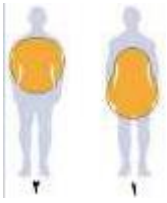
نام و نام خانوادگی:	بسمه تعالی	تاریخ ازمون: 1402/10/3
	اداره آموزش و پرورش ناحیه 3 قم	مدت آزمون: 70 دقیقه
	دبیرستان هیات امنایی غدیر	طراح آزمون:
کلاس:	آزمون درس (سلامت و بهداشت)- پایه (دوازدهم)- کلیه رشته‌ها	تعداد سوال: 12 سوال
شماره آمار:	نوبت اول 1403-1402	تعداد صفحه: 2 صفحه

تاریخ تصحیح: /1402/10 نمره با عدد: نمره با حروف: امضا دبیر:

ردیف	سوالات	بارم
1	درستی و نادرستی جملات زیر را بیان کنید. الف) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ج) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. د)خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. ی)در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. م) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می‌شود. ر)چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. پ)بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری‌های واگیردار و عفونی است.	2
2	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) ..... سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. ج) یکی از بیماری های شایع غذازاد ..... است. د) به مجموعه ای از بیماری ها که اساسا عامل مشخصی ندارند بیماری های ..... می گویند. م) در یک رژیم غذایی سالم، 15 تا 30 درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف..... تامین می‌شود. پ) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات افراد تنها حدود ..... ساعت است . ی) تشخیص به موقع سرطان با انجام خودارزیابی و ..... صورت می پذیرد. ر) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ..... می‌گویند. ک) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته ..... هستند. چ) نور و زمان از عوامل ..... هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.	2.5
3	گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ 1) جسمانی 2) اجتماعی 3) روانی 4) معنوی ب)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. 1) A 2) B 3) D 4) C ج)از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ 1) سکته قلبی 2) فشار خون بالا 3) سکته مغزی 4)سرطان د) کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ 1) جوندگان 2)افزودنی‌ها 3) رطوبت 4)ضربه دیدن م) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ 1) غلات 2) شیر 3) خشکبار 4) حبوبات ح) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ 1) مشکلات عضلانی-استخوانی 2)مشکلات غددی 3) مشکلات گوارشی 4) سیستم عصبی خ) " التهاب مزمن" مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ 1) قلبی-عروقی 2) سیستم عصبی 3) غددی 4) روانی	3/5

www.kanoon.ir

4	پاسخ کوتاه دهید.	3/5
	الف) روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید؟0/5 ب) طبق اصول کاهش وزن در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟0/5 ج) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.0/5 د)افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها مواجه شوند؟ چرا؟1 ی) فشار سیستولی (ماکزیمم) چگونه ایجاد می‌شود؟ 0/5 ح) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید؟0/5 م) چرا HDL را کلسترول خوب میدانند؟0/5	
5	چهار مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	1
6	با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری چه راهکاری برای تامین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	0/5
7	الف) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. ب) نیازمندی های تغذیه ای چیست؟	1/5
8	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقا در کدام قسمتهای بدن انسان زندگی می‌کند؟	0/5
9	الف) با توجه به شکل الگوی چاقی هر یک را تعیین کنید.  ب) کدام الگو در زنان شایع‌تر است؟ ج) کدام الگو خطر ابتلا به بیماری قلبی- عروقی را افزایش می‌دهد.	0/75
10	مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می شوند؟ دو مورد	1
11	دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد میشود؟ دو مورد	1
12	چرا توصیه میشود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟	1
13	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماریهای واگیر دار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست را با یکی از عبارتهای سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را بنویسید. **موارد** / **عبارت ها** **الف. اسهال خونی** / **۱. دستگاه تناسلی** **ب. سوزاک** / **۲. خون و ترشحات بدن** **ج. پدیکلوزیس** / **۳. دستگاه گوارش** **٤. پوست و مو**	0/75