

نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری	تاریخ:
نام پدر:	آموزش و پرورش شهرستان بن	نمره با عدد:
شماره دانش آموزی:	دبیرستان شهید مدرس حیدری	نمره با حروف:
نام درس: سلامت و بهداشت	امتحانات داخلی نوبت اول دی ماه 99	امضای مصحح:
پایه/رشته: دوازدهم / علوم انسانی	زمان لازم برای پاسخگویی:	
نام دبیر: ناصری	تعداد سوال:	
	تعداد صفحه:	

ردیف	با توکل بر خداوند متعال سوالات زیر را پاسخ دهید.	نمره
۱	درست یا نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید. (سوالات ۱ تا ۸) بقرات سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست. (.....)	۰.۲۵
۲	سر واژه‌ی Who مخفف سازمان جهانی بهداشت است. (.....)	۰.۲۵
۳	خود مراقبتی فقط شامل انواع جسمی، روانی _ عاطفی است. (.....)	۰.۲۵
۴	نان و غلات در راس هرم غذایی قرار می‌گیرند. (.....)	۰.۲۵
۵	اگر چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن الگوی سیب می‌گویند. (.....)	۰.۲۵
۶	شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار در فرآیند تولید غذا بسیار مهم است. (.....)	۰.۲۵
۷	از آنجا که اسیدهای چرب غیر اشباع، مضر هستند باید در برنامه غذایی روزانه مصرف آن‌ها محدود شود.	۰.۲۵
۸	هیپاتیت یک بیماری ویروسی است.	۰.۲۵
۹	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. (سوالات ۹ تا ۱۶) امام علی علیه السلام می‌فرماید: سخت‌تر از بیماری تن، است.	۰.۲۵
۱۰	سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از سالم افراد است که متناسب با موقیعت‌های زندگی صورت می‌گیرد.	۰.۲۵
۱۱	برنامه‌ی غذایی سالم در کنار منظم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی است.	۰.۲۵
۱۲	بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.	۰.۲۵
۱۳	در هرم غذایی به طور کلی انواع غذاها را در گروه طبقه بندی می‌کنند.	۰.۲۵
۱۴	به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند، می‌گویند.	۰.۲۵
۱۵	پدیکولوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.	۰.۲۵
۱۶	بیماریهای آمیزشی آن دسته از بیماری‌ها هستند که از راه به فرد دیگر منتقل می‌شوند.	۰.۲۵
۱۷	گزینه صحیح را انتخاب کنید. (سوالات ۱۷ تا ۲۰) یکی از مواد مغذی است که بدن برای رشد و ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آن‌ها نیاز دارد. الف) پروتئین‌ها ب) ویتامین‌ها ج) چربی‌ها د) مواد معدنی	۰.۵

۰.۵	برخی داروها مثل کورتون موجب..... می شوند.	۱۸
	(الف) لاغری (ب) چاقی (ج) تناسب اندام (د) مدیریت وزن	
۰.۵	انسولین هورمونی است که در بدن از غده..... ترشح می شود.	۱۹
	(الف) پانکراس (ب) کلیوی (ج) هیپوفیز (د) فوق کلیوی	
۰.۵	کدام بیماری جزء بیماری های غیر واگیر است؟	۲۰
	(الف) سکتة مغزی (ب) هیپاتیت (ج) ایدز (د) سرماخوردگی	
۰.۵	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. (سوالات ۲۱ تا ۳۰)	۲۱
	اصل ضروری برای خودمراقبتی چیست؟	
۰.۵	ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید. (۴ مورد)	۲۲
۰.۵	کدام دسته از ترکیبات یا مواد غذایی در سوخت و ساز مواد دیگر به بدن ما کمک می کنند؟	۲۳
۰.۵	پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، چیست؟	۲۴
۰.۵	چاقی را تعریف کنید.	۲۵
۰.۵	برای سالم ماندن غذا در مرحله طبخ و نگهداری به چه نکاتی باید توجه کرد؟ (۲ مورد)	۲۶
۰.۵	فساد غذایی را تعریف کنید.	۲۷
۰.۵	مهمترین عوامل ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را نام ببرید. (۴ مورد)	۲۸
۰.۵	از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود زیرا علامت ندارد، نام این بیماری چیست؟	۲۹
۰.۵	بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟	۳۰
۱.۰	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. (سوالات ۳۱ تا ۳۴)	۳۱
	ابعاد سلامت را فقط نام ببرید.	
۱.۰	بی ام آی (BMI) چیست؟ فرمول محاسبه آن را بنویسید.	۳۲
۱.۰	عوامل ایجاد فساد مواد غذایی را به طور کامل نام ببرید.	۳۳
۱.۰	چگونه یک سلول طبیعی به یک سلول سرطانی تبدیل می شود؟	۳۴
۱۵.۰	ارزش دانش در عمل به آن است.	