

نام و نام خانوادگی:

شماره کلاس:

پایه دوازدهم

سوالات: سلامت و بهداشت

نوبت دی ماه ۹۹

مدت: ۶۰ دقیقه

ردیف	سوالات	بارم
۱	<p>درستی و نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید.</p> <p>الف) در تعریف جامع سلامتی می توان گفت: سلامتی کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی- عاطفی، خانوادگی- اجتماعی و معنوی برخوردار است.</p> <p>ب) از ویژگی های سلامت معنوی ایمان به خدا، امیدواری، کمال جویی و پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد است.</p> <p>ج) در هرم غذایی از بالا به پایین هرم، حجم گروه های غذایی بیشتر می شود.</p> <p>د) عادهای غذایی یکی از مهمترین عوامل شکل گیری سبک زندگی افراد است.</p> <p>ذ) ویتامینها مواد مغذی هستند که بدن برای ترمیم بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد.</p> <p>ر) در آستیگماتیسم، شکل غیر عادی کره ی چشم موجب تاری دید می شود.</p> <p>س) پوست بزرگترین عضو بدن است.</p> <p>ش) موی سر به طور میانگین هر ماه، ۰/۵ سانتیمتر رشد می کند.</p>	۲
۲	<p>جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.</p> <p>الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت..... است.</p> <p>ب) از نظر ابن سینا نقطه ی مقابل سلامت..... نیست.</p> <p>ج) واحد سازنده پروتئین ..... است .</p> <p>د) گلیکوژن در..... و ..... ذخیره می شود.</p> <p>ذ) غنی ترین منبع ویتامین D ..... است .</p> <p>ر) تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.</p>	۲
۳	<p>گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام گزینه جزء عوامل موثر بر سلامت است.</p> <p>۱) وراثت ۲) عوامل محیطی ۳) سبک زندگی ۴) هر سه گزینه</p> <p>ب) تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت به معنی ..... است.</p> <p>۱) بهداشت ۲) فرهنگ ۳) درمان ۴) پیشگیری</p> <p>ج) کمبود کدام ریز مغذی موجب کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می شود؟</p> <p>۱) ید ۲) کلسیم ۳) روی ۴) آهن</p> <p>د) کمبود ..... موجب کاهش گلبول های قرمز خون می شود.</p> <p>۱) سدیم ۲) آهن ۳) کلسیم ۴) منیزیم</p>	۱
۴	<p>پاسخ دهید.</p> <p>۱-۴) مزاج چهارگانه از نظر بقراط را نام ببرید. (ذکر دو مورد کافیت)</p> <p>۲-۴) یک مورد از ویتامین های محلول در آب را نام ببرید.</p> <p>۳-۴) اصول تغذیه سالم را بنویسید.</p> <p>۴-۴) به سوالات زیر در مورد چاقی پاسخ دهید:</p> <p>الف- چاقی را تعریف کنید؟</p>	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۷۵ ۱

۰/۵	ب- الگوهای چاقی را نام ببرید؟												
۱	۴-۵) کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی برای فرد دارد؟ (ذکر دو مورد کافیست) ۴-۶) پاسخ کوتاه دهید.												
۰/۵	الف) یکی از منابع اسید چرب غیر اشباع را بنویسید؟												
۰/۵	ب) فردی که سردرد ناگهانی شدید، عدم کنترل عضلات و تعادل، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم دارد ممکن است دچار چه عارضه ای شده باشد؟												
۰/۵	ج) شایع ترین نوع دیابت کدام نوع است؟												
۱	۴-۷) هر کدام از موارد زیر در تشخیص کدام نوع سرطان موثر است؟ الف) کولونوسکوپی ..... ب) ماموگرافی .....												
۱/۵	۴-۸) در ساختار قلب، نام سرخرگ های (شریان) مشخص شده با حروف را بنویسید.												
													
	۴-۹) به سوالات زیر در مورد ایدز پاسخ دهید. الف) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید. ب) دوران پنجره را تعریف کنید؟												
۱													
۱													
۱	۴-۱۰) موارد ستون سمت راست را به کلمه مناسب آن در سمت چپ که به هم ارتباط دارند با درج شماره مربوط در ستون الف مشخص کنید؟ یک مورد اضافه است.												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الف</th> <th>ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>بیماری که از طریق پوست منتقل می شود</td> <td>۱- ایدز</td> </tr> <tr> <td>بیماری که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود</td> <td>۲- پدیکلوزیس</td> </tr> <tr> <td>بیماری که از طریق گوارش منتقل می شود</td> <td>۳- آنفلوآنزا</td> </tr> <tr> <td>بیماری که از طریق خون منتقل می شود</td> <td>۴- وبا</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td>۵- نازایی</td> </tr> </tbody> </table>	الف	ب	بیماری که از طریق پوست منتقل می شود	۱- ایدز	بیماری که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود	۲- پدیکلوزیس	بیماری که از طریق گوارش منتقل می شود	۳- آنفلوآنزا	بیماری که از طریق خون منتقل می شود	۴- وبا	-	۵- نازایی
الف	ب												
بیماری که از طریق پوست منتقل می شود	۱- ایدز												
بیماری که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود	۲- پدیکلوزیس												
بیماری که از طریق گوارش منتقل می شود	۳- آنفلوآنزا												
بیماری که از طریق خون منتقل می شود	۴- وبا												
-	۵- نازایی												
	۴-۱۱) در رابطه با هیپاتیت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) جدی ترین نوع هیپاتیت کدام نوع است؟ ب) برای پیشگیری از ابتلا به هیپاتیت B چه می توان کرد؟												
۰/۵													
۰/۵	۴-۱۲) بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست و چگونه برطرف می شود؟												
۲													
۱	۴-۱۳) چه عواملی باعث تشدید آکنه می شوند؟ (ذکر دو مورد کافیست)												

موفق باشید