

ساعات شروع : ۲۰ (شب)	سوالات امتحان درس : سلامت و بهداشت		
			مدت امتحان: ۳۵ دقیقه
شماره صندلی:	نام و نام خانوادگی :	رشته تحصیلی: دوازدهم عمومی	محل مهر دبیرستان
		شماره کلاس:	
دی ۱۳۹۹	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۱۰/۲۲	تعداد سوالات : ۴۰ سؤال	تعداد صفحه : ۴ صفحه

بارم	سؤال	ردیف
هر سوال نیم نمره دارد.	گزینه مناسب را انتخاب کنید. عبارتست از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. الف) ایمنی ب) بهداشت ج) پیشگیری د) درمان	۱
	کدام گزینه بر سلامت موثر نیست؟ الف) وراثت ب) عوامل محیطی ج) جنسیت د) سبک زندگی	۲
	کدام گزینه از روش های اصلی انتقال آیدز نیست؟ الف) خون ب) مایعات جنسی ج) مادر به جنین د) نیش حشرات	۳
	کدام ویتامین محلول در چربی نیست؟ الف) A ب) C ج) D د) K	۴
	کدام جزء پروتئین های ناقص محسوب می شود؟ الف) گوشت ب) حبوبات ج) تخم مرغ د) شیر	۵
	کدام افراد به ترتیب، خواب کمتر و کدام افراد به خواب بیشتری نیاز دارند؟ الف) نوزادان-بزرگ سالان ب) نوجوانان-بزرگ سالان ج) نوزادان- نوجوانان د) بزرگ سالان- جوانان	۶
	کدام بیماری بیشترین عامل مرگ و میر در ایران محسوب می شود؟ الف) دیابت ب) بیماری های تنفسی ج) سرطان د) قلبی- عروقی	۷
	کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی به حساب می آید؟ الف) فشار خون بالا ب) آنژین صدری ج) انسداد رگهای کرونر د) پلاکتها	۸
	کدام از عوارض کم خوابی نمی باشد؟ الف) کاهش دقت ب) کاهش دمای بدن ج) بیماریهای پوستی د) زودرنجی	۹
	کدام تعریف سلامت، به عنوان جامع ترین تعریف در دنیا پذیرفته شده است؟ الف) این سینا ب) سازمان جهانی بهداشت ج) از نظر بقراط د) از نظر دانشمندان طب سنتی	۱۰
	قابل درک ترین و آسان ترین بعد سلامت است. الف) جسمانی ب) روانی ج) اجتماعی د) معنوی	۱۱
	با توجه به هرم غذایی، ویژگی آن دسته از مواد غذایی که در بالای هرم قرار می گیرند، چیست؟ الف) مقدار مصرف روزانه آن ها باید بیشتر باشد. ج) افراد باید از این گروه غذایی بیشتر مصرف کنند. ب) دارای کمترین حجم هستند. د) از ارزش غذایی بالاتری برخوردارند.	۱۲

۱۳	مقدار تغذیه صحیح به چه عواملی بستگی دارد؟ الف) سن و جنس ب) میزان فعالیت ج) سلامت و بیماری د) هر سه مورد
۱۴	کدام یک از گزینه های زیر، از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است؟ الف) اصول تغذیه سالم ب) گروه های غذایی مصرفی ج) عادت های غذایی د) هرم غذایی
۱۵	استفاده بیش از حد کدام گزینه زیر در بدن ایجاد مسمومیت می کند؟ الف) چربی ب) مواد معدنی ج) ویتامین ها د) کربوهیدرات ها
۱۶	کربوهیدرات ها به صورت.....در..... می توانند ذخیره شوند. الف)نشاسته- کبد ب)گلیکوژن-ماهیچه ج)نشاسته-ماهیچه د)گلیکوژن-استخوان
۱۷	عدم تحمل فعالیت بدنی ناشی از کدام عارضه چاقی است؟ الف) مشکلات تنفسی ب) مشکل سیستم عصبی ج) مشکلات روانی د)مشکل غددی
۱۸	دیابت نوع ۲ ناشی از کدام عارضه چاقی می باشد؟ الف)مشکل قلبی ب) مشکل سیستم عصبی ج) مشکل غددی د)مشکل گوارشی
۱۹	فردی با شاخص توده بدنی ۲۸ در چه گروهی قرار می گیرد؟ الف) لاغر ب) معمولی ج)اضافه وزن د) چاقی درجه دو
۲۰	کدام یک از عوامل زیر نمی تواند باعث چاقی شود؟ الف) ژنتیک ب) پرکاری تیروئید ج) عادات غذایی د) میزان فعالیت بدنی
۲۱	اگر چربی های اضافه در ناحیه شکمی انباشته شود الگوی چاقی نامیده می شود و در شایع تر است. الف) سیب-زنان ب)گلابی-زنان ج)سیب-مردان د) گلابی - مردان
۲۲	کدام مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ الف) ضعف اعصاب ب) یبوست ج)افسردگی د) افزایش فشار خون
۲۳	انرژی دریافتی باید برابر انرژی مصرفی باشد تا وزن ثابت بماند. این چیزی را بیان می کند؟ الف)اصل اول کاهش وزن ب) اصل دوم کاهش وزن ج)تعادل انرژی د)هر سه مورد
۲۴	کدام چربی خون با بیماری های قلبی- عروقی رابطه عکس دارد؟ الف)HDL ب) LDL ج) تری گلیسرید د)کلسترول
۲۵	اسیدهای چرب ترانس چه اثری بر LDL و HDL دارد؟ الف)افزایش - افزایش ب) کاهش - کاهش ج) افزایش - کاهش د) کاهش - افزایش
۲۶	کدام یک از علائم سکته مغزی نیست؟ الف) تنگی نفس ب) گیجی ناگهانی ج) سردرد شدید د) عدم تعادل
۲۷	کدام از آزمایش های غربالگری سرطان نیست؟ الف) ماموگرافی ب)پاپ اسمیر ج) کولونوسکوپی د)آنژیوگرافی
۲۸	از عوامل غیر قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ کدام گزینه است؟ الف) کم تحرکی ب)ژنتیک ج) اضافه وزن د) کلسترول بالا

