باسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ اهواز

دبیرستان غیردولتی حضرت حجت "عج"

امتحانات نوبت اول ۱۴۰۱

نام و نام خانوادگی:

کلاس: دوازدهم علوم انسانی نام درس: سلامت و بهداشت تاریخ: ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ مدت: ۷۵دقیقه

نمره با عدد: نمره با حروف: امضاء دبیر:

ردیف	پرسشنامه	بارم
۱	**درستی یا نادرستی جملات زیر را علامت بزنید.** **الف)** بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. ص□ غ□ **ب)** با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون سطح HOL خون افزایش می یابد. ص□ غ□ **ج)** در دیابت نوع یک لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست.ص□ غ□ **د)** ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. ص□ غ□ **و)** در لغت نامه دهخدا بی عیب شدن به عنوان معنی کلمه سلامت ذکر شده است. ص□ غ□	۱/۵
۲	**در هریک ازعبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف)** قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. **ب)** حذف برخی وعده ها به ویژه ..... از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. **ج)** سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائمم سکته ..... است. **د)** در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ..... عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. **ه)** سلامت انسان مستلزم رعایت ..... است. **و)** ..... گام اول در حفظ سلامت خویش است.	۱/۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف)** افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند (کمتر – بیشتر) مصرف کنند. **ب)** چاقی با الگوی (سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی را بیشتر افزایش میدهد. **ج)** اسیدهای چرب (اشباع – غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد. **د)** (۹ – ۱۰) اسید آمینه که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف موادغذایی تامین شود. **ه)** ویتامین (A - B) از ویتامین های محلول در آب است. **و)** واحد اندازه گیری انرژی (ژول – کالری) است.	۱

Scanned with CamScanner

٤	**در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف)** داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱-جسمانی □ ۲-روانی □ ۳-اجتماعی □ ٤-معنوی□ **ب)** چربی های غیراشباع در کدامیک از مواد زیر یافت می شود؟ ۱-ماهی□ ۲-گوشت □ ۳-مرغ □ ٤-محصولات لبنی□ **ج)** التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱-مشکلات عضلانی-استخوانی □ ۲-مشکلات گوارشی □ ۳-مشکلات غددی □ ٤-سیستم عصبی □ **د)** کدامیک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ ۱-غلات □ ۲-تخم مرغ□ ۳-مغزها □ ٤-خشکبار□	۲
٥	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/٥
٦ ۷	دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید؟ از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.	۱/٥
۸	از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری موادغذایی دو مورد را بنویسید.	۱
۹	از گام های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.	۱
۱۰	سلامت از نظر ابوعلی سینا به چه معنا می باشد؟	۰/٥
۱۱	اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ ای وی چیست؟	

Scanned with CamScanner

۱۲	انواع کربوهیدرات ها را نام ببرید؟	
۱۳	منظور از اصول و موازین بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی را بنویسید؟	
۱٤	از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.	
۱۵	از اصول تغذیه سالم (اصل تعادل) را تعریف کنید؟	
۱٦	هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد فساد موادغذایی است؟ الف: افزودنی های مواد غذایی ب: رطوبت	
۱۷	از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید.	
۱۸	مهمترین عوامل موثر بر سلامت یک فرد را بیان کنید.	
۱۹	از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی دو مورد را بنویسید.	
۲۰	از عوامل موثر بر چاقی عامل ژنتیک را توضیح دهید.	
۲۱	هنگام مواجه شدن با هریک از علائم مربوط به سکته قلبی انجام چه اقداماتی ضروری است؟	

سلامت و بلند

Scanned with CamScanner

۲۲	نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟		
۲۳	شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کنند را بنویسید.		
۲٤	کدام بیماری ها از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند؟ و من الله التوفیق – کریم زاده		

Scanned with CamScanner