به نام خداوند جان و خرد

اداره آموزش و پرورش شیروان		دبیرستان زینبیه			نمره	مهر آموزشگاه
پرسش‌های آزمون نوبت اول سال تحصیلی۱۴۰۳-۱۴۰۲		درس:سلامت‌وبهداشت		پایه: دوازدهم انسانی		
۱۴ پرسش در ۲ صفحه		تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۲		مدت آزمون: ۶۰ دقیقه		
نام	نام خانوادگی	ساعت آغاز	شماره صندلی	نام دبیر		
				مهین شادمهری		

ردیف	پرسش ها	نمره
۱	درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید: در موارد نادرست پاسخ درست را بنویسید؟ الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ب) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. ج) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. د) رشد، ترمیم و حفظ بافتهای ماهیچه‌ای از عملکردهای چربی‌ها در بدن می باشد. و) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. ک) اسیدهای چرب اشباع و ترانس موجب کاهش سطح کلسترول و کاهش احتمال بیماری های قلبی-عروقی می شوند. م)از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا نداشتن زیورآلات است. ی) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- رگی را بیشتر افزایش می‌دهد.	۳
۲	جاهای خالی را با واژه مناسب پرکنید: الف. تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب. نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می‌شود. ج. به مجموعه ای از بیماری‌ها که اساسا عامل مشخصی ندارند بیماری‌های ..... می گویند. د. از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد. ر. با بالارفتن میزان تری‌گلیسرید خون سطح ..... افزایش می یابد ز.برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبرغذایی روزانه را ..... داد. س. ..... در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تامین سلامت و ..... است.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید: الف.در دیابت (نوع۲- نوع۱) بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. ب. به حالتی که خون کافی به قلب نمی‌رسد (ایسکمی قلبی- آنژین صدری) می گویند. ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر -غیرواگیر) و عفونی است. د. نور و زمان از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.	۱
۴	چهار مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۱
۵	آزمایش‌های تشخیص سرطان سینه و سرطان پروستات و سرطان روده را بنویسید:	۱/۵

www-kanoon-ir

به نام خداوند جان و خرد

اداره آموزش و پرورش شیروان		دبیرستان زینبیه			نمره	مهر آموزشگاه
پرسش‌های آزمون نوبت اول سال تحصیلی۱۴۰۳-۱۴۰۲		درس:سلامت‌وبهداشت		پایه: دوازدهم انسانی		
۱۴ پرسش در ۲ صفحه		تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۲		مدت آزمون: ۶۰ دقیقه		
نام	نام خانوادگی	ساعت آغاز	شماره صندلی	نام دبیر		
				مهین شادمهری		

۶	عوامل ایجادکننده فساد مواد غذایی کدامند؟	۱
۷	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید: الف.در گوشت گاو ممکن است کدام انگل وجود داشته باشد؟ ب. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ د. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟	۱
۸	چهار مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۲
۹	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱
۱۰	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۱
۱۱	تعریف کنید: قانون تعادل انرژی: بیماری غذازاد: فشارخون:	۲
۱۲	الف)دو مورد از عوارض بیماری دیابت را بنویسید: ب)دو گام برای پیشگیری از دیابت را بنویسید:	۱
۱۳	دو بیماری که موجب بروز چاقی می شود را نام ببرید:	۰/۵
۱۴	طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ چهار گروه را نام ببرید	۲
	پیروز و شاد باشید جمع نمره	۲۰