

برنام خداوند جان و خرد

مهر آموزشگاه	نمره	دبیرستان زینبیه		اداره آموزش و پرورش شیروان	
		پایه: دوازدهم انسانی	درس: سلامت و بهداشت	پرسش های آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	
		مدت آزمون: ۶۰ دقیقه	تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۲	۱۴ پرسش در ۲ صفحه	
		نام دبیر	شماره صندلی	نام خانوادگی	نام
		مهین شادمهری			

ردیف	پرسش ها	نمره
۱	<p>درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید: در موارد نادرست پاسخ درست را بنویسید؟</p> <p>الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد.</p> <p>ب) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.</p> <p>ج) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.</p> <p>د) رشد، ترمیم و حفظ بافت های ماهیچه ای از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد.</p> <p>و) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.</p> <p>ک) اسیدهای چرب اشباع و ترانس موجب کاهش سطح کلسترول و کاهش احتمال بیماری های قلبی-عروقی می شوند.</p> <p>م) از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا نداشتن زیورآلات است.</p> <p>ی) چاقی با الگوی سب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی-رگی را بیشتر افزایش می دهد.</p>	۳
۲	<p>جاهای خالی را با واژه مناسب پر کنید:</p> <p>الف. تامین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>ب. نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می شود.</p> <p>ج. به مجموعه ای از بیماری ها که اساسا عامل مشخصی ندارند بیماری های می گویند.</p> <p>د. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد.</p> <p>ر. با بالارفتن میزان تری گلیسرید خون سطح افزایش می یابد</p> <p>ز. برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی روزانه را داد.</p> <p>س. در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تامین سلامت و است.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید:</p> <p>الف. در دیابت (نوع ۲- نوع ۱) بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهد.</p> <p>ب. به حالتی که خون کافی به قلب نمی رسد (ایسکمی قلبی- آئزین صدری) می گویند.</p> <p>ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر-غیرواگیر) و عفونی است.</p> <p>د. نور و زمان از عوامل (مکانیکی- فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.</p>	۱
۴	<p>چهار مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.</p>	۱
۵	<p>آزمایش های تشخیص سرطان سینه و سرطان پروستات و سرطان روده را بنویسید:</p>	۱/۵

برنام خداوند جان و خرد

مهر آموزشگاه	نمره	دبیرستان زینبیه		اداره آموزش و پرورش شیروان	
		پایه: دوازدهم انسانی	درس: سلامت و بهداشت	پرسش های آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	
		مدت آزمون: ۶۰ دقیقه	تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۲	۱۴ پرسش در ۲ صفحه	
		نام دبیر	شماره صندلی	نام خانوادگی	نام
		مهین شادمهری			

۱	عوامل ایجادکننده فساد مواد غذایی کدامند؟	۶
۱	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید: الف. در گوشت گاو ممکن است کدام انگل وجود داشته باشد؟ ب. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ د. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟	۷
۲	چهار مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۸
۱	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۹
۱	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۱۰
۲	تعریف کنید: قانون تعادل انرژی: بیماری غذازاد: فشارخون:	۱۱
۱	الف) دو مورد از عوارض بیماری دیابت را بنویسید: ب) دو گام برای پیشگیری از دیابت را بنویسید:	۱۲
۰/۵	دو بیماری که موجب بروز چاقی می شود را نام ببرید:	۱۳
۲	طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ چهار گروه را نام ببرید	۱۴
۲۰	پیروز و شاد باشید	جمع نمره