

<p>امتحان نوبت اول تاریخ امتحان: ۹۹/۱۰/۴ ساعت شروع: ۱۱ صبح مدت: ۴۰ دقیقه</p>	<p>معاونت آموزشهای عمومی و مهارتی سما دیرستان پسرانه متوسطه دوره دوم سما واحد زنجان</p>	<p>نام و نام خانوادگی: امتحان درس بهداشت و سلامت پایه دوازدهم رشته:</p>
بارم	سئوالات	ردیف
<p>۳ نمره هرمورد ۰/۲۵</p>	<p>۱ مشخص کنید کدام یک از جملات زیر صحیح و کدام یک غلط است؟ (الف) مرحله اول در گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی، تعیین هدف است. (ب) آب، یک ماده معدنی انرژی زا است. (پ) اصل اول کاهش وزن برای افراد چاق، افراط نکردن در کاهش وزن است. (ت) شایع ترین نوع دیابت که در سنین بزرگ سالی آغاز می شود، دیابت نوع دو است. (ث) بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی، به پروتئین نیاز دارد. (ج) اسیدهای چرب غیراشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. (چ) هورمون رشد در طول بیداری انسان آزاد میشود. (ح) در هرم غذایی، غذاها در چند ۴ گروه غذایی طبقه بندی می شوند. (خ) کم تحرکی از شاخصه های سبک زندگی سنتی است. (د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن ۶۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. (ذ) بیماری گواتر در اثر کمبود روی Zn در بدن رخ می دهد. (ر) قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش نورخورشید خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش میدهد.</p>	
<p>۳ نمره هرمورد ۰/۲۵</p>	<p>۲ جاهای خالی را پر کنید. (الف) وقتی از بهداشت سخن می گوئیم، دو موضوع..... و..... مورد توجه قرار می گیرد. (ب) برای خودمراقبتی، داشتن..... ضروری است. (پ) برخورداری از تغذیه سالم، یکی از رموز..... است. (ت) محدوده ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد را..... می گویند. (ث) نور، حرارت،.....، زمان از جمله عوامل فیزیکی هستند. (ج) به طور کلی، بیماری ها به دو دسته..... و..... تقسیم می شوند. (چ) وظیفه انعقاد خون در زمان خونریزی در بدن، به عهده..... است. (ح) پدیکلوزیس، یکی از شایع ترین بیماری های..... است که از طریق پوست و..... به دیگران سرایت می کند. (خ) انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از نزدیک بینی، دوربینی،..... و پیر چشمی.</p>	
<p>هرمورد ۱ نمره</p>	<p>۳ گزینه درست را انتخاب کنید. ۱- «بهداشت» به چه معناست؟ (الف) تقدم پیشگیری بر درمان (ج) تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت (ب) عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی (د) نداشتن هرگونه بیماری و نقص در بدن ۲- قابل درک ترین بُعد سلامت که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد، کدام است؟ (الف) سلامت جسمانی (ب) سلامت روانی (ج) سلامت اجتماعی (د) سلامت معنوی ۳- گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟ (الف) بهداشت (ب) خود مراقبتی (ج) داشتن هدف (د) دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی</p>	

	<p>۴- میزان نوشیدن آب در فرد باید به چه اندازه ای باشد؟          الف) به اندازه ای که کمی احساس تشنگی کند          ب) حجم ادرار روزانه وی از حد معمول کمتر باشد          ج) ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد          د) موارد ب و ج</p> <p>۵- مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند را چه می نامند؟          الف) اصل تنوع          ب) تغذیه صحیح          ج) اصل تعادل          د) عادت غذایی</p> <p>۶- کمبود ..... موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان شده و منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می گردد.          الف) آهن          ب) فسفر          ج) روی          د) ید</p> <p>۷- چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می گذارد، ممکن است نوجوانان را دچار کدام مشکل کند؟          الف) ابتلا به بیماری قلبی          ب) کاهش اعتماد به نفس          ج) بیماری های عروقی          د) انواع سرطان</p> <p>۸- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟          الف) قد و وزن          ب) وراثت و محیط          ج) تغذیه و فعالیت بدنی          د) موارد الف و ب</p> <p>۹- در اثر چه چیزی آلودگی در مواد غذایی ایجاد می شود؟          الف) بی احتیاطی در عرضه مواد غذایی          ب) افزایش جمعیت          ج) بی احتیاطی در تولید          د) موارد الف و ج</p> <p>۱۰- به مرحله پیشرفت HIV (اچ آی وی) چه می گویند؟          الف- ایدز          ب- هپاتیت          ج- پدیکلوزیس          د- آنفلوآنزا</p> <p>۱۱- کدامیک از موارد زیر، مربوط به تعریف « اصول و موازین بهداشتی » است؟          الف) توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی          ب) انجام یک سری اعمال در مرحله تهیه مواد غذایی          ج) اصول نگهداری از مواد غذایی تولید شده          د) انجام یک سری اعمال در مراحل تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی</p> <p>۱۲- دو وظیفه مهم گوش عبارتند از :          الف) دریافت امواج صوتی          ب) حفظ تعادل بدن          ج) الف و ب          د) شنیدن</p> <p>۱۳- عامل اصلی پوسیدگی دندانها در بین مواد غذایی ..... میباشد.          الف) پروتئینها          ب) چربی ها          ج) ویتامین ها          د) هیدروکربنها و قند</p> <p>۱۴- مهمترین عامل خطر در بیماری های قلبی و عروقی .....          الف) کهولت سن          ب) دیابت          ج) فشارخون          د) سابقه خانوادگی</p>
۲۰	جمع نمرات