

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>نام و نام خانوادگی:</p> <p>نام پدر:</p> <p>شماره ردیف دانش آموز:</p> <p>امتحان پایه: دوازدهم تجربی و انسانی</p> | <p>باسمه تعالی</p> <p>اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی</p> <p>اداره آموزش و پرورش شهرستان گوهسرخ</p> <p>دوره متوسطه دوم</p> <p>آموزشگاه فاطمه الزهرا</p> <p>نام درس: سلامت و بهداشت</p> | <p>ساعت شروع:</p> <p>مدت امتحان: ۶۰ دقیقه</p> <p>تاریخ امتحان: ۹۹/۱۱/۱</p> <p>تعداد سؤال: ۷</p> |
| <p>نام و نام خانوادگی دبیر: بهناز حکیمی</p>  | <p>نمره با عدد و حروف:</p>  | <p>تاریخ و امضاء</p>  |
| <p>بارم</p>  |   |   |

خواستن، توانستن است.

|      |  |   |
|------|--|---|
| ۱/۵  | <p>صحيح و غلط را مشخص کنید.</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 |
| ۲/۲۵ | <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 نمیشود؟</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> | ۲ |

|      |  |  |
|------|--|--|
|      | <p>۸. کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی به حساب می آید؟<br/> الف) فشار خون بالا (ب) آنژین صدری (ج) انسداد رگهای کرونر (د) پلاکتها<br/> ۹. ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.<br/> الف) مکانیکی (ب) فیزیکی (ج) شیمیایی (د) بیولوژیکی</p>   |  |
| ۱/۷۵ | <p>۳. جاهای خالی را پر کنید.<br/> ۱) در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد.<br/> ۲) واحد سازنده ی پروتیین ها ..... است.<br/> ۳) ..... یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوهای غذایی است.<br/> ۴) اصلی ترین روش پیشگیری از بیماری های عفونی این است که مانع ورود ..... به بدن شویم.<br/> ۵) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمیرسد ..... می گویند.<br/> ۶) ..... از بیماری های ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است.<br/> ۷) کوشینگ ناشی از اختلال عملکرد در ..... است.</p>   |  |
| ۵/۷۵ | <p>۴. به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید<br/> ۱. دومورد از ابعاد سلامت را نام ببرید. (۰,۵)<br/> ۲. داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از فقدان کدام بعد سلامت است؟ (۰,۲۵)<br/> ۳. کربوهیدراتها در کدام اندام بدن ذخیره میشوند؟ (۰,۵)<br/> ۴. پیامدهای کمبود روی در بدن را بنویسید. (۰,۵)<br/> ۵. دومورد از رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف را بنویسید. (۰,۵)<br/> ۶. دامنه فشار خون طبیعی چیست؟ (۰,۲۵)<br/> ۷. دومورد از عوارض دیابت را بنویسید. (۰,۵)<br/> ۸. کدام نوع چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی شریانها میشود؟ (۰,۲۵).<br/> ۹. کدام نوع اسید چرب با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری قلبی رابطه مستقیم دارد؟ (۰,۲۵).<br/> ۱۰. میزان قند در مرحله پیش دیابت چه مقدار است؟ (۰,۲۵)<br/> ۱۱. دومورد از عوارض جانبی کاهش وزن را بنویسید. (۰,۵)<br/> ۱۲. هیپاتیت به کدام قسمت بدن آسیب می رساند و جدی ترین نوع آن کدام است؟ (۰,۵)<br/> ۱۳. دومورد از راههای انتقال اچ آی وی را بنویسید. (۰,۵)<br/> ۱۴. بهداشت فردی شامل چه اقدامات و فعالیت هایی می شود؟ (۰,۵)</p> |  |

