نام : **نام خانوادگی:** **نام پدر:** **کد دانش آموزی** **پایه: دوازدهم**	جمهوری اسلامی ایران وزارت آموزش وپرورش اداره کل آموزش وپرورش خراسان شمالی کارشناسی سنجش وارزشیابی متوسطه مدیریت آموزش وپرورش شهرستان بجنورد دبیرستان شاهد نجابت	**نام درس: سلامت و بهداشت** **رشته: انسانی تجربی ریاضی** **تاریخ آزمون: 1404/10/** **مدت پاسخگویی: 70دقیقه** **طراح سوال: رضایی**

ردیف	سوالات	بارم
1	درستی یا نادرستی جملات را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف. ایجاد سنگ صفرا از عوارض لاغری سریع و چاقی است. ب. حبوبات از منابع غذایی روی و کلسیم هستند. ج.هرم مواد غذایی برای همه افراد یکسان است. د. بیست درصد علت مرگ و میر در سال 98 مربوط به حوادث است .	1
2	در جاهای خالی کلمات مناسب بنویسید. الف. داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگیهای سلامت..... است. ب. در بین عوامل موثر بر سلامت .....بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ج.گام اول در حفظ سلامت خویش ..... است. د. با بالا رفتن تری گلیسرید خون سطح ..... در خون کاهش می یابد. ه . به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ..... می گویند. و. فیبر نام عمومی برای برخی از ..... است.	1/5
3	ابن سینا سلامتی را چگونه تعریف می کند؟	0/5
4	آیا تعریف سازمان بهداشت جهانی در مورد سلامت کامل است ؟چرا؟	0/5
5	چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ دودلیل.	0/5
6	در سوره رعد آیه 28 به کدام یک از ابعاد سلامت اشاره شده است و چه عاملی آرامش بخش دلها معرفی شده است؟	0/5
7	دو مورد از بیماریهای مزمن در جهان که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند کدامند؟	0/5

www-kanoon.ir

8	اولین گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی چیست ؟ برای خود مراقبتی اجتماعی یک مثال ذکر کنید.	0/5
9	چرا بدن ما به پروتیین نیاز دارد؟	0/75
10	تامین کننده اصلی انرزی در ایران کدام گروه از مواد مغذی است؟ و این گروه از مواد غذایی در کدام اندام های بدن ذخیره می شود؟	0/75
11	نقش کلی مواد معدنی در بدن چیست؟	0/5
12	جگر منبع غنی کدام ویتامین است و این ویتامین در کدام اندام بدن ذخیره می شود؟	0/5
13	سه اصل تغذیه سالم را نام ببرید.	0/75
14	انواع اختلالات غذا خوردن را نام ببرید.	0/5
15	عوارض کمبود روی در کودکان و نوجوانان چیست؟	0/5
16	عوامل موثردر میزان آب مورد نیاز بدن چیست؟ دو مورد.	0/5
17	در الگوی چاقی گلابی چربی بیشتر در کدام قسمت های بدن تجمع می یابد؟	0/5
18	از مشکلات تنفسی که در اثر چاقی ایجاد می شود دو مورد نام ببرید.	0/5
19	بر اساس قانون تعادل انرزی وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	0/5
20	دو اصل ضروری برای کاهش وزن چیست ؟	1
21	از بیماری های جسمی که موجب بروز چاقی می شود دو مورد نام ببرید.	0/5
22	دو مورد از عوامل فیزیکی را که در فساد مواد غذایی موثرند نام ببرید.	0/5

www-kanoon-ir

23	برای سالم ماندن غذا در مرحله طبخ به چه نکته ای باید توجه داشت؟	0/5
24	اصول کلی بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید.	0/75
25	برای عوامل شیمیایی که سبب فساد مواد غذایی می شوند دو مثال بنویسید.	0/5
26	چرا اسیدهای چرب ترانس با خطر بیماریهای قلبی عروقی و تنگی شریان ها ارتباط مستقیم دارد؟	0/5
27	دو مورد از علایم فشار خون بالا را نام ببرید.	0/5
28	لخته خون در اطراف پلاک چگونه تشکیل می شود؟	0/5
29	کدام بیماری تقریبا همه دستگاه های بدن را در گیر می کند ؟ دو مورد از عوارض ای بیماری را بنویسید.	0/75
30	ازمایشات غربالگری سرطان دهانه رحم و سرطان پروستات چیست؟ سرطان دهانه رحم ..... سرطان پروستات.....	0/5
31	مهم ترین عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی که باید به طور منظم توسط پزشک بررسی شود چیست ؟	0/5
32	از علایم سکته مغزی دو مورد نام ببرید.	0/5
33	سه مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	0/75

موفق باشید