نام و نام خانوادگی : ..... به نام خدا تاریخ : 402/10/20

پایه / رشته تحصیلی : دوازدهم انسانی

مدیریت آموزش و پرورش گرمسار مدت امتحان : 70

دبیرستان متوسطه دوم غیردولتی نرجس

نام دبیر :خانم بهداروند

نام درس :سلامت بهداشت

ردیف		نمره به عدد	نمره به حروف
	نمره اول		
	تجدید نظر		

مهر مدرسه امضای دبیر

الف-درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را مشخص کنید .(۱/۵)

۱) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد . ( )

۲) ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود . ( )

۳) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلا" قادر به تولید انسوالین نیست . ( )

۴) در پیشگیری، آموزش ها در سطح معلومات همه افراد و با هزینه بسیار کم قابل انجام است . ( )

۵) در برنامه خود مراقبتی هدف ما باید کلی و آرمانی باشد . ( )

۶) الگوی چاقی سیب که در مردان شایع تر است، خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد . ( )

ب- در هریک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .(۱/۵)

۷) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است .

۸) حذف برخی وعده ها به ویژه .....،از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است .

۹) ویروس HIV فقط در .....قادر به ادامه حیات است .

۱۰) شریان های تامین کننده اکسیژن و مواد غذایی عضله قلب،.....نام دارد .

۱۱) غنی ترین منبع ویتامین " د " ، .....است که به صورت مکمل دارویی موجود است .

۱۲) مازاد کربوهیدرات های دریافتی به شکل .....در می آید و در بدن إخیره می شود .

پ- از بین کلمات داخل پرانتز گزینه ی مناسب را انتخاب کنید .(۱/۵)

۱۳) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند ،(کمتر – بیشتر) مصرف کنند .

۱۴) اسید های چرب (اشباع – غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد .

۱۵) از اصول تغذیه سالم ،" نیازمندی های تغذیه ای "به اصل (تعادل – تنوع – تناسب) اشاره دارد .

۱۶) در دیابت (نوع ۱ – نوع ۲) بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهد .

۱۷) به حالتی که خون کافی به قلب نمی رسد (ایسکمی قلبی – آنژین صدری) می گویند .

۱۸) نوروزمان از عوامل (مکانیکی – فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند .

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

ج- در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .(۱)

۱۹) قضاوت نسبتا" صحیح در برخورد با مسائل " از نشانه های کدام بعد سلامت است ؟

الف. جسمانی ب. روانی ج. اجتماعی د. معنوی

۲۰) کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان ونوجوانان می گردد ؟

الف. روی ب. آهن ج. سدیم د. ید

۲۱- جدول زیر در رابطه با بیماریهای واگیردار و را ه انتقال آنهاست موارد ستون الف و ب ارتباط منطقی دارند آنها را پیدا کنید (در ستون الف یک مورد اضافی هست (۲/۵)

الف	ب
الف- پدیکلوزیس	۱-خون
ب- هپاتیت	۲- دستگاه گوارش
پ- اسهال خونی	۳- پوست و مو
ت- سوزاک	۴- دستگاه تنفس
ث- ایسکمی	۵- دستگاه تناسلی
ج- آنفلوانزا	

۲۱- چرا در بین عوامل موثر برسلامت ، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد ؟ (۱)

۲۲- از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید .(۱)

۲۳- از علائم هشدار دهنده سرطان چهار مورد را بنویسید .(۲)

۲۴- از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند دو مورد ذکر کنید .(۱)

۲۵- منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست ؟(۱)

۲۶- دو اصل مهم برای کاهش وزن را بنویسید .(۱)

۲۷- دیابت نوع ۲ به چه علت ایجاد می شود ؟(۲)

۲۹- اصول تغذیه سالم را نام برده و یکی را توضیح دهید .(۲)

۳۰- مهم ترین علامت های بالینی سکته قلبی را بنویسید . (۱)

Scanned with CamScanner