بسمه تعالي

نام و نام خانوادگي:

درس:سلامت و بهداشت
پايه/كلاس:دوازدهم
نام دبير:حاجی آخوندی

آموزش و پرورش دماوند
دبيرستان دوره دوم غيردولتي بينش
امتحانات نوبت اول(دی ماه)

سال تحصيلي ۱۴۰۳-۱۴۰۲
تاريخ:۱۴۰۲/۱۰/۶
مدت امتحان:۷۵دقيقه

۱-درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. ۱/۵

الف)سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد
ب)چربی اشباع نوعی چربی است که معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود
ج)در دیابت نوع دو لوزالمعده(پانکراس)اصلا قادر به تولید انسولین نیست
د)بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیر واگیر است
ه)فشار خون فرد در طول روز ثابت است
و)کم تحرکی از عوامل قابل پیشگیری خطر ساز دیابت نوع دو است

۲-جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. ۱/۵

الف)تامین سلامت مستلزم رعایت.....است
ب)قابل درک ترین بعد سلامت.....است
ج).....گام اول در حفظ سلامت خویش است
د)کربوهیدرات به صورت.....در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود
ه)برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل.....و.....بستگی دارد

۳-از بین کلمات داخل پرانتزگزینه مناسب را انتخاب کنید ۱/۵

الف)ویتامین(C/A)معمولا در کبد ذخیره می شود
ب)جگر منبع غنی(ویتامین آ / ویتامین د)است
ج)الگوی چاقی گلابی بیشتر در بین(زنان/مردان)شایع تر است و چاقی با الگوی(سیب/گلابی)خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد
د)مصرف زیاد اسید چرب ترانس موجب افزایش(HDL/LDL) می شود
ه)مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن بیانگر(اصل تناسب/اصل تعادل)است

۴-هر یک از موارد ستون (الف) با کدام پاسخ ستون(ب) مرتبط می باشد؟(در ستون(ب)دو مورد اضافه است) ۳

الف	ب
حفظ استحکام استخوان ها و دندان ها	سدیم
کمک به تنظیم دمای بدن	ویتامین A
ویتامین محلول در چربی	ید
حفظ تعادل مایعات بدن	ویتامین B
کمبود آن موجب تاخیر در بلوغ می شود	منیزیم
کمبود آن موجب گواتر می شود	کلسیم
	آب
	روی

۵-تعریف سلامت از نظر سازمان جهانی بهداشت(WHO)چیست؟ دو مورد از ابعاد سلامت را بنویسید. ۱

۶-عوامل موثر بر سلامت را بنویسید.چهار مورد. ۱

۷-منظور از پروتئین کامل چیست؟دو مورد از مهمترین منابع غذایی آن را بنویسید ۱

www.kanoon.ir

۸-چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟ دو مورد	۱
۹-به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف)نام دو بیماری که موجب بروز چاقی می شوند را بنویسید ب)طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟دو مورد ج)نام یک دارو که موجب چاقی می شود بنویسید	۲/۵
۱۰-هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف)سوسک خانگی:..... ب)سموم دفع آفات نباتی:..... ج)رطوبت:..... د)ضربه دیدن در حین برداشت:.....	۲
۱۱-بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی-عروقی مربوط به چه بیماری هایی است؟دو مورد	۱
۱۲-علائم سکته مغزی را بنویسید.چهار مورد	۱
۱۳-جملات زیر را تفسیر کنید. الف)سلامت فقط نقطه مقابل بیماری نیست ب)از فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش یاد می شود	۱
۱۴-برای تشخیص بیماری های زیر از چه آزمایش های غربالگری سرطان استفاده می شود؟ الف)سرطان دهانه رحم:..... ب)سرطان روده:.....	۱
موفق باشید	۲۰

www-kanoon-ir