«بسمه تعالی»

دبیرستان دوره دوم مجتمع آموزشی و تربیتی نیکان بابل

آزمون درس: سلامت و بهداشت **پایه و رشته: دوازدهم (تمامی رشته ها)**

نام و نام خانوادگی: **تاریخ: ۲ /۱۰/ ۱۴۰۲** **وقت: ۷۵ دقیقه**

دیف	سوالات	بارم
۱	**پرسشهای درست و نادرست :** ۱- بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج های چهار گانه می دانست ( ) ۲- قابل درک ترین بعد سلامت ،سلامت جسمانی است ( ) ۳- احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از سلامت اجتماعی است ( ) ۴- خود مراقبتی آخرین گام در حفظ سلامت خویش است ( ) ۵- پروتئین ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را فراهم می آورد ( ) ۶- ویتامین ترکیباتی هستند که بدن را برای انجام سوخت و ساز صحیح کمک می کند ( ) ۷- هرم غذایی نیاز ما را به گروهای غذایی مختلف نشان می دهد ( ) ۸- اصل تعادل یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی ( ) ۹- ماهی های چرب سرشار از ویتامین B هستند .( ) ۱۰- جدا کردن هاگ های رنگی بر روی سطح مواد خوراکی مانع از ورود قارچ ها به بدن می شود ( ) ۱۱- بیماری قلبی عروقی شامل بیماری می شود که دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می دهد ( ) ۱۲- فشار خون بیماری است که در سالهای اول علائم خود را بروز می دهد ( )	۳
۲	**پرسشهای تکمیلی :** ۱۳-اگر چربی های اضافی در ناحیه ..... متمرکز شده باشند الگوی چاقی ..... نام دار. ۱۴- اولین اصل برای رعایت و تسریع BMI پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای ..... است . ۱۵- ..... نام عمومی برای کربوهیدات که در ..... یافت می شوند . ۱۶- حیاتی ترین نیاز اساسی انسان ..... می باشد. ۱۷- مواد غذایی که در ..... هرم قرار می گیرند داری کمترین حجم روزانه است. ۱۸- با بالا رفتن میزان تریگلسیرید خون سطح ..... خون کاهش می یابد . ۱۹- در بیماری عروق کرونر .....به صورت تدریجی در رگها رسوب می کند . ۲۰- از مهمترین روش شایع درغربال گری سرطان پستان می توان به ..... اشاره کرد .	۲/۵
۳	**پرسشهای ارتباطی :** دیابت نوع (۱) — افزایش LDL اسیدهای چرب تراس — تامین آهن جگر — یکی از ویژگیهای افراد دارنده آن داشتن روحیه انتقاد پذیری است سلامت روان — اختلال در سیستم ایمنی بدن	۲
۴	**پرسشهای چهار گزینه ای :** ۲۱- کدام یک از بیماری زیر مربوط کمبود روی در کودکان است ؟ الف) کج شدن استخوانها ب) کاهش رشد ج) فقر آهن د) کم خونی	۱

www.kanoon.ir

	۲۲-حداکثر کاهش وزن مجاز در طول ماه چقدر است ؟ الف) ۵۰۰ گرم ب) دو کیلو ج) سه کیلو د) ۷۰۰ گرم ۲۳میکروب جزء عوامل .....فساد مواد غذایی هستند ؟ الف) بیولوژیک ب) شیمیایی ج) فیزیکی د) مکانیکی ۲۴چند مورد از علائم بالینی سکته قلبی می باشند ؟ فشار آزار دهنده / درد قفسه سینه / تهوع / ضعف و خستگی الف) ۱ ب) ۲ ج) ۳ د) ۴	
	پرسشهای تشریحی	
۵	۲۵-در مورد هپاتیت به پرسشهای زیر پاسخ دهید : الف)علائم اولیه آن شبیه کدام بیماری است ؟ ب) در کدام نوع آن اکثر افراد بهبود می یابند ؟ ج) برای پیشگیری از آن چه کاری می توان انجام داد ؟	.۷۵
۶	۲۶. به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) در شکل زیر چشم نزدیک بین و دور بین را مشخص کنید ؟  ب) علت بیماری آستیگماتیسم چیست ؟ ج) ار روش های درمان پیر چشمی دو مورد را نام ببرید ؟	۱
۷	۲۷-هر یک از اعمال زیر توسط کدام دندان انجام می گیرد ؟ الف) بریدن : ب) پاره کردن : ج) نرم و خرد کردن:	.۷۵
۸	۲۸. در مورد ازدواج به پرسشهای زیر پاسخ دهید : الف) اولین شرط لازم برای ازدواج چیست ؟ ب) منظور ار بلوغ روانی چیست ؟ ج) به توانایی لازم برای اداره همسر و فرزند چه می گویند ؟	۱
۹	۲۹. به سوالات زیر پاسخ دهید: الف)مدت شیر دهی طبیعی چند سال است ؟ ب) از سه ماه قبل از حاملگی باید کدام ویتامین بیشتر مصرف کنیم؟ ج) ماده معدنی جهت استحکام استخوانها کدام است ؟ د) مادران نسبت به ایمنی به کدام بیماری باید آزمایش شوند ؟	۱

www-kaboon-ir

به سوالات زیر پاسخ دهید:

۳۰.الف:منظور از عزت نفس چیست ؟ / ب:نداشتن عزت نفس چه اتفاقاتی به همراه دارد ؟ / ج:دو مورد از راههای بهبود عزت نفس را بنویسید ؟ ۰/۵ نمره

۳۱-سه اصل مهم برای مقابله با فشار روحی روانی و اضطراب را بنویسید ؟ ۱ نمره

۳۲-چهار مورد از مواد سمی موجود در سیگار را نام ببرید ؟ ۱ نمره

۳۳- دود دست دوم چیست؟ و نیکوتین چسبیده به مبل ها و وسایل زندگی چه نام دارد ؟ ۰/۵

۳۴- الف) منظور از وابستگی روانی در اعتیاد چیست و دو نشانه از آن را بنویسید ؟ ۱ نمره

۳۵- در هر شکل روش صحیح حالت بدنی را مشخص کنید ؟ ۱ نمره

۷



۳۶- در مورد علم آرگونومی به پرسش های زیر پاسخ دهید:۱ نمره

الف:به چه نوع مهندسی اطلاق می شود؟

ب:آیا فقط مربوط به محیط کار است؟

ج:یک نمونه از آرگونومی را در رابطه با استفاده از گوشی بیان کنید؟

---

۳۷. منشا منو اکسید کربن چیست؟ / منظور از آتش سوزی خشک چیست؟/یک مورد از پیشگیری از خفگی هنگام غذا خوردن بیان کنید؟ ۱ نمره

موفق باشید

۲۰

۱۰

www.kanoon.ir