نام و نام خانوادگی:	باسمه تعالی	تاریخ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۷
شماره ی کلاس:	وزارت آموزش و پرورش استان خوزستان	زمان: ۶۰دقیقه
نام دبیر: نوروز اصل	آموزش و پرورش شهرستان ایذه	تعداد سوال:
درس: سلامت و بهداشت	مقطع متوسطه دوم	سال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴
پایه: دوازدهم انسانی	آموزشگاه حضرت آمنه	نوبت: اول

ردیف	پرسش های جاخالی	نمره
۱	دانشمندان طب سنتی به پیروی از .....سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه دانستند	۰.۵
۲	.....عبارت است از تامین حفظ و بالا بردن سطح سلامت	۰.۲۵
۳	به فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می‌دهیم .....می‌گوییم	۰.۵
۴	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل .....درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند	۰.۲۵
۵	مدت زمان طلایی برای فرد دچار سکته مغزی حدوداً .....است	۰.۵
۶	از زمان ورود ویروس اچ‌آی‌وی به بدن تا وقتی سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد.....می گویند	۰.۵
۷	.....نام عمومی برخی کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها میوه‌ها حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود	۰.۵
۸	در آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به پاپ اسمیر در تشخیص.....اشاره کرد	۰.۵
	پرسش های صحیح غلط	
۱	چاقی با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد صحیح □ غلط □	۰.۲۵
۲	چربی‌های غیر اشباع معمولا از طریق ماهی و محصولات گیاهی تامین می‌شود صحیح □ غلط □	۰.۲۵
۳	هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه‌های قضایی بیشتر می‌شود صحیح □ غلط □	۰.۲۵
۴	زمانی می‌توانیم بگوییم یک ماده غذایی دچار فساد شده است که ارزش غذایی آن کاملاً از بین رفته باشد صحیح □ غلط □	۰.۲۵
۵	نازایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله تناسلی است صحیح □ غلط □	۰.۲۵
۶	کلسترول بالا جز عوامل غیر قابل پیشگیری و خطرساز دیابت نوع ۲ است صحیح □ غلط □	۰.۲۵
۷	برخی بیماری‌ها مانند پرکاری تیروئید موجب بروز چاقی می‌شود صحیح □ غلط □	۰.۲۵
	پرسش های تستی	
۱	کدام یک از عوارض کاهش سریع وزن نمی‌باشد (الف)سنگ کیسه صفرا □ (ب)زخم معده □ (ج)فشار خون □ (د)ریزش مو□	۰.۲۵
۲	کدام نوع چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی رگ‌ها می‌شود (الف)□ HDL (ب)□ LDL (ج)تری گلیسرید□ (د)چربی ترانس□	۰.۲۵
۳	کدام یک از عوامل خطر زمینه‌ساز فشار خون بالا محسوب نمی‌شود (الف)مصرف دخانیات و الکل □ (ب)سابقه خانوادگی □ (ج)تغذیه نامناسب □ (د)تحریکات عصبی □	۰.۲۵

www.karnoon.ir

Scanned with CamScanner

۴	کدام یک از گزینه‌های زیر از عوارض دیابت نیست (الف)نابینایی □ (ب)سکته مغزی □ (ج)سکته قلبی □ (د)بی اشتهایی □	۰.۲۵
	پرسش های کوتاه پاسخ	
۱	تغذیه و فعالیت بدنی جز کدام عوامل موثر بر سلامت است؟	۰.۵
۲	طبیعی بودن نبض و داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات هر کدام به ترتیب جز کدام ابعاد سلامت هستند ؟	۱.۰
۳	کدام گروه از مواد مغذی در ساختن سلول‌های مغزی نقش مستقیم دارد	۰.۵
۴	یک بیماری یا ناهنجاری ناشی از کمبود یا فقدان هر یک از ریز مغذی‌های زیر را بنویسید الف) کلسیم ب) روی	۱.۰
۵	طبقه‌بندی بر حسب شاخص توده بدنی برای چه گروه‌هایی کاربرد ندارد؟(ذکر دو مورد کافیست)	۰.۵
٦	هر یک از عبارات زیر بیانگر کدام اختلال و بیماری است الف)برخی از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می‌کنند ب) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ج)بالا بودن قند خون به علت اختلال در سیستم ایمنی بدن	۱.۵
۷	در چه صورت تومور،بدخیم محسوب می‌شود؟	۰.۵
۸	حشرات موذی چگونه میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند؟	۰.۷۵
۹	عروق یا شریان‌های اصلی تغذیه کننده قلب چه نام دارند	۰.۵
۱۰	آلودگی مواد غذایی به سموم قارچی و آفت کش‌ها جز کدام دسته از بیماری‌های غذازاد است	۰.۵
۱۱	بر اساس قانون تعادل انرژی برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰.۵
۱۲	پوچ گرایی ناشی از فقدان کدام بعد از سلامت می‌باشد؟	۰.۲۵
۱۳	تنگی نفس هنگام فعالیت و سردرد در ناحیه پس سر از علائم بروز چه بیماری است؟	۰.۵

www-kanoon-ir

Scanned with CamScanner

۱۴	پزشکان چه افرادی را بیشتر به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان توصیه می‌کنند ؟	۰.۵
۱۵	در صورت مزمن شدن هپاتیت کدام اندام دچار مشکل می‌شود؟	۰.۲۵
	پرسش های تشریحی	
۱	با ذکر یک نمونه تغییر شیوه زندگی امروز نسبت به گذشته را مقایسه کنید.	۱.۰
۲	اصل تنوع یعنی چه ؟	۰.۵
۳	چرا نباید مواد غذایی دچار کپک را حتی پس از برداشتن کپک مصرف کرد؟	۰.۵
۴	دو تا از علائم بیماری سوزاک را بنویسید.	۱.۰
۵	راه انتقال هر یک از بیماری‌های زیر را ذکر کنید. الف) پدیکلوزیس ب) هپاتیت	۱.۰
٦	بیماری قلبی عروقی را تعریف کنید.	۰.۵
	ارزش دانش در عمل به آن است **پیروز باشید**	۲۰.۰

Scanned with CamScanner