باسمه تعالی

نام.....	اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان	نوبت امتحانی:اول
نام خانوادگی.....	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان شهرضا	
شماره ی کلاسی	دبیرستان شاهد امام خمینی (ره)	پایه:دوازدهم
نام پدر.....	سوالات درس سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان:.....
نام کلاس.....		ساعت شروع:.....
	طراح:وحید ملکیان	مدت امتحان:۷۵دقیقه

ردیف	« سؤالات »	نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را با علامت ص یا غ مشخص کنید.** **الف-از نظر بقراط سلامتی تعادل بین اخلاط چهارگانه می باشد.( )** **ب- قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت جسمانی می باشد.( )** **پ- سلامت جسمانی به معنی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها باهم می باشد.( )** **ت- در دیابت نوع دو لوزالمعده قادر به تولید انسولین نمی باشد و گیرنده ها عیبی ندارند.( )** **ث-هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی بیشتر می شود.( )** **ج-کربوهیدراتهای ساده مانند قند های موجود در میوه ها و سبزیجات است.( )** **چ- شل شدن پوست از عوارض کاهش سریع وزن است.( )** **ح-پدیکلوزیس از طریق خون و ترشحات بدن به دیگران منتقل میشود ( )**	۲
۲	**جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف- بیماری ها اسهال خونی از طریق دستگاه.....به انسان منتقل می شود.** **ب- به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج اوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.....گویند.** **ج- سلامت در لغت نامه دهخدا به معنی ..... و در فرهنگ فارسی معین به معنی ..... می باشد.** **د-چهار مورد از ابعاد سلامت عبارت اند از:.....،.....،.....،.....** **ه-به لیپوپروتئین(لیپید+پروتئین)های خوب و مفید بدن..... ، و به لیپوپروتئین های مضر بدن.....میگویند .**	۲/۵
۳	***به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات.....کیلوکالری انرژی آزاد می شود.** **الف)۴ ب)۵ ج)۸ د)۹** ***کدامیک از ویتامین های زیر از نوع ویتامین های محلول در چربی *نیست*؟** **الف)K ب)E ج)D د)B** ***چند درصد از حجم بدن را آب فراگرفته است؟** **الف)۵۰درصد ب)۶۰درصد ج)۷۰درصد د)۷۵درصد** ***کدامیک از چربی های نامبرده شده در گزینه ها از نوع چربی *غیراشباع* می باشد .**	۳/۵

	الف)چربی گوشت ب)روغن نباتی ج)روغن زیتون د)روغن لبنیات *کدام عنصر زیر ذر ساختمان استخوان ها و دندان ها بکار رفته و به حفظ و استحکام آنها کمک می کند؟ الف)میزیم ب)پتاسیم ج)فسفر د)کلسیم *کدام عنصر زیر در ترکیب هموگلوبین نقش دارد و به حمل و نقل اکسیژن به نقاط مختلف بدن کمک می کند؟ الف)کلسیم ب)منیزیم ج)پتاسیم د)آهن *برای سالم ماندن غذا در مرحله ی طبخ و نگهداری ، حین پختن غذا باید همه ی قسمت های آن حداقل.....درجه حرارت ببینند . الف)۸۵درجه ب)۸۰درجه ج)۷۵درجه د)۷۰درجه	
۴	در بدن انسان پروتئین های اضافی چه سرنوشتی پیدا میکنند؟	۱
۵	هر کدام از موارد زیر مربوط به کدام بعد سلامت می باشد؟ الف)ارتباط مناسب با دوستان( ) ب)تطابق بهتر با محیط پیرامون( ) ج)بیماری سرطان( ) د)افسردگی( )	۱
۶	دو اقدام لازم برای کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن دارند نام ببرید.	۱
۷	براساس قانون تعادل انرژی وزن چگونه تغییر میکند؟	۲
۸	واکنش بدن نسبت به دریافت کربوهیدرات چگونه است؟	۲
۹	سلامت روانی را تعریف کنید.	۱
۱۰	بیماری غیر واگیر را تعریف کنید.	۱
۱۱	چرا باید بهداشت مواد غذایی را رعایت کنیم؟	۱
۱۲	چه نگرانی در مورد خطر بیماری های واگیردار در جامعه وجود دارد؟	۲