نام:	بسه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان لرستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک خرم آباد دبیرستان حضرت مریم (س) سوالات سلامت و بهداشت	نوبت امتحان: اول دی ماه	محل مهر آموزشگاه
نام خانوادگی:		تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/--	
پایه: دوازدهم		زمان امتحان: ۶۰ دقیقه	
نام طراح: قاسمی		تعداد صفحه: ۳صفحه	

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود. درست ☐ نادرست ☐ ب) مشکلات عدوی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد. درست ☐ نادرست ☐ ج) همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. درست ☐ نادرست ☐ د) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. درست ☐ نادرست ☐ هـ) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. درست ☐ نادرست ☐ و) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. درست ☐ نادرست ☐	۱/۵
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت ---------- بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد داد. ب) پرمصرف‌ترین ماده‌ی غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ---------- می‌باشد. ج) داروی ---------- یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی است. د) نیازمندهای تغذیه‌ای هر فرد براساس سن، جنس، وزن و میزان ---------- فرد تعیین می‌شود. هـ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ---------- استفاده می‌شود. و) حساس‌ترین عضو بدن ---------- است.	۱/۵
۳	**در هر یک از عبارت‌های زیر پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.** الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها – حکومت‌ها) است. ب) ماده معدنی (سدیم – کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند. ج) الگوی چاقی سیب در (مردان – زنان) شایع‌تر است. د) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن هست ولی نتیجه آزمایش (منفی – مثبت) است.	۱

ردیف	سوالات	بارم
۴	**منظور از اصل تنوع در تغذیه‌ی سالم چیست؟**	۰/۵
۵	**طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (شاخص توده بدنی) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (چهار مورد)**	۱
۶	**در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوطه چه بعدی از سلامت است؟ ۱) جسمانی ☐ ۲) روانی ☐ ۳) اجتماعی ☐ ۴) معنوی ☐ ب) چربی‌های غیراشباع در کدام یک از موارد زیر یافت می‌شود؟ ۱) ماهی ☐ ۲) گوشت ☐ ۳) مرغ ☐ ۴) محصولات لبنی ☐ ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوامل چاقی است؟ ۱) مشکلات عضلانی استخوانی ☐ ۲) مشکلات گوارشی ☐ ۳) مشکلات غددی ☐ ۴) سیستم عصبی ☐ د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱) فشار خون بالا ☐ ۲) اضافه وزن و چاقی ☐ ۳) عدم تحرک ☐ ۴) استعمال دخانیات ☐	۱
۷	**به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ دهید.** الف) در چه صورت یک تومور، تومور بدخیم محسوب می‌شود؟ ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است.	۱/۵
۸	**جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هریک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد آن‌ها را پیدا کنید.** ستون الف | ستون ب الف) شیمیایی | ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی ب) بیولوژیکی | ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت ج) مکانیکی | ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط د) فیزیکی | ۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت	۱

ردیف	سوالات	بارم
۹	انواع عیوب انکساری چشم را نام ببرید.	۱
۱۰	در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقداماتی باید انجام شود؟	۱
۱۱	قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۱
۱۲	چرا ضایعه آکنه در دوران بلوغ اتفاق می‌افتد؟	۱
۱۳	الف) علت بوی بد پا چیست؟ ب) وظیفه اصلی مو چیست؟	۱
۱۴	عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان را نام ببرید.	۱
۱۵	الف) دو مورد از علائم بیماری‌های دستگاه تناسلی را بنویسید. ب) مهم‌ترین بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابد چیست؟	۱
۱۶	عوامل خطرساز دیابت نوع (۲) که قابل پیشگیری را نام ببرید. (چهار مورد)	۱
۱۷	چرا اسیدهای چرب ترانس خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را افزایش می‌دهد.	۱
۱۸	الف) آنژین صدری را توضیح دهید. ب) شریان‌های کرونر در قلب چه نقشی را ایفا می‌کنند.	۲
موفق باشید		