

نام و نام خانوادگی :		به نام خدا		تاریخ: ۹۹ / ۱۰ / ۰۷	
نام درس : سلامت و بهداشت		اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۵ تهران		نام دبیر : سرکارخانم سنگ پور	
پایه : دوازدهم		دبیرستان دخترانه شاهد کوثر		زمان: ۷۵ دقیقه	
رشته : تجربی/ریاضی/انسانی		امتحانات ترم اول سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰		زمان بارگذاری : ۱۵ دقیقه	
				ساعت شروع امتحان : ۷:۳۰ صبح	
نمره با عدد:	نمره با حروف :	نمره پس از تجدید نظر:	نام دبیر-امضاء-تاریخ :		
شماره سوال	خداوند همیشه بهترین هایش را به کسانی می دهد که در انتخاب هایشان را به او اعتماد و توکل می کنند .				
1	<p>درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید: ۳/۵ نمره</p> <p>الف) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.</p> <p>ب) خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامتی خویش است.</p> <p>ج) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند .</p> <p>د) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی در بدن می باشد.</p>				
2	<p>در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، وزن و میزان فرد تعیین می شود.</p> <p>ب) مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند سرماخوردگی و می باشند.</p> <p>ج) برخی داروها مثل موجب چاقی می شوند.</p> <p>د) بیماری های به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساسا عامل مشخصی ندارند.</p>				
3	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) ویتامین (E/B) معمولا در کبد ذخیره می شود.</p> <p>ب) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر/کمتر) می شود.</p> <p>ج) ویتامین (B/A) در بدن ذخیره نمی شود.</p> <p>د) در دیابت (نوع ۱-نوع ۲) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.</p>				
4	<p>در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۲ نمره</p> <p>الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟</p> <p>۱) فعالیت بدنی زیاد ۲) عامل ژنتیک ۳) بیماری های جسمی ۴) داروها</p> <p>ب) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟</p> <p>۱) فشارخون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳) عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات</p> <p>ج) کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟</p> <p>۱) ید ۲) کلسیم ۳) آهن ۴) ویتامین D</p>				
5	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید. انمره</p> <p>الف) بیماری های غذازاد (ب) چاقی</p>				
6	<p>در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ ۱) اسهال خونی ۲) سوزاک</p> <p>ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟</p>				

7	در مورد بیماری های غیرواگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلب (آنژین صدری) می شود چه نام دارد؟ ب) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد) ج) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	1/2 5
8	منظور از اصل تنوع در تغذیه چیست؟	0/5
9	میزان نوشیدن آب برای هر فرد چقدر باید باشد؟	۱/۵
10	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید.	۱
11	در چه صورت یک تومور، بدخیم محسوب می شود؟	۱/۷۵ ۰
12	نشانه های سلامت جسمانی را بیان کنید (۴مورد).	۱
13	فشار خون سیستولی و دیاستولی نشان دهنده چه مواردی هستند.	۱
14	در خون چند نوع چربی وجود دارد، یک مورد را به دلخواه تعریف کنید.	۲
15	بیماری های واگیر براساس شیوه های انتقال و انتشار به چند دسته تقسیم می شوند، نام ببرید.	۱/۵



