| | | |
|---|---|---|
| شماره صندلی : | اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی<br>مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ اراک<br>دبیرستان غیردولتی نخبگان دانش<br>آزمون های نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ | تعداد سوال و صفحه : ۹-۳ |
| نام و نام خانوادگی : | | تاریخ آزمون : ۱۴۰۲/۱۰/۰۴ |
| پایه و رشته : **دوازدهم** | | زمان پاسخگویی :**۷۵** |
| شماره کلاس:**۳۰۲** | | نمره به عدد: |
| نام درس: **سلامت و بهداشت** | | نمره به حروف: |
| نام دبیر: **یاوری** | | امضای دبیر: |

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | الف) دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (۰,۵)<br>ب) درمان و پیشگیری را از نظر هزینه مقایسه کنید. (۱) | |
| ۲ | الف) در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. (۰,۲۵)<br>ب) کنترل خشم در کدام یک از انواع خود مراقبتی تقسیم می‌شود؟ (۰,۲۵)<br>ج) دو مورد از گام‌های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید؟ (۱) | |
| ۳ | الف) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات به شکل ( نشاسته/گلیکوژن ) است. (۰,۲۵)<br>ب) ویتامین ( A / B ) در بدن ذخیره نمی‌شود. (۰,۲۵)<br>ج) هر چه از پایین هرم غذایی، به بالا می‌رویم؛ حجم گروه‌های غذایی (بیشتر / کمتر) می‌شود. (۰,۲۵)<br>د) کمبود (آهن / روی) سبب کوتاهی قد می‌شود. (۰,۲۵)<br>ذ) منظور از اصل تعادل در تغذیه سالم چیست؟ (۱)<br>ر) منظور از پروتئین ناقص در مواد غذایی چیست؟ (۱) | |
| ٤ | الف) الگوی سیب در چاقی چیست؟ و در کدام گروه‌های انسانی شایع‌تر است؟ (۱)<br>ب) برخی بیماری‌ها مثل ..... و کم کاری تیروئید سبب چاقی می‌شود. (۰,۲۵)<br>ج) دو مورد از عوارض چاقی را ذکر کنید. (۰,۵)<br>د) (ریزش مو / اختلالات انعقاد خون) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن است. (۰,۲۵) | |
| ٥ | الف) دمای مناسب نگهداری غذا به صورت داغ و سرد چقدر می‌باشد؟ (۰,۵) | |

www-kanoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| | ب) سه مورد از عوامل فساد مواد غذایی را بنویسید؟ (۰,۷۵)<br>ج) برای داشتن تغذیه‌ی سالم باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد (درست / نادرست). (۰,۲۵) | |
| ۶ | الف) بیماری چیست؟ (۰,۵)<br><br>ب) **موارد مناسب از ستون راست را به موارد مناسب از ستون چپ متصل کنید.** (۱)<br><br>ج) چهار مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را بنویسید. (۱)<br><br>د) ۴ مورد از علائم بیماری‌های منتقل شونده از طریق دستگاه تناسلی را نام ببرید. (۱)<br><br>ذ) در کدام نواحی بدن شپش سر سبب بیماری می‌شود؟ (۰,۵) | |
| ۷ | الف) منظور از ایسکمی قلبی چیست؟ (۰,۵)<br><br>ب) مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی چیست؟ (۰,۵)<br><br>ج) چرا HDL را کلسترول خوب می‌نامند؟(۱)<br><br>الف) دو مورد از علائم سکته مغزی را بنویسید؟ (۰,۵)<br><br>ذ) دو مورد از عوامل خطرساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را ذکر کنید. (۰,۵) | |

| | |
|---|---|
| اسهال خونی | پوست و مو |
| پدیکلوزیس | دستگاه تنفسی |
| سوزاک | دستگاه گوارش |
| آنفولانزا | دستگاه تناسلی |
| | وبا |

www-kanoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| ۸ | الف) حدت بینایی را تعریف کنید. (۱)<br><br>ب) در بیماری (پیرچشمی / آستیگماتیسم)، پوسته‌ی عدسی چشم سخت می‌شود. (۰,۲۵)<br>ج) عواملی چون (قاعدگی / کم‌خوابی) سبب افزایش آکنه می‌شود. (۰,۲۵)<br>د) پرتوهای (UVB/UVA) سبب آسیب مستقیم به DNA می‌شود. (۰,۲۵)<br>ذ) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (کاهش/ افزایش) می‌یابد. (۰,۲۵)<br>ر) منظور از آلودگی صوتی چیست؟ (۰,۵) | |
| ۹ | الف) منظور از بلوغ اجتماعی، در موضوع ازدواج چیست؟ (۰,۵)<br><br>ب) انجام آزمایش خون و ادرار قبل از عقد به چه منظور است؟ (۰,۵)<br><br>ج) مشاوره‌ی ژنتیک قبل از ازدواج برای چه کسانی توصیه می‌شود؟ (0.5)<br><br>روزگارتان بر مدار سلامت باشد. | |