

نام و نام خانوادگی:

شماره کلاس:

پایه دوازدهم

سوالات: سلامت و بهداشت

نوبت دی ماه ۹۹

مدت: ۶۰ دقیقه

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی و نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید. الف) در تعریف جامع سلامتی می توان گفت: سلامتی کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی- عاطفی، خانوادگی- اجتماعی و معنوی برخوردار است. ب) از ویژگی های سلامت معنوی ایمان به خدا، امیدواری، کمال جویی و پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد است. ج) در هرم غذایی از بالا به پایین هرم، حجم گروه های غذایی بیشتر می شود. د) عادهای غذایی یکی از مهمترین عوامل شکل گیری سبک زندگی افراد است. ذ) ویتامینها مواد مغذی هستند که بدن برای ترمیم بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد. ر) در آستیگماتیسم، شکل غیر عادی کره ی چشم موجب تاری دید می شود. س) پوست بزرگترین عضو بدن است. ش) موی سر به طور میانگین هر ماه، ۰/۵ سانتیمتر رشد می کند.	۲
۲	جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید. الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت..... است. ب) از نظر ابن سینا نقطه ی مقابل سلامت..... نیست. ج) واحد سازنده پروتئین..... است. د) گلیکوژن در..... و..... ذخیره می شود. ذ) غنی ترین منبع ویتامین D..... است. ر) تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل..... و..... بستگی دارد.	۲
۳	گزینه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام گزینه جزء عوامل موثر بر سلامت است. ۱) وراثت ۲) عوامل محیطی ۳) سبک زندگی ۴) هر سه گزینه ب) تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت به معنی..... است. ۱) بهداشت ۲) فرهنگ ۳) درمان ۴) پیشگیری ج) کمبود کدام ریز مغذی موجب کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می شود؟ ۱) ید ۲) کلسیم ۳) روی ۴) آهن د) کمبود..... موجب کاهش گلبول های قرمز خون می شود. ۱) سدیم ۲) آهن ۳) کلسیم ۴) منیزیم	۱
۴	پاسخ دهید. ۱- ۴) مزاج چهارگانه از نظر بقراط را نام ببرید. (ذکر دو مورد کافیت)	۰/۵
	۲- ۴) یک مورد از ویتامین های محلول در آب را نام ببرید.	۰/۲۵
	۳- ۴) اصول تغذیه سالم را بنویسید.	۰/۷۵
	۴- ۴) به سوالات زیر در مورد چاقی پاسخ دهید: الف- چاقی را تعریف کنید؟	۱

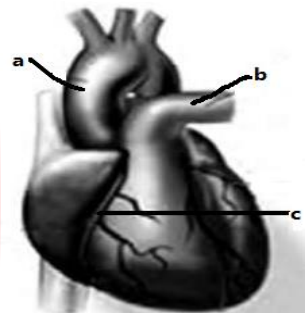
ب- الگوهای چاقی را نام ببرید؟

۰/۵  
۱  
۴-۵) کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی برای فرد دارد؟ (ذکر دو مورد کافیست)  
۴-۶) پاسخ کوتاه دهید.

۰/۵  
الف) یکی از منابع اسید چرب غیر اشباع را بنویسید؟  
۰/۵ ب) فردی که سردرد ناگهانی شدید، عدم کنترل عضلات و تعادل، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم دارد ممکن است دچار چه عارضه ای شده باشد؟

۰/۵  
ج) شایع ترین نوع دیابت کدام نوع است؟  
۱  
۴-۷) هر کدام از موارد زیر در تشخیص کدام نوع سرطان موثر است؟  
الف) کولونوسکوپی .....  
ب) ماموگرافی .....

۱/۵  
۴-۸) در ساختار قلب، نام سرخرگ های (شریان) مشخص شده با حروف را بنویسید.



۱  
۱  
۱  
۴-۹) به سوالات زیر در مورد ایدز پاسخ دهید.  
الف) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید.  
ب) دوران پنجره را تعریف کنید؟  
۴-۱۰) موارد ستون سمت راست را به کلمه مناسب آن در سمت چپ که به هم ارتباط دارند با درج شماره مربوط در ستون الف مشخص کنید؟ یک مورد اضافه است.

الف	ب
بیماری که از طریق پوست منتقل می شود	۱- ایدز
بیماری که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود	۲- پدیکلوزیس
بیماری که از طریق گوارش منتقل می شود	۳- آنفلوآنزا
بیماری که از طریق خون منتقل می شود	۴- وبا
-	۵- نازایی

۰/۵  
۴-۱۱) در رابطه با هیپاتیت به سوالات زیر پاسخ دهید.

۰/۵  
الف) جدی ترین نوع هیپاتیت کدام نوع است؟  
ب) برای پیشگیری از ابتلا به هیپاتیت B چه می توان کرد؟

۲  
۴-۱۲) بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست و چگونه برطرف می شود؟

۱  
۴-۱۳) چه عواملی باعث تشدید آکنه می شوند؟ (ذکر دو مورد کافیست)

موفق باشید