نام و نام خانوادگی	باسمه تعالی	امتحان درس :سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی
کلاس: دوازدهم تجربی	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان گرمسار	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۹
زمان پاسخگویی: ۷۵دقیقه		
نام دبیرستان و مهر مدرسه: نرجس		
نام دبیر: نسیمی		

با عدد	با حروف	امضا مصحح

a- درستی یا نادرستی عبارات زیر ا تعیین کنید:۲

۱- در برنامه خود مراقبتی هدفها باید کلی و آرمانی باشند.

۲- چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد.

۳- سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت نمی گیرد.

٤- در بیماری هپاتیت، در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند.

b- جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید:۲

۱- در بین عوامل خطر بیماریها ی قلبی-عروقی، ..... و ..... از مهمترین عوامل خطر هستند.

۲- برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.

۳- در چشم های افرادِ ..... معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.

c- گزینه صحیح را انتخاب کنید.۲

۱- کدام مورد به بدن کمک می‌کند تا مواد مغذی را به مصرف برساند و سوخت و ساز کند؟

الف- ویتامین ها ب- کربوهیدرات ها ج- چربی ها د- آب

۲- کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی از مشکلات ..... چاقی می باشند.

الف- روانی ب- اجتماعی ج- تغذیه ای د-تیک عصبی

۳- نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد، بیانگر کدامیک از عوامل چاقی است؟

الف- عامل ژنتیکی ب- عامل محیطی ج- عامل روانی د- بیماری های جسمی

٤- اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن از مشکلات ..... چاقی می باشد.

الف- سیستم عصبی ب-اضافه وزن ج-بیماری های خونی د-قلبی و عروقی

d- مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ ۱

e- شایع ترین نوع هپاتیت کدامست؟۰/۵

f- چرا باید مصرف اسیدهای چرب اشباع شده محدود شود؟۱

g- پس از ورود ویروس HIV به بدن، به چه دورانی، دوران پنجره می گویند؟۱

h- فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟۲

i- دو مورد از تاثیرات منفی اشعه ماورای بنفش را بر روی پوست بنویسید. ۱

Scanned with CamScanner

j- بیماری غذازاد را تعریف کنید: ۱

k- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید:۱

l- با توجه به هرم غذایی واحد توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال در هر یک از گروه های زیر را مشخص کنید:۱/۵

الف- گروه نان و غلات

ب- گروه سبزی ها

پ- گروه گوشت و تخم مرغ

m- کم شنوایی در دو دسته طبقه بندی می شوند آنها را نام ببرید:۱

n- نشانه های سلامت روانی را نام ببرید(۳ مورد) ۱/۵

o- هر یک از موارد زیر، جزء کدام یک از جنبه های سلامتی می باشد. ۱/۵

الف- داشتن روحیه ی انتقادپذیری ب- تعهد و امیدواری پ- خواب منظم و راحت

Scanned with CamScanner