نام و نام خانوادگی :	اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان	مدت زمان : ۶۰ دقیقه
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ بندرعباس	تاریخ آزمون : ۱۴۰۱/۱۰/۳۸
پایه دوازدهم کلیه رشته ها	دبیرستان غیرانتفاعی دخترانه تفکر	سال تحصیلی : ۱۴۰۲-۱۴۰۱

ردیف	سوالات	بارم
	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.	
۱	تعریف جامع سلامت را بنویسید.	۱/۵
۲	سبک زندگی از چه لحاظی دارای اهمیت است؟	۱/۵
۳	وظیفه ی پروتئین در بدن چیست؟ و انواع پروتئین ها را نام ببرید.	۱/۵
۴	در چه صورتی وزن ثابت و در چه صورتی چاقی به وجود می آید؟	۱
۵	اصولی که در بهداشت محیط باید رعایت نمود را بنویسید.	۱/۵
۶	فشار خون دارای چه عواملی است؟ (۴ مورد)	۱/۵
۷	برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی چه کارهایی باید انجام داد؟	۱/۵
۸	چه بیماری هایی از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود؟	۱
۹	برای پیشگیری از دیابت چه اقداماتی باید انجام داد؟ (۴ مورد)	۱/۵
۱۰	عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱/۵
۱	**صحیح یا غلط را انتخاب کنید.** الف) تغذیه سالم هیچ تاثیری بر کیفیت زندگی و طول عمر ندارد. صحیح ☐ غلط ☐ ب) کربوهیدرات ها در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. صحیح ☐ غلط ☐ ج) داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. صحیح ☐ غلط ☐ د) دیابت نوع یک فقط در بزرگسالان دیده می شود. صحیح ☐ غلط ☐	۲
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز که زمان طلایی نامیده می شود ..... ساعت است. ب) بیشترین آلودگی درمواد غذایی براثربی احتیاطی درمراحل ..... و ..... و ..... است. ج) برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و..... بستگی دارد. د) برخی داروها مانند ..... موجب چاقی می شود.	۲

سوالات تستی

۲

۱ این تعریف سلامت مربوط به کدام یک از شخصیت های زیر است؟ «سلامت یعنی تعادل بین مزاج ۴ گانه صفرا ، سودا ، بلغم و خون»

الف) ابن سینا ☐ ب) بقراط ☐ ج) سازمان جهانی سلامت ☐ د) امام علی (ع) ☐

۲ قابل درک ترین بعد سلامت چه نام دارد؟

الف) سلامت جسمانی ☐ ب) سلامت روانی ☐ ج) سلامت معنوی ☐ د) سلامت اجتماعی ☐

۳ کدام یک از مواد مغذی زیر برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی بدن مورد نیاز است؟

الف) کربوهیدارات ها ☐ ب) پروتئین ها ☐ ج) مواد معدنی ☐ د) چربی ها ☐

۴ کمبود روی در کودکان و نوجوانان باعث ایجاد چه مشکلاتی می شود؟

الف) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ ☐ ب) پوکی استخوان ☐ ج) گواتر ☐ د) کم خونی ☐

نمره به عدد :	نمره به حروف :	نام دبیر :	امضاء