اعتراضات		نام نام خانوادگی مصحح/ دبیر
با عدد	با حروف		با عدد	با حروف	
		امضا:			امضا: