نام و نام خانوادگی دانش آموز:	جمهوری اسلامی ایران وزارت آموزش و پرورش	نوبت : اول تاریخ امتحان: / / ۱۴۰۴
دبیرستان: شهدای بالااحمدچاله پی	اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	زمان امتحان: ۷۰ دقیقه
ساعت شروع امتحان: ۱۰صبح	اداره آموزش و پرورش شهرستان منطقه بابل	
نام درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم — رشته: انسانی	تعداد صفحه :۲

مهر آموزشگاه

سوالات	بارم
۱– صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید. **الف- سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی است . ص ☐ غ ☐** **ب -ظاهر خوب و طبیعی و خواب راحت و منظم و اندام متناسب از نشانه های سلامت جسمانی است.** **ص ☐ غ ☐** **پ -احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت اجتماعی است. ص ☐ غ ☐** **ت – وضعیت رفتاری که موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می شود از نشانه های سلامت روان است. ص ☐ غ ☐**	۱
۲– در جاهای خالی کلمات مناسب بگذارید. **الف-غنی ترین منبع ویتامین (د) .....است.** **ب -یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی که برخی به عنوان قاتل خاموش یاد می کنند.....است.** **پ-این نوع دیابت شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می شود .....می گویند.** **ت-مدت زمان طولانی برای نجات فرد در سکته مغزی حدود .....ساعت است.**	۲
۳– سؤالات چند گزینه ای : **الف-.....سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند.** ۱)بقراط ۲) ابن سینا ۳) سازمان بهداشت جهانی ٤)اسلام **ب-کدام جمله زیر در مورد کلسترول صحیح می باشد.** ۱)HDL سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی -عروقی ارتباط مستقیم دارد و با افزایش میزان آن در خون خطر بیماری های قلبی و عروقی افزایش می یابد. ۲)LDL با افزایش سطح آن در خون ، خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد. ۳)با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون ، سطح HDL خون افزایش می یابد. ۴)LDL خون اکسید شده در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها می شود و به آن کلسترول بد نیز می گویند.	۱

www.kanoon.ir

۴– هر یک از عبارت های سمت راست را به مفاهیم سمت چپ وصل کنید (یک مورد اضافی است) **کمبود ویتامین** | **مشکلات روی بدن** **الف) کلسیم** | **۱)کم خونی** **ب) روی** | **۲) بیماری گواتر** **پ)ید** | **۳) پوکی استخوان** **٤)کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد**	۰,۷۵
۵–به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. **الف- دو مورد از عوامل چاقی را نام ببرید.**	۰,۵
ب - چه عاملی موجب افزایش بیماری های قلبی و عروقی می شود (ذکر دو مورد)	۰,۵
پ- شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند چیست؟	۰,۵
ت-اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟	۰,۵
سؤالات تشریحی	
٦- منظور از خود مراقبتی چیست؟	۱
۷- کربو هیدرات ها به چند دسته تقسیم می شوند نام ببرید و برای هر کدام یک مثال بزنید.	۱
۸-سه اصل در برنامه غذایی را فقط نام برید.	۰,۷۵

www-kanoon-ir

۹-افرا د چاق برای کاهش وزن باید چه اصولی را رعایت کنند؟	۱
۱۰- عوامل فیزیکی چگونه سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند مثال بزنید.	۱,۵
۱۱- مهم ترین دلایل افزایش آمار سرطان چیست؟ (ذکر دو مورد)	۱
۱۲- اختلالات چربی خون چه پیامدی دارد ؟	۱
۱۳- منظور از هپاتیت چیست و شایع ترین آنها کدامند؟	۱,۵
١٤- دو راه پیشگیری از انتقال اچ آ ی وی (ایدز) را بنویسید.	۱
۱۵- دو تا از اصولی که رعایت آنها می تواند به خواب بهتر کمک کند را بنویسید.	۱,۵
١٦-منظور از اینکه فرد هنگام ازدواج باید از بلوغ روانی برخوردار باشد چیست؟	۱
۱۷- آکنه چیست؟	۱
"سر بلند و پیروز باشید"	