۲۹	دیابت وابسته به انسولین و دیابت مقاوم به انسولین کدامند؟ الف) نوع ۱- نوع ۲ (ب) نوع ۲- نوع ۱ (ج) نوع ۱- نوع ۱ (د) نوع ۲- نوع ۲
۳۰	مهم ترین دلایل موثر در بروز سرطان کدامند؟ الف) وراثت (ب) تغییر در شیوه زندگی (ج) افزودنی های شیمیایی غذایی (د) هر سه مورد
۳۱	کدام مورد از دلایل کنترل بسیاری از بیماری های واگیر نیست؟ الف) واکسیناسیون (ب) بهداشت فردی (ج) آزمایش خون (د) بهبود وضع تغذیه
۳۲	کدام بیماری از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود؟ الف) وبا (ب) پدیکلوزیس (ج) ایدز (د) هیپاتیت B
۳۳	برای پیشگیری از کدام نوع هیپاتیت امروزه واکسن تزریق می شود؟ الف) A (ب) B (ج) C (د) B و C
۳۴	کدام مورد از عواض هیپاتیت B نیست؟ الف) سیروز کبدی (ب) التهاب مفاصل (ج) عفونت ریه (د) سرطان کبد
۳۵	ایدز چه بخشی از بدن را به طور مستقیم مورد حمله قرار می دهد؟ الف) سیستم گوارشی (ب) سیستم ایمنی (ج) سیستم تنفسی (د) سیستم عصبی
۳۶	از زمان ورود HIV به بدن تا زمانی که بیماری با آزمایش قابل تشخیص است..... نامیده می شود. الف) دوران بدون علامت (ب) دوران پنجره (ج) دوران عفونت (د) دوران نهفتگی
۳۷	کدام ویژگی نزدیک بینی است؟ الف) اشیای دور واضح دیده می شوند. (ب) کره چشم از حالت طبیعی بزرگ تر است. (ج) کره چشم از حالت طبیعی کوچک تر است. (د) اشیای نزدیک واضح دیده نمی شوند
۳۸	کدام مورد درست است؟ الف) همه میکروب های موجود در دهان عامل پوسیدگی دندان هستند. (ب) در بیماری دور بینی شکل غیر طبیعی قرنیه موجب تاری دید می شود. (ج) مو در واقع بخشی از پوست است. (د) کم شنوایی یک صفت اکتسابی است.
۳۹	کدام گزینه از مزایای رعایت بهداشت فردی است؟ الف) آراستگی فردی (ب) سلامت جامعه (ج) عزت نفس (د) همه موارد
۴۰	آکنه یک اختلال شایع است که در دوران ظاهر می شود. الف) پوستی- نوجوانی (ب) غدد درون ریز- نوجوانی (ج) پوستی- بلوغ (د) غدد برون ریز- بلوغ
جمع	سلامت و موفق باشید. امینی

نام و نام خانوادگی مصحح/دبیر	نمره نهایی پس از رسیدگی به اعتراضات	نام و نام خانوادگی دبیر	تصحیح و نمره گذاری
	با عدد		با حروف
	با حروف		با عدد

امضاء :

امضاء :



مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir