



تاریخ: ۹۹ / ۱۰ / ۰۷

نام دبیر: سرکار خانم سنگ پیور

زمان: ۷۵ دقیقه

زمان بارگذاری: ۱۵ دقیقه

ساعت شروع امتحان: ۷:۳۰ صبح

به نام خدا

اداره آموزش و پرورش منطقه ۴ تهران

دبیرستان دخترانه غیر دولتی شایستگان

امتحانات ترم اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹

نام و نام خانوادگی:

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم

رشته: تجربی/ریاضی/انسانی

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 .		
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید: ۳/۵ نمره		بارم
	(الف) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. (ب) خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامتی خویش است. (ج) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند . (د) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی در بدن می باشد.		۳/۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، وزن و میزان..... فرد تعیین می شود. (ب) مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند سرماخوردگی و می باشند. (ج) برخی داروها مثل..... موجب چاقی می شوند. (د) بیماری های به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساسا عامل مشخصی ندارند.		۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) ویتامین (E/B) معمولا در کبد ذخیره می شود. (ب) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر/کمتر) می شود. (ج) ویتامین (B/A) در بدن ذخیره نمی شود. (د) در دیابت (نوع ۱-نوع ۲) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.		۲
۴	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۲ نمره (الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری های جسمی (۴) داروها (ب) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ (۱) فشارخون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات (ج) کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟ (۱) ید (۲) کلسیم (۳) آهن (۴) ویتامین D		۲
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. ۱ نمره (الف) بیماری های غذازاد (ب) چاقی		۱
۶	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ (۱) اسهال خونی (۲) سوزاک (ب) بیماری هیپاتیت چگونه به وجود می آید؟		۱/۵

۱/۲۵	<p>در مورد بیماری های غیرواگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلب (آنژین صدری) می شود چه نام دارد؟</p> <p>ب) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)</p> <p>ج) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.</p>	۷
۰/۵	منظور از اصل نوع در تغذیه چیست؟	۸
۱/۵	میزان نوشیدن آب برای هر فرد چقدر باید باشد؟	۹
۱	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید.	۱۰
۱/۷۵ ۰	در چه صورت یک تومور، بدخیم محسوب می شود؟	۱۱
۱	نشانه های سلامت جسمانی را بیان کنید (۴مورد).	۱۲
۱	فشار خون سیستولی و دیاستولی نشان دهنده چه مواردی هستند.	۱۳
۲	در خون چند نوع چربی وجود دارد، یک مورد را به دلخواه تعریف کنید.	۱۴
۱/۵	بیماری های واگیر براساس شیوه های انتقال و انتشار به چند دسته تقسیم می شوند، نام ببرید.	۱۵

