نام:	باسمه تعالی
نام‌خانوادگی:	**آزمون پایان نیم‌سال اول**
شماره داوطلبی:	**درس سلامت و بهداشت**
	پایه‌ی دوازدهم
دبیرستان علامه حلی	دبیر:
	مدت آزمون: ۶۰ دقیقه تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

ردیف	سوالات	بارم
۱	**در عبارات زیر موارد صحیح و غلط را مشخص کنید.**	
	الف) دو نعمت در نزد مردم مجهول هستند؛ سلامت و ایمنی پیامبر اکرم (ص). ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ب) بقراط سلامت را تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا و بلغم می‌دانست. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ج) تعریف ابن‌سینا از سلامت؛ سلامت سرشت و حالتی است که در آن بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری است. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	د) سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش می‌داند. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ه) در تعریف جامع سلامتی می‌توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی روانی اجتماعی و معنوی برخوردار است. ص ( ) غ ( )	۰/۵
	و) امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: "سخت‌تر از فقر، بیماری تن و سخت‌تر از بیماری تن، بیماری دل و روان است." ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ز) از ویژگی‌های سلامت معنوی ایمان به خدا، امیدواری، کمال‌جویی و پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد است. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ح) آگاه باشید، تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست. (سورهٔ رعد، آیه ۲۸) ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
	ت) سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت نمی‌گیرد. ص ( ) غ ( )	۰/۲۵
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.**	
	الف) بدن ۲۰ نوع ..... نوع خود را تهیه می‌کند و بقیه را از طریق غذا تأمین می‌کند.	۰/۲۵
	ب) ..... ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند که کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برساند.	۰/۲۵
	ج) کمبود ..... موجب کاهش سرعت رشد کودکان می‌شود و به ..... منجر می‌شود.	۰/۵
	د) مهم‌ترین منبع طبیعی یُد مواد غذایی دریایی شامل ..... و ..... می باشد.	۰/۵
	ه) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی ..... که به صورت ..... در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.	۰/۵
	و) ..... مواد مغذی هستند که بدن برای ..... و بافت عضلانی به آنها نیاز دارد.	۰/۵
	ز) ..... به معنی دریافت مقدار لازم و کافی هر یک از مواد غذایی است.	۰/۲۵
	ح) عادت‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری ..... افراد است.	۰/۲۵
۳	**گزینه صحیح را مشخص کنید.**	
	الف) ..... عبارت است از تجمع غیرطبیعی بیش از اندازه توده چربی در بدن که سلامتی فرد را دچار مشکل می‌کند.	۰/۵
	۱- لاغری ☐ ۲- چاقی ☐ ۳- تغذیه ☐ ۴- چربی‌ها ☐	
	ب) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی از مشکلات ..... چاقی می‌باشند.	۰/۵
	۱- روانی ☐ ۲- اجتماعی ☐ ۳- تغذیه‌ای ☐ ۴- تیک عصبی ☐	

ردیف	سؤالات	بارم
	ج) اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن از مشکلات ..... چاقی می‌باشد. ۱- سیستم عصبی ☐ ۲- اضافه وزن ☐ ۳- بیماری‌های خونی ☐ ۴- قلبی و عروقی ☐	۰/۵
	د) ریزش مو، چین و چروک، شل شدن پوست، ضعف اعصاب و افت فشار خون، پوسیدگی دندان‌ها، ورم و زخم معده از عوارض جانبی ..... می‌باشد. ۱- رژیم لاغری ☐ ۲- رژیم گیاهی ☐ ۳- رژیم درمانی ☐ ۴- کاهش سریع وزن ☐	۰/۵
۴	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.**	
	الف) بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مراحلی اتفاق می‌افتد؟ (دو مورد را ذکر کنید.)	۰/۵
	ب) غذاهایی که پرتودهی می‌شوند چه برچسبی دارند؟	۰/۵
	ج) دو مورد از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را بنویسید.	۰/۵
	د) بیشترین عامل مرگ در بیماری‌های قلبی چیست؟	۰/۵
	ه) فشار خون را تعریف کنید؟	۰/۵
	و) چرا باید مصرف اسیدهای چرب اشباع شده، محدود شود؟	۰/۷۵
	ز) انواع چربی‌های بدن را نام ببرید؟	۰/۵
	ح) مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی را بنویسید.	۰/۵
	ت) دو مورد از علائم هشداردهندهٔ سرطان را بنویسید.	۰/۵
	ی) دو نشانه از علائم سکته مغزی را بنویسید.	۱
	ط) چهار مورد از بیماری‌های واگیردار را نام ببرید؟	۰/۵
	ظ) دو بیماری واگیردار که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند را بنویسید.	۰/۵
	ص) دلیل ترشح آنتی‌بادی در بدن، در بیماری ایدز چیست؟	۱
	ض) دو راه مهم پیشگیری از ایدز را بنویسید؟	
۵	**به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.**	
	الف) دو مورد از بیماری‌های چشمی را بنویسید.	۰/۵
	ب) علت عیوب انکساری چشم را توضیح دهید.	۰/۵
	ج) دو وظیفه مهم گوش را بنویسید.	۰/۵
	د) بیماری آکنه را توضیح دهید؟	۰/۵
	ه) دو مورد از تأثیرات منفی اشعه ماورای بنفش را بر روی پوست بنویسید.	۰/۵
	و) سخنی از پیامبر (ص) را در مورد ازدواج بنویسید.	۰/۲۵
	ز) از انواع بلوغ در انسان را که برای ازدواج لازم است، یک مورد را نام ببرید.	۰/۵
	ح) از آزمایش‌های لازم در ازدواج، دو مورد را نام ببرید.	۰/۵
	ت) دو مورد از عوامل مؤثر در باروری زوجین را نام ببرید.	