

شماره صفحه: ۱	باسمه تعالی	تعداد صفحات: ۲
نام درس: سلامت و بهداشت	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز	مدت امتحان: ۶۰ دقیقه
پایه: دوازدهم	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۴ کرج	تاریخ امتحان: ۹۹/۱۰/۲۴
رشته:	دبیرستان پسرانه رازی	ساعت:
نام و نام خانوادگی:	دیماه ۱۳۹۹	شماره داوطلب:
نمره به عدد:	نمره به حروف:	امضای دبیر:
ردیف:	تذکر: پاسخ سوالات را با استفاده از خودکار مشکی یا آبی در پاسخنامه بنویسید.	
	بارم	

۱	<p>گزینه صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>(a) BMI چیست؟</p> <p><input type="checkbox"/> شاخص توده عضلانی    <input type="checkbox"/> شاخص توده چربی    <input type="checkbox"/> شاخص توده بدنی    <input type="checkbox"/> شاخص پوکی استخوان</p> <p>(b) کدام مورد جزء عوامل فساد مواد غذایی نیست؟</p> <p><input type="checkbox"/> عوامل شیمیایی    <input type="checkbox"/> عوامل بیولوژیکی    <input type="checkbox"/> عوامل فیزیکی    <input type="checkbox"/> عوامل اقتصادی</p> <p>(c) حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته چقدر است؟</p> <p><input type="checkbox"/> ۶۰۰-۷۰۰    <input type="checkbox"/> ۴۰۰-۶۰۰    <input type="checkbox"/> ۳۰۰-۴۰۰    <input type="checkbox"/> ۵۰۰-۷۰۰</p> <p>(d) کدام یک از عوامل چاقی نیست؟</p> <p><input type="checkbox"/> عوامل ژنتیک    <input type="checkbox"/> عوامل محیطی    <input type="checkbox"/> عوامل مکانیکی    <input type="checkbox"/> عوامل روانی</p> <p>(e) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟</p> <p><input type="checkbox"/> افزایش میزان رشد    <input type="checkbox"/> کاهش دقت    <input type="checkbox"/> زودرنجی    <input type="checkbox"/> کاهش دمای بدن</p> <p>(f) با افزایش کدام یک از موارد زیر، خطر بیماری های قلبی کاهش می یابد؟</p> <p><input type="checkbox"/> LDL    <input type="checkbox"/> اسیدهای چرب ترانس    <input type="checkbox"/> تری گلیسرید    <input type="checkbox"/> HDL</p>	۶
۲	<p>درست یا نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>(a) فشار خون طبیعی ۱۲ روی ۸ میلیمتر جیوه است. (ص / غ)</p> <p>(b) در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج افزایش می یابد. (ص / غ)</p> <p>(c) نیکوتین همان ماده اعتیادآور دخانیات است. (ص / غ)</p> <p>(d) بیشترین کلسترول در داخل بدن در کبد ذخیره می شود. (ص / غ)</p> <p>(e) در الگوی چاقی سیب، چربی اضافه بیشتر در ناحیه ران ها جمع می شود. (ص / غ)</p> <p>(f) کمبود عنصر روی باعث بیماری گواتر می شود. (ص / غ)</p> <p>(g) کربوهیدرات جزء مواد مصرفی انرژی زا نیست (ص / غ)</p>	۷

۳	<p>از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید</p> <p>الف- هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر / کمتر) می شود</p> <p>ب- اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق (دستگاه تناسلی / گوارش) منتقل می شود</p> <p>ج- پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (انگلی / ویروسی) است</p>
۴	<p>جاهای خالی را پر کنید.</p> <p>۱- ..... به معنای تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت</p> <p>۲- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.</p> <p>۳- در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم ..... بیشترین تاثیر را در سلامت افراد دارد.</p> <p>۴- بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که در ..... و ..... ذخیره می شود.</p>
جمع : ۲۰	موفق باشید
تعداد سوالات : ۴	

