نام و نام خانوادگی:	« یاد خدا آرام بخش دلهاست »	امتحانات نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲
کلاس: دوازدهم	سازمان آموزش و پرورش استان مازندران اداره آموزش و پرورش فریدونکنار دبیرستان جابربن حیان کاردگرمحله	نام درس: سلامت و بهداشت تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ مدت امتحان : ۵۰ دقیقه
شماره صندلی:		

ردیف	سئوالات	بارم
	۱ - دانشمندان طب سنتی تعادل بین مزاج های چهارگانه شامل ؛ سردی ، گرمی ، خشکی و تری را تعریف ..... و تامین ، حفظ و بالابردن سطح سلامت را تعریف ..... می دانند. (۱) ۲ - قابل درک ترین بعد سلامت کدام است؟ (۰/۵) الف) سلامت اجتماعی □ ب) سلامت جسمانی □ ج) سلامت روانی □ د) سلامت معنوی □ ۳ - خودمراقبتی یعنی چه؟ (۱) ۴ - واحدسازنده پروتئین چه نام دارد؟ (۰/۵) ۵ - کدامیک ازجملات زیر بیانگر 《۱- اصل تعادل》 و کدامیک بیانگر 《۲- اصل تنوع》 دراصول تغذیه سالم است؟ (۱) الف) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که درشش گروه اصلی غذایی قراردارند □ ب) مصرف مقادیرکافی ازمواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن □ ۶ - با توجه به مفهوم اصل تناسب؛ به مقدارمناسب موادمغذی برای حفظ سلامت اصطلاحا چه می نامند؟ (۰/۵) ۷ - غنی ترین منبع ویتامین 《د》 ..... است و میوه های زرد، نارنجی، قرمزوسبز تیره منبع خوب ..... هستندکه پیش سازویتامین 《آ》 هستند.(۱) ۸ - وجه تمایز 《الگوی سیب》 و 《الگوی گلابی》 درچاقی افراد را بنویسید. (۲) ۹ - به طور کلی چهاردسته ازعوامل سبب ایجاد فساد درمواد غذایی می شوند. سه مورد را فقط نام ببرید. (۱/۵) ۱۰ - ایسکمی قلب چگونه اتفاق می افتد؟ (۱) ۱۱ - فشارخون را تعریف کنید. (۱) ۱۲ - چهارنوع چربی خون وجود دارد. آنها را فقط نام ببرید و بنویسید نوع خوب آن کدام است؟ (۱/۵) ۱۳ - هورمونی که دربدن ازغده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورودقندبه سلول و استفاده از آن می شود، چه نام دارد؟ (۰/۵)	

www.kanoon.ir

۱۴ - شماره های هرکدام ازبیماری های داخل گیومه را در مربع های مناسب با آن قرار دهید. (۲)

《۱- ویروسی》 ، 《۲- انگلی》 ، 《۳- میکروبی》 و 《۴- تک یاخته و قارچ ها》

- بیماری هایی که پوست ومخاط منتقل می شوند ( )

- بیماری هایی که ازطریق دستگاه تنفس منتقل می شوند ( )

- بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند ( )

- بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند ( )

۱۵ - 《سندرم نقص ایمنی اکتسابی》 نام کدام بیماری است؟ ..... و مرحله پیشرفته این بیماری چه نام دارد؟ ..... (۱)

۱۶ - انواع عیوب انکساری چشم را فقط نام ببرید. (۱)

۱۷ - منظور از قانون اول استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون 《 نصف میزان حداکثر》 چیست؟ (۱)

۱۸ - کدام مورد از آثارکم خوابی است؟ (۰/۵)

الف) ازدست دادن حافظه □ ب) افزایش تاخیردرپاسخ دهی □ ج) خطر ابتلا به بیماری قلبی □ د) همه موارد □

۱۹ - بلوغ جنسی ..... و ..... اولین شرط لازم برای ازدواج است. (۰/۵)

۲۰ - تفاوت تالاسمی 《مازور》 باتالاسمی 《مینور》 چیست؟ (۱)

《 موفق باشید 》

نمره به عدد	نمره به حروف	امضاء دبیر