نام :	باسمه تعالی	نام درس: سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/
نام آموزشگاه :	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان میبد	زمان شروع :
تعداد صفحه : ۳	صفحه : تعداد سؤال : ۱۸	وقت: ۶۰ دقیقه

نمره با عدد	نمره با حروف
نام و نام خانوادگی وامضاء دبیر :	

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان وداوطلبان عزیز،سؤالات زیررابه دقت بخوانید وباتوکل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. ۱- بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهار گانه ، شامل صفرا ، سودا ، بلغم و خون می دانست . ۲- تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ی همه ی حکومت ها است. ۳- در روش های درمان غالبا نیازی به منابع خارجی ،برای تهیه ی مواد و دارو ها و تجهیزات وجود ندارد. ۴- فرد سالم از نظر جسمانی ،نقش های اجتماعی خود را توام با احساس آرامش و رضایت مندی انجام می دهد. ۵- بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید امینه است. ۶- بدن انسان قادر به ذخیره سازی ویتامین های محلول در چربی نیست. ۷- میزان نمک مصرفی در طول روز برای افراد زیر ۵۰ سال ۵ گرم است. ۸- اسید های چرب اشباع ،موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند . ۹- سکته ی قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ۱۰-بیماران مبتلا به دیابت دو اغلب بدون علامت هستند. ۱۱-در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی با سهم ۵۰درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ۱۲-گام اول در حفظ سلامت خویش خود مراقبتی است.	۳
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۱-آهن در ترکیب ..... خون نقش اساسی دارد. ۲-پر مصرف ترین ماده ی غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد .....است . ۳-در سکته ی مغزی ،مدت زمان طلایی برای نجات فرد ،تنها حدود .....ساعت است. ۴-سبزی ها و میوه های زرد ،نارنجی،قرمز و سبز تیره منبع خوب ..... هستند که این مواد پیش ساز ..... است . ۵- وقتی سلول های تومور رشد کنند وبه نقاط دیگر هم دست اندازی کنند تومور ..... محسوب می شود.	۱.۵

۳	انتخاب کنید ؟ ۱- بیشترین عامل مرگ ومیر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر -غیر واگیر) است. ۲- مصرف زیاد اسید های چرب ترانس موجب (کاهش – افزایش)HDLمی شود.	./۵
۴	حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه در مورد سلامتی چه می فرماید؟	۱
۵	عوامل چاقی را نام ببرید ؟ذکر ۴ مورد	۱
۶	هر یک از عبارات زیر توصیف کننده ی یکی از ابعاد سلامت هستند ، انها را مشخص کنید ؟ ا- روحیه ی انتقاد پذیری..... ۲- سطح بالایی از ایمان به خدا ..... ۳-اندام متناسب ..... ۴-سازگاری فرد با خودش و دیگران	۲
۷	الف- بدن کربو هیدرات ها را به صورت چه ماده ای در بدن ذخیره می کند ؟ ب-کربو هیدرات ها در چه بخش هایی از بدن ذخیره می شوند ؟	./۷۵
۸	منابع چربی غیر اشباع را بنویسید ؟ذکر دو مورد	./۵
۹	ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید؟	۱
۱۰	افراد برای برخورداری از تغذیه ی سالم نیازمند رعایت چه اصولی در برنامه ی غذایی روزانه ی خود هستند؟	۱.۵
۱۱	هریک از بیماری ها یا اختلالات زیر ناشی از کمبود چه ماده ای می باشد؟ ۱-تاخیر در بلوغ ..... ۲- بیماری پوکی استخوان ..... ۳-بیماری گواتر ..... ۴- بیماری کم خونی	۲
۱۲	با توجه به چه نشانه هایی می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟	۱

نام :	باسمه تعالی	نام درس: سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/
نام آموزشگاه :	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان میبد	زمان شروع :
تعداد صفحه : ۳	صفحه : تعداد سؤال : ۱۸	وقت: ۶۰ دقیقه

۱۳	برای هریک از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو یک مورد را بنویسید؟ الف -عوامل قابل پیشگیری ..... ب- عوامل غیر قابل پیشگیری	./۵
۱۴	امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟ چرا؟	۱
۱۵	از هر یک از آزمایش های غربال گری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف- کولونوسکوپی ..... ب- ماموگرافی ..... ج-پاپ اسمیر	./۷۵
۱۶	ایسکمی قلب چیست؟	./۵
۱۷	عواملی که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود را نام ببرید؟ذکر ۴مورد	۱
۱۸	منظور از الگوی گلابی در انواع چاقی چیست؟ موفق و سر بلند باشید	./۵