بسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان مینودشت
نام آموزشگاه پروین اعتصامی
نام دبیر خانم همراه پور

اداره تکنولوژی و گروه های آموزشی استان گلستان

نام و نام خانوادگی دانش آموز:.....
رشته تحصیلی:.....
پایه تحصیلی:پایه دوازدهم دوره متوسطه دوم
نوبت آزمون:دی 1404 (نوبت اول)

تعداد صفحه: 4 صفحه
تعداد سوال:20 عدد
زمان پاسخگویی: 80
تاریخ آزمون:
شماره کارت:
ساعت شروع آزمون:

محل مهر آموزشگاه

ردیف	متن سوال	بارم
1	درستی یا نادرستی هریک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) داشتن وزن نسبتاً ثابت در سنین رشد، از نشانه های سلامت جسمانی است. ب) تأمین کنندهٔ اصلی انرژی بدن در ایران، نان گندم است. پ) هر دو الگوی چاقی سیب و گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهند. ت) انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار موجب مسمومیت های غذایی می شود. ث) بیماری های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در بزرگسالان شناخته می شود. ج) در بیماری هپاتیت، احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع Bبیشتر است.	2
2	در هریک از عبارت های زیر،جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از..... ، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل گرمی، سردی،تری وخشکی دانسته اند. ب) یکی از مهم ترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند..... نام دارد. پ) میکرو ارگانیسمی بسیار مقاوم که توانایی تحمل شرایط محیطی را به خوبی دارد،..... است. ت) فردی با قند خون 110 در مرحله ..... بیماری قرار دارد. ث) هورمونی که در بدن از غده لوزالمعده ترشح شده و موجب ورود قند به سلول می شود، ..... نام دارد. ج) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.	2
3	از بین کلمات داخل پرانتز،گزینه مناسب را انتخاب کنید؟ الف) در پیشگیری از بروز بیماری ها انجام فعالیت بدنی نسبت به (واکسیناسیون / الگوی خرید سبد غذایی) تأثیر بیشتری دارد. ب) داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت (روانی-عاطفی/معنوی/اجتماعی) است. پ) برای رفع تأخیر در بلوغ نوجوانان، بهتر است (حبوبات / جگر / سبزی های سبز تیره) مصرف شود. ت) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (70/110/100) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ث) رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی ها در دیوارهٔ داخلی شریان های کرونر و کاهش جریان خون به عضله قلب را (ایسکمی / آنژین / سخت شدن شریان ها)می گویند. ج) بیماری (سوزاک/هپاتیت/وبا) از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود.	2
4	در پرسش های چهار گزینه ای زیر،گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) «اگر بخواهیم وزن خون را کاهش دهیم، می دانیم که در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم». این موضوع به کدامیک از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی اشاره دارد؟ 1)استفاده از یادآورها 2)داشتن هدف 3)گام های کوچک برداشتن در آغاز راه 4)مد نظر قرار دادن موفقیت ها ب) کدامیک از عوارض چاقی نیست؟ 1)تومور مغزی 2)سنگ صفرا 3)کم کاری غدد جنسی مردانه 4)کم کاری تیروئید	1

