

شماره صندلی :	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران	مهرمدرسه در همه صفحات زده شود
نام و نام خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش	نام درس: سلامت و بهداشت
کلاس/پایه: دوازدهم	دبیرستان.....(دوره دوم)	نام دبیر:
تاریخ امتحان: ۹۷/ ۱۰ /	امتحانات نوبت اول – نوبت صبح دی ماه ۹۷	تعداد صفحات: ۳
مدت امتحان: ۶۰ دقیقه		
نام مصحح :	نمره با عدد :	* نام مصحح
تاریخ و امضا :	نمره با حروف:	* تاریخ و امضا
		نمره تجدید نظر با عدد
		نمره تجدید نظر با حروف
		یاد خداوند آرامش بخش دلهاست.
ردیف	سوالات.	نمره
۱	<p>صحيح و غلط را مشخص كنيد.</p> <p>الف) در هرم غذایی هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم، حجم گروههای غذایی کمتر میشود.</p> <p>ب) پدیکلوزیس بیماری است که از طریق پوست منتقل میشود.</p> <p>پ) اصل تعادل یعنی مصرف کافی مواد غذایی مورد نیاز برای سلامت بدن.</p> <p>ج) وبا بیماری است که از طریق دستگاه گوارش وارد بدن میشود.</p> <p>د) چاقی با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را افزایش میدهد.</p> <p>ه) ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیر دار است.</p>	۱،۵
۲	<p>گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱. عبارتست از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.</p> <p>الف) ایمنی ب) بهداشت ج) پیشگیری د) درمان</p> <p>۲. کدام گزینه بر سلامت موثر نیست؟</p> <p>الف) وراثت ب) عوامل طبیعی ج) جنسیت د) سبک زندگی</p> <p>۳. کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده نمیشد؟</p> <p>الف) نان ب) سیب زمینی ج) لوبیا د) سویا</p> <p>۴. کدام ویتامین محلول در چربی نیست؟</p> <p>الف) A ب) C ج) D د) K</p> <p>۵. کدام جزء پروتئین های ناقص محسوب میشود.</p> <p>الف) گوشت ب) حبوبات ج) تخم مرغ د) شیر</p> <p>۶. وجود آن در بدن به حفظ تعادل مایعات یاری می رساند.</p> <p>الف) سدیم ب) کلسیم ج) آهن د) منیزیم</p> <p>۷. کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی نیست؟</p> <p>الف) سوسری ب) انگل ها ج) حرارت د) جوندگان</p> <p>۸. کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی به حساب می آید ؟</p> <p>الف) فشار خون بالا ب) آنژین صدری ج) انسداد رگهای کرونر د) پلاکتها</p> <p>۹. کدام از عوارض کم خوابی نمیشد؟</p> <p>الف) کاهش وقت ب) کاهش دمای بدن ج) بیماریهای پوستی د) زودرنجی</p>	۲،۲۵
۳	<p>جاهای خالی را پر کنید.</p> <p>۱ در بین عوامل موثر بر سلامت با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد.</p> <p>۲. واحد سازنده ی پروتئین ها است.</p> <p>۳ یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوهای غذایی است.</p> <p>۴. اصلی ترین روش پیشگیری از بیماری های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم.</p> <p>۵ یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است.</p> <p>۶ از بیماری های ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است.</p>	۱،۷۵

	۷. کوشینگ ناشی از اختلال عملکرد در است.	
۵,۷۵	<p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید</p> <p>۱. دومورد از ابعاد سلامت را نام ببرید. (۰,۵).....</p> <p>۲. داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از فقدان کدام بعد سلامت است؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۳. کربوهیدراتها در کدام اندام بدن ذخیره میشوند؟ (۰,۵).....</p> <p>۴. پیامدهای کمبود روی در بدن را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>۵. دومورد از رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف را بنویسید. (۰,۵)</p> <p>.....</p> <p>۶. دامنه فشار خون طبیعی چیست؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۷. دومورد از عوارض دیابت را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>۸. کدام نوع چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی شریانها میشود؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۹. کدام نوع اسید چرب با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری قلبی رابطه مستقیم دارد؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۱۰. میزان قند در مرحله پیش دیابت چه مقدار است؟ (۰,۲۵).....</p> <p>۱۱. دومورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>.....</p> <p>۱۲. هیپاتیت به کدام قسمت بدن آسیب می رساند و جدی ترین نوع آن کدام است؟ (۰,۵).....</p> <p>۱۳. دومورد از راههای انتقال اچ آی وی را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>.....</p> <p>۱۴. دومورد از عوامل موثر بر بارداری زوجین را بنویسید. (۰,۵).....</p> <p>.....</p>	۴
۲,۲۵	<p>عبارات زیر را تعریف کنید.</p> <p>۱. خودمراقبتی: (۰,۷۵).....</p> <p>.....</p> <p>۲. قانون تعادل انرژی: (۰,۵).....</p> <p>۳. فساد مواد غذایی: (۰,۵).....</p> <p>.....</p> <p>۴. سیروز کبدی: (۰,۵).....</p>	۵
۱,۲۵	<p>از داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱. قابل درک ترین بعد سلامت (سلامت معنوی - سلامت جسمانی) است.</p> <p>۲. چربی های (اشباع - غیر اشباع) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند</p> <p>۳. جزء عوارض چاقی است (کم کاری تیروئید- تومور مغزی)</p> <p>۴. BMI فرد (معمولی - لاغر) کمتر از ۱۸,۵ است</p> <p>۵. در تشخیص سرطان سینه (ماموگرافی - پاپ اسمیر) مورد استفاده قرار میگیرد .</p>	۶
	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.	۷
۱	ایسکمی قلب را توضیح دهید.	۱
۱	تفاوت دیابت نوع ۱ و نوع ۲ را بنویسید.	۲

۱۰۲۵	دوران پنجره در بیماری ایدز را توضیح دهید.	۳
۱	عیب های انکساری چشم را نام ببرید.	۴
۱	برق زدگی چشم ناشی از چیست و در چه افرادی بیشتر دیده میشود؟	۵
	موفق باشید عزیزانم	

