

ساعت امتحان : ۸ صبح  
وقت امتحان : ۴۵ دقیقه  
تاریخ امتحان : ۱۳ دی ماه  
تعداد صفحات : ۲

نوبت امتحانی: نوبت اول  
رشته: انسانی  
سال تحصیلی: ۱۳۹۹

دبیرستان نخبگان عشایر  
پایه: دوازدهم  
نام دبیر: بهداد میرزاده

شماره صندلی :  
نام و نام خانوادگی:  
امتحان درس: سلامت و بهداشت

حضرت رسول (ص): بویای دانش، بویای رحمت است. بوینده دانش رکن اسلام است و پاداشش با پیامبران داده می‌شود.

**جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید (هر مورد نیم نمره)**

- ۳
- ۱- چاقی با الگوی.....در بین زنان شایع تر است.
  - ۲- با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه.....غفلت شده است.
  - ۳- هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم، حجم گروه های غذایی..... می شود.
  - ۴- پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.....است.
  - ۵- سردرد ناگهانی سریع و از دست دادن تکلم از علایمسکته .....هستند.
  - ۶- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماری های مزمن در جهان با.....ارتباط مستقیم دارند.

**درستی یا نادرستی عبارات های زیر را مشخص کنید. (هر مورد نیم نمره)**

- ۲
- ۷- بیماران مبتلا به دیابت نوع «۲» اغلب بدون علامت هستند. ( )
  - ۸- بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. ( )
  - ۹- چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را افزایش می دهد. ( )
  - ۱۰- هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم، حجم گروه های غذایی بیشتر می شوند. ( )

**در سوالات تستی زیر گزینه درست را انتخاب کنید. (هر مورد نیم نمره)**

- ۳
- ۱۱- «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسایل» از نشانه های کدام ابعاد سلامت است؟  
الف) اجتماعی (ب) جسمانی (پ) روانی (ت) معنویت
  - ۱۲- ویتامین.....مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود؟  
الف) A (ب) B (پ) C (ت) D
  - ۱۳- کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟  
الف) غلات (ب) تخم مرغ (پ) مغزها (ت) خشکبار
  - ۱۴- التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟  
الف) مشکلات عضلانی-استخوانی (ب) مشکلات گوارشی (پ) مشکلات غددی (ت) سیستم عصبی
  - ۱۵- از بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می کنند؟  
الف) فشار خون بالا (ب) اختلالات چربی خون (پ) عدم تحرک (ت) استعمال دخانیات
  - ۱۶- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود؟  
الف) فعالیت بدنی زیاد (ب) عامل ژنتیک (پ) بیماری های جسمی (ت) داروها

## به سوالات پاسخ کوتاه دهید:

۱۷- چه عواملی باعث فساد مواد غذایی می شوند؟ چهار مورد بنویسید (نمره)؟

۱۸- در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید (۲نمره)

الف) دو مورد از گام های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.

ب) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (دو مورد)

۱۹- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ (۵/۰ نمره)

الف) وقت گذراندن با خانواده. ب) انجام فرایض دینی

۲۰- شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در بر گه پاسخ دهید (نمره)



۲۱- منظور از اصل تناسب در تغذیه سالم چیست؟ (۵/۰ نمره)

۲۲- هر یک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شوند؟ (۱ نمره)

الف) گواتر ب) پوکی استخوان

۲۳- بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ (۲۵/۰ نمره)

۲۴- شکل زیر ابعاد سلامت را نشان می دهد. جاهای خالی را کامل کنید. (۷۵/۰)



**پیامبر اسلام (ص) می فرمایند: هر چیزی راهی دارد و راه بهشت دانش است.**

۲

۰/۷۵

۰/۲۵

۰/۵

۰/۲۵

۱



۱

۰/۱۵

۰/۱۵

۱/۱۵

۰/۱۵

۱

۱



۱

۱/۵

۱

۰/۷۵

۱

۱

۰/۷۵



۰