www.kanoon.ir

5	در ارتباط با سلامت چیست به پرسش زیر پاسخ دهید. در موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است. این مسئله را از نظر مصرف داروها مقایسه کنید.	0.5
6	در ارتباط با سبک زندگی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)در چه صورتی جارو برقی،ماشین لباس شویی و ظرف شویی که کار ها را آسان کرده اند،باعث چاقی و افزایش وزن می شوند؟ ب)«رضا توانسته است با یک برنامه درست،طی دوماه گذشته،با روزی 15 دقیقه پیاده روی سریع،3 کیلوگرم وزن کم کند.دیروز رضا نتواست طبق قرار،به پیاده روی صبحگاهی برود.بنابراین برای تنبیه خود امروز پیاده از سر کار به منزل برگشت.» این توضیحات،برنامه ریزی رضا را برای ..... نشان می دهد.	0.5
7	برای هریک از موارد زیر،توضیح علمی بنویسید. الف)برای جذب و تاثیرگذاری بیشتر ویتامین A موجود در هویج،بهتر است آن را با کره یا روغن سرخ کنیم.چرا؟(0.25) ب)غذا های سنتی ایران همچون لوبیا پلو برای سلامتی مفید است.(0.5) پ)مریم اعتقاد دارد اصل تنوع در تغذیه سالم،یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در هرم غذایی نشان داده شده است.نرگس با این سخن او مخالف است.دلیل مخالفت نرگس را بیان کنید.(0.5)	1.25
8	میزان توصیه شد ه مصرف روزانهٔ انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال را به ترتیب بیشترین تا کمترین در موارد الف تا د پاسخبرگ در با ذکر شماره مواد غذایی موردنظر، بنویسید . ۱)میوه ها ۲)حبوبات و مغزها ۳)سبزی ها ۴)شیر و فراورده ها	1
9	با توجه به کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)از مشکلات عضلانی استخوانی ناشی از چاقی در پای افراد دو مورد نام ببرید. ب)در چه صورتی با وجود استفاده از روش های زود بازده کاهش وزن،دوباره وزن از دست رفته فرد باز می گردد؟ پ)از عوارض کاهش وزن سریع دو مورد را نام ببرید. ت)وضعیت میزان انرژی دریافتی و مصرفی فردی به شکل زیر می باشد،نظر شما درباره وزن او چیست؟ 	1.5
10	چرا نباید مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نمود؟	0.5

www-karnoon.ir

11	هریک از توضیحات علمی داده شده، بیانگر چیست؟ الف)«ماده ای فاقد انرژی،لازم برای تنظیم دمای بدن و تمام فعل و انفعالات بدن.» ب)«تغییر در رنگ و طعم غذا همراه با نابودی یا کاهش ارزش غذایی.» پ)«مرحله پیشرفته عفونت با HIV که سیستم ایمنی به شدت ضعیف شده است»	0.75
12	هریک از علائم زیر به کدام بیماری غیرواگیر داخل کادر اشاره دارد؟ فشار خون بالا-دیابت نوع 1-سکته قلبی-سکته مغزی-دیابت نوع 2 الف)انتشار درد قفسه سینه به شانه ها،گردن،بازو ها و فک پایین ب)سر درد در ناحیه پس سر پ)عدم کنترل عضلات و تعادل	0.75
13	سلامت را از نظر سازمان بهداشت جهانی تعریف کنید.	0.75
14	جدول زیر، در مورد علائم برخی از بیماری های غیر واگیر است.جدول را کامل کنید. علایم | نام بیماری غیرواگیر تأخیر در بهبود زخم ها | (الف) زخم های بدون بهبود | (ب)	0.5
15	دو عامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی که تحت کنترل و اختیار ما نیستند را بیان کنید.	0.5
16	در مورد دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا از علائم کدام نوع دیابت است؟ ب) یک مورد از عوارضِ عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت را بنویسید.	0.5
17	هریک از بیماری های واگیردار زیر، از طریق کدام دستگاه بدن منتقل می شود؟ الف) کرونا ب) سوزاک پ)اسهال خونی	0.75
18	در مورد بیماری های واگیر دار به سوالات زیر پاسخ دهید. الف)اقدام برای درمان افراد مبتلا به این بیماری ایدز و مصرف دارو توسط این افراد، چه کمکی به پیشگیری از انتقال بیماری می کند؟ ب)در بیماری هپاتیت کدام اندام التهاب پیدا می کند و فعالیت آن مختل می شود؟ پ) علامت بیماری هپاتیت در چشم افراد مبتلا ، به چه صورتی بروز پیدا می کند؟	1.25
19	اصول تغذیه سالم شامل چه مواردی هست بنویسید . توضیح لازم نیست	1.5
20	شاخص توده بدنی چگونه محاسبه می شود؟	0.5
	افتادگی آموز اگر طالب فیضی***هرگز نخورد آب زمینی که بلند است جمع نمرات	20