

نام و نام خانوادگی:		آموزشگاه: خلیج فارس		نمره به عدد:	
نام دبیر: اسماعیلی		تاریخ آزمون: ۹۹/۱۰/۷		نمره به حروف:	
پایه: دوازدهم انسانی		آزمون درس: سلامت و بهداشت		مدت آزمون: ۷۰ دقیقه	
ردیف	بارم				
۱	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید</p> <p>الف) سلامت در لغت نامه ی دهخدا معنی شده است.</p> <p>ب) کربوهیدرات به صورت در ماهیچه و ذخیره می شوند.</p> <p>ج) احساس پوچی و بی هدفی ناشی از نداشتن است.</p>				
	.۲۵		.۵		.۲۵
۲	<p>صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید</p> <p>الف) چاقی با الگوی سیب خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیش تر افزایش می دهد(ص/غ)</p> <p>ب) قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۲۰۰ لیتر خون را پمپ می کند(ص/غ)</p>				
	.۲۵		.۲۵		
۳	<p>گزینه ی صحیح را انتخاب کنید</p> <p>۱. مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی چیست</p> <p>۱) فشارخون - دیابت (۲) چربی خون - چاقی (۳) فشارخون - چربی خون (۴) چاقی - عدم تحرک</p> <p>۲. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته چقدر است</p> <p>۱) ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم (۲) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۳) ۵۰۰ تا ۸۰۰ گرم (۴) ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم</p>				
	.۲۵		.۲۵		
۴	<p>هر یک از موارد ستون (الف) را به یکی از موارد ستون (ب) مربوط است موارد مرتبط را به یکدیگر متصل کنید</p> <p>(در ستون (ب) دو مورد اضافی است)</p> <p>ستون الف</p> <p>آ) ویتامین محلول در آب</p> <p>ب) کربوهیدرات پیچیده</p> <p>پ) یکی از رموز سلامت</p> <p>ت) ماده ی معدنی که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد</p> <p>ث) گروه برتر ماده ی غذایی از نظر میزان تولید انرژی</p> <p>ستون ب</p> <p>A. تغذیه سالم</p> <p>B. چربی</p> <p>B. C</p> <p>D. آهن</p> <p>E. دفع مواد زائد</p> <p>E. F</p> <p>G. فیبر</p> <p>H. حفظ بافت های عضلانی</p>				
	۱/۵				

ردیف	سوال	بارم
۵	هریک از موارد زیر جز کدامیک از جنبه های سلامت می باشد. الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری ب) تعهد و امیدواری ج) خواب منظم و راحت د) ارتباط سالم فرد با مدرسه	۱
۶	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید . ۱. خود مراقبتی چیست؟ ۲. وزن مطلوب را تعریف کنید. ۳. برای اینکه غذا بصورت داغ یا سرد به مدت طولانی سالم بماند چه دمایی برای آنها لازم است؟ ۴. انسولین از کدام غده ی بدن ترشح می شود و چه نقشی ایفا می کند؟ ۵. چرا ایدز در مرحله ی پیشرفته همراه با ابتلا به بیماری های عفونی دیگر و سرطاناتها می باشد؟ ۶. آبسه دندانی چیست؟ ۷. دو مورد از اهمیت استراحت و خواب کافی برای انسان را توضیح دهید. ۸. مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.	۰.۵ ۰.۵ ۰.۵ ۰.۵ ۰.۵ ۰.۵ ۰.۵ ۰.۵

۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۲ ۱.۵ ۱ ۱	<p>به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>۱. عواما موثر بر سلامت انسان را نام ببرید.</p> <p>۲. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهم ترین بیماری های مزمن در جهان چیست؟</p> <p>۳. نقش چربی در بدن را بنویسید.</p> <p>۴. مهم ترین عوارض چاقی را نام ببرید.</p> <p>۵. عواملی که باعث فساد مواد غذایی می شود را نام ببرید.</p> <p>۶. منظور از فشار سیستولی و دیاستولی چیست؟</p> <p>۷. تفاوت LDL و HDL را بنویسید.</p> <p>۸. هپاتیت را تعریف کرده و انواع آن را نام ببرید.</p> <p>۹. منظور از دوران پنجره در بیماری اچ آی وی چیست؟</p> <p>۱۰. چهار مورد از عیوب انکساری چشم را نام ببرید.</p> <p>موفق باشید</p>	۷
۲۰		جمع نمره