باسمه تعالی

سوالات امتحانی **پایانی** نوبت **اول**	**مدیریت آموزش و پرورش فسا**	ساعت شروع: **۱۱ صبح**	مدت امتحان: **۶۰ دقیقه**
سلامت و بهداشت	**دبیرستان شاهد آیت اله ارسنجانی**	تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۰/۰۴**	تعداد صفحه سوال: **۲ صفحه**
نام و نام خانوادگی		پایه دوازدهم رشته ریاضی و تجربی شعبه الف و ب	شماره صندلی

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
الف	**صحیح یا غلط بودن عبارات را مشخص کنید.** **۱. بر اساس گزارش سازمان جهانی، بیماری‌های مزمن مانند سکته قلبی، دیابت و سرطان با سبک زندگی ارتباط غیر مستقیم دارد.** **۲. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.** **۳. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند پدیکلوزیس است.** **۴. مو به عنوان مهم‌ترین پوشش بدن نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زائد بدن را به شکل عرق از بدن خارج می‌کند.**	**۲**
ب	**نقطه چین‌ها را با کلمه مناسب کامل کنید.** **۵. قابل درک‌ترین بعد سلامت است..... که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.** **۶. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت..... در ماهیچه‌ها و ..... ذخیره می‌شود.** **۷. افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت ۳ اصل..... ،..... و..... در برنامه غذایی روزانه خود هستند.** **۸. با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمیع پیدا کرده و تشکیل ماده مومی شکل به نام..... می‌دهند.**	**۲**
ج	**گزینه صحیح را علامت بزنید.** **۹. خود مراقبتی دارای انواع..... است.** **الف. جسمی، روانی، عاطفی** **ب. جسمی، روانی، اجتماعی** **ج. عاطفی، اجتماعی، معنوی** **د. جسمی، روانی عاطفی، اجتماعی و معنوی** **۱۰. پوکی استخوان ناشی از کمبود.... بیماری گواتر ناشی از کمبود..... و بیماری کم خونی در اثر فقر.... ایجاد می‌شود.** **الف. آهن، ید، کلسیم** **ب. کلسیم، ید، آهن** **ج. کلسیم، ید ویتامین آ** **د. آهن، کلسیم، ید** **۱۱. هر کدام از موارد زیر به ترتیب بر اثر کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشند؟ «استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات، ترشحات دهان و مدفوع سوسک خانگی، میوه‌های ضربه دیده، تخریب بافت مواد غذایی بر اثر درجه حرارت محیط»** **الف. فیزیکی، مکانیکی، بیولوژیکی، شیمیایی** **ب. شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی، مکانیکی** **ج. شیمیایی، بیولوژیکی، مکانیکی، فیزیکی** **د. بیولوژیکی، فیزیکی، شیمیایی، مکانیکی** **۱۲. در..... شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود.** **الف. نزدیک بینی** **ب. آستیگماتیسم** **ج. دوربینی** **د. پیرچشمی**	**۲**
۱۳	**از نظر ابن سینا سلامت را تعریف کنید.**	**۱**

باسمه تعالی

سوالات امتحانی **پایانی** نوبت **اول**	**مدیریت آموزش و پرورش فسا**	ساعت شروع: **۱۱ صبح**	مدت امتحان: **۶۰ دقیقه**
سلامت و بهداشت	**دبیرستان شاهد آیت اله ارسنجانی**	تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۰/۰۴**	تعداد صفحه سوال: **۲ صفحه**
نام و نام خانوادگی		پایه دوازدهم رشته ریاضی و تجربی شعبه الف و ب	شماره صندلی

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۴	**چهار مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.**	**۱**
۱۵	**ویتامین را تعریف کنید و بنویسید چند گروه دارند؟ آنها را نام ببرید.**	**۱**
۱۶	**چاقی چیست؟ آن را تعریف کنید.**	**۱**
۱۷	**وزن حسن ۸۰ کیلوگرم و اندازه قد ایشان ۱۸۵ سانتی‌متر می باشد:** **الف. شاخص توده بدنی حسن را محاسبه کنید.** **ب. مشخص کنید وضعیت بدنی حسن در کدام یک از وضعیت‌های فردی قرار دارد؟**	**۱/۵**
۱۸	**افراد چاق برای کاهش وزن باید دو اصل را رعایت کنند. آن دو اصل را بنویسید.**	**۱**
۱۹	**منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟ تعریف کنید.**	**۱**
۲۰	**بیماری چیست و به طور کلی بیماری‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند؟**	**۱**
۲۱	**چربی‌های موجود در خون را نام ببرید.**	**۱**
۲۲	چهار مورد از مهمترین دلایل افزایش سرطان را بنویسید.	**۱**
۲۳	منظور از دیابت نوع ۲ چیست؟ به طور کامل توضیح دهید.	**۱**
۲۴	منظور از دوران پنجره چیست؟ توضیح دهید.	**۱**
۲۵	دو وظیفه مهم گوش را بنویسید.	**۱**
۲۶	دو روش از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا را بنویسید.	**۰/۵**
	موفق و موید باشید. **جمع نمرات**	**۲۰**

دبیرستان شاهد آیت اله ارسنجانی ۱۴۰۲