نام و نام خانوادگی:	**«به نام خداوند نظم دهنده ی دانه های انار»**	**تاریخ: ۶/۱۰/۱۴۰۲**
پایه رشته: **دوازدهم تجربی**	**دبیرستان شبانه روزی کوثر**	**سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲**
درس: سلامت بهداشت	**نیمسال: اول**	**نام دبیر: سحرپرستار**
زمان آزمون: ۷۰ دقیقه	**منطقه جلگه رخ**	**تعداد صفحات:۳**

الف	۱- چرا پیشگیری بر درمان مقدم است ؟(۲مورد) (۰,۵) ۲- دو مورد از ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به دلخواه توضیح دهید ومثال بزنید.(۱) ۳- دو مورد از عوامل موثر برسلامت را نام برده و برای هر کدام یک مثال بزنید .(۱)	۲,۵
ب	۴-درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.(۰,۷۵) الف)در لغت نامه ی دهخدا سلامت به معنای بی عیب شدن است. ب)رشد و ترمیم و حفظ بافتهای عضلانی از عملکرد چربی هاست. پ)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.	۰,۷۵
پ	۵-جای خالی کلمات را با جملات مناسب تکمیل کنید الف)واحد سازنده ی پروتئین..... است. ب)بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در.....ساخته میشود. ج) هر چه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی .....میشود	۰,۷۵
ج	۶- مردم بر چه اساسی دست به انتخابهایشان در زندگی میزنند ؟ (۲مورد)(۰,۵) ۷- انتخابهای افراد به چه مسائلی بستگی دارد؟(۴مورد)(۱) ۸-خود مراقبتی به چه معناست ؟(۰,۲۵) ۹-گام ۱۰ برنامه ریزی برای خودمراقبتی چیست؟(۰,۲۵)	۲
ح	۱۰-چند نوع کربوهیدرات وجود دارد ؟(۰,۵) ۱۱-ویتامین ها به چند دسته تقسیم میشوند برای هر کدام یک مثال بزنید.(۱)	۳,۷۵

www-kanoon-ir

ح	۱۲-دو مورد از مزایای آب موجود در بدن را نام ببرید.(۰,۵) ۱۳- یک فرد بزرگسال بهتر است روزانه از چند واحد میوه استفاده کند؟(۰,۲۵) ۱۳-اصول تغذیه ی سالم را نام ببرید.(۰,۵) ۱۴-دو مورد از عادتهای توصیه شده ی اسلام را نام ببرید.(۰,۵)	
د	۱۵- دو مورد از عوامل چاقی را نام ببرید.(۰,۵) ۱۶-از عوارض چاقی یک مورد را کامل شرح دهید.(۰,۵) ۱۷- فرمول شاخص توده بدنی چیست؟(۰,۲۵) ۱۸-دو اصل کاهش وزن را بیان کنید.(۰,۵)	۱,۷۵
ر	۱۹- اصول و موازین بهداشتی در تهیه مواد غذایی را نام ببرید (۳ مورد)(۰,۷۵) ۲۰- دو مورد از عوامل فسادزای مواد غذایی را نام ببرید.(۰,۵) ۲۱-بیماری های غذازاد چه بیماری هایی هستند ؟(۰,۵)	۱,۷۵
ن	۲۲-درجات مختلف بیماری را نام ببرید.(۱) ۲۳- در بین بیماری ها بیشترین عامل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام بیماری است ؟(۰,۲۵) ۲۴- سکته ی قلبی چگونه ایجاد میشود ؟(۰,۵) ۲۵-مهمترین عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی چیست؟(۰,۲۵)	۶,۷۵

www-kanoon-ir

	۲۶-نیروی فشار خون چیست؟(۰,۵) ۲۷-فشار خون تحت تاثیر چه عواملی در طول روز تغییر میکند؟(دومورد) (۰,۵) ۲۸-افزایش چربی موجود در خون باعث چه مشکلاتی میشود ؟(دومورد)(۰,۵) ۲۹-دو مورد از انواع چربی های موجود در خون را نام ببرید.(۰,۵) ۳۰- مهمترین علامت بالینی در سکته ی قلبی چیست؟(۰,۲۵) ۳۱- یک گام برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی بنویسید .(۰,۲۵) ۳۲-دو مورد از مهمترین دلایل افزایش سرطان را بیان کنید.(۰,۵) ۳۳- دو مورد از علائم هشدار دهنده ی سرطان را بیان کنید (۰,۵) ۳۴- انواع دیابت را نام ببرید .(۰,۵) ۳۵- سه مورد از عوارض دیابت را نام ببرید.(۰,۷۵)	
	زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست ؛ هر کسی نغمه ی خود خواند و از صحنه رود، صحنه پیوسته به جاست خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد ..... *شاد باشید*	جمع کل ۲۰