مشخصات دانش آموز	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان لرستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک خرم آباد دبیرستان نمونه دولتی شهید نواب صفوی نام درس: سلامت و بهداشت	نوبت امتحان: نوبت اول دی ماه سال تحصیلی: ۱۴۰۲/۱۴۰۳ تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ مدت امتحان: ۷۰ دقیقه طراح: کورش اسدی
نام و نام خانوادگی: نام پدر: نام کلاس: پایه: دوازدهم رشته های ریاضی و تجربی و انسانی		

ردیف	دانش آموزان عزیز سؤالات ذیل را به دقت مطالعه کنید و در کمال خونسردی به آنها پاسخ دهید. سوالات در ۲ صفحه می باشند. (صفحه یک)	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل، مشخص نمایید(صحیح) یا (غلط):** الف) در برنامه خود مراقبتی، هدف ها باید کلی و آرمانی باشد. ب) بقراط، سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه می دانست. ج) چربی های اشباع، عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند. د) چاقی با «الگوی سیب» بیشتر در زنان رایج است. هـ) غذا باید به صورت کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود تا مدت طولانی سالم بماند. و) بیماری، همانند سلامت درجات مختلفی دارد. ز) سرماخوردگی و آنفلوآنزا از شایع ترین بیماری های ویروسی است. ح) لازم است همه افراد، هر یک تا دو سال، یک بار معاینه چشم را انجام دهند.	۲
۲	**جاهای خالی در جملات زیر را با کلمات مناسب پر کنید:** الف) قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ..... در بدن ضرورت دارد. ب) شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می شود ..... است. ج) به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد بیماری ..... گفته می شود. د) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری موادغذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. هـ) ویروس HIV ، تنها در ..... انسان قادر به ادامه حیات است. و) برای برخورداری از تغذیه سالم، نیازمند رعایت دو اصل تعادل و ..... ، در برنامه غذایی روزانه هستیم. ز) گام اول در حفظ سلامت، ..... است. ح) در لغت نامه دهخدا سلامتی ..... معنی شده است.	۲
۳	**در پرسش های زیر، گزینه ی درست را از بین گزینه های داده شده انتخاب نمایید:** الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به کدام جنبه توجه نشده است؟ ۱) جسمی ۲) روانی ۳) خانوادگی ۴) معنوی ب) کدام عبارت نادرست است؟ ۱) پوکی استخوان با سبک زندگی افراد ارتباط مستقیم دارد. ۲) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است. ۳) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۷۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ۴) در برنامه خود مراقبتی، از والدین تقاضا می شود بر انجام کار مراقبت کنند. ج) در ارتباط با پروتئین ها کدام عبارت زیر صحیح نیست؟ ۱) واحد سازنده پروتئین ها آمینواسید است. ۲) بدن ما می تواند ۹ نوع آمینواسید را تولید کند. ۳) هر گرم پروتئین ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند. ۴) حبوبات و غلات محتوی پروتئین های ناقص هستند. د) کدام عبارت نادرست است؟ ۱) نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارند. ۲) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را افزایش می دهد. ۳) فردی با BMI کمتر از ۱۸/۵ دارای وضعیت معمولی و طبیعی است. ۴) پوسیدگی دندان ها از عوارض جانبی کاهش سریع وزن است.	۱

www-kanoon.ir

	(صفحه دو)	
۴	**هر یک از اصطلاحات زیر را تعریف کنید:** الف) خود مراقبتی: ب) تغذیه صحیح:	۱.۵
۵	**به سؤالات زیر پاسخ دهید: (تشریحی)** الف) از عوامل مؤثر بر سلامت ۲ مورد را نام ببرید.(۰.۵ نمره) ب) چهار گروه اصلی مواد غذایی مورد نیاز انسان را نام ببرید.(۱ نمره) ج) چهار مورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آن ها توصیه شده است را نام ببرید. (۲ نمره) د) دو اصل که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید. (۱ نمره) هـ) از عوامل ایجاد بیماری های غذازاد (بیماری های ناشی از غذا) ، چهار مورد را نام ببرید. (۱ نمره) و) دو شریان متصل به قلب را نام ببرید. (۱ نمره) ز) چند شریان کرونری قلب را تغذیه می کنند؟(۰.۵ نمره) ح) کدام بیماری را قاتل خاموش می گویند؟(۰.۵ نمره) ط) علایم و نشانه های دیابت نوع (۱) را بنویسید. (۱ نمره) ی) از علایم هشدار دهنده سرطان چهار مورد را ذکر کنید. (۱ نمره) ک) عواملی که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را افزایش می دهند، کدامند؟(۱ نمره) ل) چهار پیشنهاد جهت پیشگیری از بیماری ایدز را ارائه دهید. (۱ نمره) م) بیماری های واگیر بر اساس شیوه انتقال به چند گروه تقسیم می شوند؟ تنها نام ۳ مورد را بنویسید. (۱ نمره) س) دو قانون مهم استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بیان نمائید. (۱ نمره)	۱۳.۵
نمره با عدد:	**نمره با حروف:** **نام و نام خانوادگی دبیر: کورش اسدی** **جمع بارم**	۲۰

بزرگ ترین نعمت، سلامتی است.

آرزوی ما ، سلامتی و تندرستی شماست.