

تاریخ آزمون: ۹۷/۱۰/۲۲ مدت امتحان: ۷۵ دقیقه نیاز به پاسخنامه دارد ☐ ندارد ☒ شماره صندلی: 	باسمه تعالی مدیریت آموزشی و پرورش ناحیه ۴ دبیرستان غیردولتی هدی (دوره دوم) آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸ تعداد صفحه: ۳ تعداد سؤال: ۲۲	نام و نام خانوادگی: سئوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم رشته: تجربی نام دبیر: بوجارنژاد
تاریخ تصحیح: ۹۷/ / نمره: با عدد () نمره با حروف: () امضای دبیر:		
بارم	شرح سوالات	ردیف
۱/۷۵	در جاهای خالی عبارت مناسب بنویسید. الف: سلامت ارتباط سالم فرد با جامعه و خانواده و مدرسه می باشد. ب: بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت در کبد و ماهیچه ها ذخیره می شود. ج: افراد برخوردار از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند. د: BMI فرد کمتر از ۱۸/۵ می باشد. و: آزمایش در تشخیص سرطان روده کاربرد دارد. ه: بیماری وبا از طریق منتقل می شود.	۱
۱/۷۵	عبارات صحیح و غلط را مشخص کنید. الف: در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر و کم هزینه تر از درمان است. ب: بیماری هایی مانند سکت و دیابت با سبک زندگی ارتباط غیر مستقیم دارند. ج: امیدواری و هدف داشتن در زندگی یکی از ویژگی های سلامت معنوی می باشد. د: بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین های E و D نیست. ن: استفاده از برخی داروها مانند کورتون سبب چاقی می شود. و: نفوذ کپک ها به درون میوه های ضربه دیده از عوامل مکانیکی فساد مواد غذایی محسوب می شود. ه: تقریباً ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیردار است.	۲
۱/۲۵	گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱- کدام مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با تغذیه نمی باشد؟ الف: بی اشتهاهی عصبی ب: مصرف قند و چربی زیاد ج: پر خوری عصبی د: غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود ۲- کدام یک جزء پروتئین های ناقص محسوب می شود؟ الف: گوشت ب: حبوبات ج: تخم مرغ د: شیر ۳- کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده نمی باشد؟ الف: نان ب: سیب زمینی ج: لوبیا د: میوه ۴- کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی نیست؟ الف: سوسری ب: انگل ها ج: حرارت د: جوندگان ۵- کدام مورد بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی محسوب می شود؟ الف: فشار خون بالا ب: آنژین صدری ج: انسداد رگ های کرونری د: تجمع پلاکت ها	۳

۴	مفاهیم زیر را تعریف کنید . الف : سلامت از دیدگاه بهداشت جهانی (WHO) : ب : فساد مواد غذایی :	۱/۲۵								
۵	سه مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید .	۰/۷۵								
۶	الف : تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن وظیفه ی کدام یک از مواد غذایی است ؟ (با ذکر یک مثال و نقش) ب : با ذکر مثال بنویسید کدام یک از انواع چربی ها عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند.	۱/۲۵								
۷	دو مورد از مشکلات تنفسی که از عوارض چاقی می باشد را بنویسید .	۰/۵								
۸	بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن به چه عواملی بستگی دارد ؟	۰/۵								
۹	الف : جمع شدن چربی در ناحیه شکم از کدام الگوی چاقی تبعیت می کند ؟ ب : این الگو در مردان شایع تر است یا زنان ؟	۰/۵								
۱۰	چرا لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگه داری شود ؟	۰/۵								
۱۱	فشار خون سیستولی چند میلی متر جیوه است و چه زمانی ایجاد می شود ؟	۰/۵								
۱۲	هر یک از عبارات ستون " الف " با یکی از عبارات ستون " ب " در ارتباط است . آن ها را به هم وصل کنید . <table><tr><td>الف</td><td>ب</td></tr><tr><td>اسیدهای چرب غیر اشباع</td><td>موجود در روغن های نباتی جامد</td></tr><tr><td>اسیدهای چرب اشباع</td><td>کاهش سطح HDL</td></tr><tr><td>اسیدهای چرب ترانس</td><td>کاهش سطح LDL</td></tr></table>	الف	ب	اسیدهای چرب غیر اشباع	موجود در روغن های نباتی جامد	اسیدهای چرب اشباع	کاهش سطح HDL	اسیدهای چرب ترانس	کاهش سطح LDL	۰/۷۵
الف	ب									
اسیدهای چرب غیر اشباع	موجود در روغن های نباتی جامد									
اسیدهای چرب اشباع	کاهش سطح HDL									
اسیدهای چرب ترانس	کاهش سطح LDL									

۱	الف : عوارض دیابت کدام دستگاه های بدن را در گیر می کند ؟ ب : در صورت عدم تشخیص به موقع این بیماری ، چه پیامدهایی را در فرد می تواند داشته باشد ؟	۱۳
۱	تاثیر فعالیت بدنی و ورزش مناسب در پیشگیری از بیماری های قلبی را بنویسید .	۱۴
۰/۵	شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می شود را نام برده و یکی از علایم مهم آن را بنویسید .	۱۵
۱/۲۵	الف : منظور از دوره پنجره در بیماری ایدز چیست ؟ ب : دو روش انتقال ویروس HIV به بدن را بنویسید .	۱۶
۱	الف : در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت جهت جلوگیری از انتقال آن به سایر افراد خانواده ، چه اقداماتی باید انجام گیرد ؟ (سه اقدام ذکر شود .) ب : جدی ترین نوع هپاتیت چیست ؟	۱۷
۱	زمانی که پوسیدگی به مرکز دندان برسد ، چه علایمی را به دنبال دارند ؟ (به طور کامل)	۱۸
۱	برق زدگی چشم ناشی از چیست و در چه افرادی بیشتر مشاهده می شود ؟	۱۹
۰/۵	در آکنه ، چگونگی ظهور جوش های روی صورت و بدن را بنویسید .	۲۰
۱	چگونه بیماری های ارثی نهفته در ازدواج های فامیلی با احتمال بالاتر به ارث می رسند؟ با ذکر مثال توضیح دهید .	۲۱
۰/۵	در رابطه با باروری و تولد نوزاد ، چاقی مادر چه پیامدهای منفی می تواند به دنبال داشته باشد ؟	۲۲