

سوال‌ات امتحان درس سلامت و بهداشت		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه		تاریخ امتحان: ۹۹/۱۰/۲۲
نام و نام خانوادگی:		
ردیف	سوال‌ات	بارم
۱	در هر یک از عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید: الف. باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است. ب. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی هدف باید واضح و واقعی و باشد. ج. آهن در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل..... به نقاط مختلف بدن است. د. از فشار خون بالا به عنوان یاد میشود. ه. کربوهیدرات ها به صورت..... در ماهیچه ها و کبد ذخیره میشوند. و. بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده را بیماری های می گویند.	۱/۷۵
۲	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف. یک گرم از کربوهیدرات و پروتئین ۹ کیلوکالری و یک گرم چربی ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند. ب. بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد ج. کمبود روی که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می گردد.	۰/۷۵
۳	نگریستن به جهان فراتر از جهان مادی از ویژگی های کدام نوع سلامت است؟	۰/۵
۴	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف. خود مراقبتی ب. پدیکلوزیس ج. وزن مطلوب	۱/۵
۵	هرم غذایی چیست و هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی چه تغییری میکند؟	۱
۶	تغذیه صحیح به چه معناست؟	۱
۷	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. بعضی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام برده و مشخص کنید این روش ها چه ایرادی دارند؟ ب. افراد چاق برای کاهش وزن باید چه اصولی را رعایت کنند؟	۲
۸	یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد چیست؟	۰/۵

۱/۵	اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید.	۹
۱	عوامل فساد در مواد غذایی را نام ببرید.	۱۰
۱	منظور از الگوی سیب در چاقی چیست؟	۱۱
۱	مهمترین عوامل خطر ساز در بیماری فشار خون را نام ببرید.	۱۲
۱	دیابت چیست و شایع ترین نوع آن کدام است؟	۱۳
۱/۵	در مورد بیماریهای واگیر و غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. سه مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ب. دو نمونه از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می یابند را بیان کنید.	۱۴
۱	دو مورد از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.	۱۵
۲	اچ آی وی چیست و دو مورد از راه های انتقال آن را بنویسید.	۱۶
۱	چند نمونه از علائم اصلی بیماری ایدز را نام ببرید.	۱۷
۲۰	جمع نمرات	پیروز باشید



limoonad
Education For All