

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	<p>در هر یک از عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید:</p> <p>الف. باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>ب. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی هدف باید واضح و واقعی و باشد.</p> <p>ج. آهن در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل..... به نقاط مختلف بدن است.</p> <p>ه. کربوهیدرات ها به صورت..... در ماهیچه ها و کبد ذخیره میشوند.</p> <p>د. از فشار خون بالا به عنوان یاد میشود.</p> <p>و. بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده را بیماری های می گویند.</p>	۱/۷۵
۲	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>الف. یک گرم از کربوهیدرات و پروتئین ۹ کیلوکالری و یک گرم چربی ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند.</p> <p>ب. بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد</p> <p>ج. کمبود روی که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می گردد.</p>	۰/۷۵
۳	نگریستن به جهان فراتر از جهان مادی از ویژگی های کدام نوع سلامت است ؟	۰/۵
۴	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>الف. خود مراقبتی</p> <p>ب. پدیکلوزیس</p> <p>ج. وزن مطلوب</p>	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	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. بعضی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام برده و مشخص کنید این روش ها چه ایرادی دارند؟</p> <p>ب. افراد چاق برای کاهش وزن باید چه اصولی را رعایت کنند ؟</p>	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

مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir