بسمه تعالی

آزمون سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

نام و نام خانوادگی: نام پدر: شماره کلاس: نام آموزشگاه: بوعلی
مدت امتحان: ۴۵ دقیقه دی ماه ۱۴۰۱ شهرستان رفسنجان

مفاهیم مناسب را برای سوالات زیر انتخاب نمایید

کدام نوع چربی باعث می شود کلسترول از جدار داخل شریان ها جدا شود و به آن کلسترول خوب می گویند۰/۵ نمره

الف: HDL ب:LDL ج:تریگلیسرید
د: چربی گیاهی

در کدام بیماری کره چشم معمولا کوچکتر از حد طبیعی است۰/۵ نمره

الف:دوربینی ب:نزدیک بینی ج:آستیگماتیسم
د:پیرچشمی

گام اول در حفظ سلامت خویش کدام است ۰/۵ نمره

الف:خودمراقبتی ب: رعایت بهداشت فردی ج: تغذیه سالم
د: دوری از استرس

زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن چقدر حرارت دیده باشند ۰/۵ نمره

الف: ۱۰۰ درجه ب: ۹۰ درجه ج: ۷۰ درجه
د:۵۰ درجه

در بیماری هپاتیت.....التهاب پیدا می کند و فعالیت آن مختل می شود۰/۵ نمره

قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت .....است که قابل مشاهده است ۰/۵ نمره

ماده معدنی .....وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن را دارد۰/۵ نمره

بیماری های ناشی از غذا را بیماری های .....می نامند ۰/۵ نمره

واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است ۰/۵ نمره صحیح غلط

آکنه درمان قطعی ندارد و معمولا با افزایش سن از بین می رود ۰/۵ نمره صحیح غلط

دیابت نوع دو شایعترین دیابت و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود۰/۵نمره صحیح غلط

هپاتیت B و C شایعترین نوع هپاتیت است ۰/۵ نمره صحیح غلط

هورمون رشد هنگام خواب آزاد می شود ۰/۵ نمره صحیح غلط

کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش رشد، کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می شود ۰/۵ نمره صحیح غلط

از اصول تغذیه سالم اصل تنوع را تعریف نمائید۱نمره

تعریف جامع سلامتی را بنویسید۱نمره

کدام نوع از چربی ها عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است ۰/۵نمره

در بحث چاقی الگوی سیب را تعریف نمایید، این الگو خطر ابتلا به کدام بیماری را افزایش می دهد ۱ نمره

برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد نام ببرید ۱ نمره

چهار دسته از عوامل باعث فساد در مواد غذایی می شوند نام ببرید۱نمره

چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید ۱ نمره

سبک زندگی را تعریف نمایید ۱ نمره

سازمان بهداشت جهانی چهار بیماری را به عنوان مهمترین بیماری های مزمن در جهان معرفی کرده است آن ها را نام ببرید۱نمره

بیماری های غیرواگیردار را تعریف نمایید۱نمره

ایسکمی قلب را توضیح دهید۱نمره

سرطان چگونه بوجود می آید به طور خلاصه توضیح دهید۱نمره

دوران پنجره در بیماری ایدز را توضیح دهید ۱نمره

دو وظیفه مهم گوش را بنویسید۰/۵ نمره

"پیروز و موفق باشید"