	نام و نام خانوادگی: شعبه کلاس:دوازدهم طراح سوال:ذوالفقاری	به نام خدا دبیرستان الزهرا متوسطه دوم	مدت امتحان:60 دقیقه تاریخ امتحان:دی ماه1401 امتحانات نوبت اول درس : سلامت و بهداشت
1	چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (2مورد)		0/5
2	برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکاتی لازم است؟		0/5
3	پس از کاهش وزن چه باید کرد؟		0/5
4	از اداب خوردن واشامیدن در فرهنگ اسلامی دو مورد را بنویسید.		0/5
5	از ازمایشهای شایع غربالگری سرطان دو مورد را بنویسید.		0/5
6	برای جلوگیری از آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه توصیه هایی می شود؟		0/5
7	از مهمترین عوامل محیطی اسیب رسان به پوست کدام است؟		0/5
8	بوی بد تنفس به طور دائم نشانگر چیست؟		0/5
9	کدام عوامل حدت بینایی را دچار اختلال می کند نام ببرید.(2مورد)		0/75
10	الف)از منابع ویتامینD دو مورد رابنویسید. ب)غنی ترین منبع ویتامینD چیست ؟		0/75
11	یکی از روشهایی که برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد وجود دارد با ذکر فرمول بنویسید.		0/75
12	از نکات بهداشتی فردی به 3 مورد اشاره کنید.		0/75

13	عضله قلب چگونه تغذیه می شود؟	0/75
14	چگونه سرطان باعث مرگ می شود؟	0/75
15	الف)شایع ترین انواع هپاتیت را نام ببرید. ب)در بیماری هپاتیت بیشتر کدام اندام درگیر می شود؟	0/75
16	از روشهای معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا 3 مورد را بنویسید.	0/75
17	از نشانه های سلامت جسمانی چهار مورد را بنویسید.	1
18	چه عواملی در میزان آب مصرفی موثر است؟	1
19	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن کدام اند؟(4مورد)	1
20	انواع چربی های خون را نام ببرید.	1
21	از راه های پیشگیری از انتقال HIV دو مورد را بنویسید .	1
22	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید: الف)گام اول درحفظ سلامت خویش،خود مراقبتی است. ب)واحد اندازه گیری انرژی کیلو کالری است. ج)مسمومیت های غذایی به علت الودگی موادغذایی به باکتری ها یا ویروس ها ایجاد می شود. د) از مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابد انفولانزا است.	1

23	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید الف)واحد سازنده ی پروتئین .....نام دارد. ب)اصلی ترین روش پیشگیری از بیماری های عفونی .....است. ج)آسیب پذیرترین قشر جامعه.....است. د)اهمیت سبک زندگی بیشتر از ان جهت است که با پیشگیری از بروز.....درفرد بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد.	1
24	به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ صحیح دهید: الف)کدامیک از ویتامین های زیر محلول در اب می باشند: 1) A 2) K 3) C 4)D ب)کدامیک مربوط به عوامل ایجاد فساد در موادغذایی نیست؟ 1)شیمیایی 2)بهداشت محیط 3)فیزیکی 4)مکانیکی ج)قاتل خاموش کدام است؟ 1)فشارخون 2)سکته قلبی 3)سکته مغزی 4)دیابت د)از انواع چربی های خون افزایش کدامیک با بروز بیماری های قلبی-عروقی ارتباط عکس دارد؟ 1)کلسترول 2) HDL 3) LDL 4)تری گلیسیرید ه)در بین عوامل موثر بر سلامت کدامیک بیشترین تاثیر را دارد: 1)سبک زندگی 2)عوامل ژنتیکی وفردی 3)عوامل محیطی 4)دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی و)بیماری پدیکلوزیس چگونه منتقل می شود؟ 1)دستگاه تنفس 2)پوست و مخاط 3)خون 4)دستگاه گوارش	3
	موفق باشید	20