

بار ۴	نوبت اول		باسمه تعالی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان رشتخوار دبیرستان امام سجاد (ع)	امتحان درس: سلامت و بهداشت		ردیف	
	وقت: 60 دقیقه			پایه و رشته: دوازدهم			
	دبیر: کاظمی			تاریخ آزمون: دیماه 1399			
	تاریخ و امضا:			نام و نام خانوادگی:			
				نمره به عدد:			
				نمره به حروف:			
2	<p>سوالات تستی</p> <p>الف) به طور کلی بیماریها به دو دسته و تقسیم می شوند.</p> <p>1) طولانی مدت، کوتاه مدت (2) خوش خیم، بدخیم (3) واگیر، غیر واگیر (4) قلبی، عروقی</p> <p>ب) کدام گزینه جزء گام های پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی نیست؟</p> <p>1) حفظ وزن مطلوب (2) حفظ کلسترل و قند خون در حد مطلوب (3) پرهیز از ارتباط جنسی ناسالم (4) پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی</p> <p>ج) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است.</p> <p>1) شیمیایی (2) بیولوژیکی (3) مکانیکی (4) فیزیکی</p> <p>د) 76 درصد از علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های است.</p> <p>1) روانی (2) قلبی-عروقی (3) واگیر (4) غیرواگیر</p>				1		
1/75	<p>سوالات صحیح و غلط</p> <p>الف) استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود. ص غ</p> <p>ب) غذا باید به صورت کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند. ص غ</p> <p>ج) چاقی با الگوی سیب بیشتر در زنان رایج است. ص غ</p> <p>د) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم 50 درصد کمترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ص غ</p> <p>ه) مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند عبارتند از سرماخوردگی و آنفلوآنزا. ص غ</p> <p>و) یکی از راههای انتقال ویروس اچ آی وی، نیش حشرات است. ص غ</p> <p>ز) در سگته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود 4 ساعت است. ص غ</p>				2		
2/25	<p>سوالات کامل کردنی (تکمیلی)</p> <p>ب) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.</p> <p>ج) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته تا گرم است.</p> <p>د) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم، نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی خود هستند.</p> <p>ه) واحد سازنده پروتئین است.</p> <p>و) گام اول در حفظ سلامت خویش، است.</p> <p>ز) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی و از مهم ترین عوامل خطر هستند.</p>				3		
1	<p>سوالات تشریحی</p> <p>ابعاد سلامت را نام ببرید.</p>				4		

2	چهار مورد از دلایل تقدم پيشگيري بر درمان را بنويسيد.	5
./5	مرحله پيشرفته اچ آي وي / HIV را چه مي نامند؟	6
1	عوامل موثر بر سلامت کدام اند؟	7
1	منظور از سبک زندگی چیست؟	8
1	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) ، کدام بیماریها به عنوان مهم ترین بیماریهای مزمن در جهان شناخته شده اند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟	9
1	انواع کربوهیدرات ها را نام ببرید و مثال بزنید.	10
1	برای هریک از پروتئین های کامل و ناقص دو مثال بزنید.	11
1	چهار مورد از عوامل چاقی را نام ببرید.	12
1	بیماری های واگیر بر اساس شیوه های انتقال و انتشار به 5 دسته تقسیم می شوند، 4 دسته را بنویسید.	13
./5	هیپاتیت چیست؟	14
1/5	شش مورد از گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید.	15
1/5	سه مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید.	16

«موفق باشید»