پاسخ سؤالات	**بسمه تعالی** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز** **دبیرستان پسرانه غیر دولتی ابتکار** (دوره دوم)	
نام :	**کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی**	**تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۱۲**
نام خانوادگی :	**موضوع امتحان : سلامت و بهداشت (نوبت اوّل)**	**مدّت امتحان : ۷۵ دقیقه** **نام دبیر : عباس زاده**

ردیف	سؤال	نمره
۱	کدام یک از موارد زیر درست یا نادرست است. الف) تامین سلامت افراد مستلزم رعایت بهداشت و از وظایف اولیه همه حکومت هاست. درست ب) هر گرم پروتئین ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند که برای رشد و ترمیم بافت نقش دارد. درست ج) غنی ترین منبع ویتامین A روغن کبد ماهی است. نادرست د) ۸۰ میلی لیترجیوه ، فشارخون دیاستولی که همزمان باپمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود. نادرست و) با بالا رفتن تری گلیسرید خون سطح LDL خون کاهش می یابد. نادرست ه) پدیکلوزیس از راه پوست و مخاط منتقل می شود. درست خ) در دوربینی کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. نادرست ذ) ایجاد لکه پوستی و پیری زودرس از اثرات اشعه فرابنفش UVB است. نادرست	۲
۲	جاهای خالی را تکمیل کنید: الف) خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. ب) مهمترین عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی فشار خون بالا و اختلالات چربی خون است. ج) اسیدهای ترانس موجب افزایش HDL و کاهش LDL می شود. د) در دیابت نوع ۱ لوزالمعده اصلا قادر به تولید انسولین نیست. و) دو وظیفه مهم گوش حفظ تعادل بدن و دریافت امواج صوتی است. ه) عفونت در انتهای ریشه دندان آبسه دندانی نام داردکه باعث ایجاد تورم بر روی لثه می شود.	۲/۵

۳	پاسخ کوتاه دهید الف) به چه دلیل از دیدگاه اسلام تعریف سلامت کامل نیست؟ چون از جنبه معنوی مورد غفلت شده است. ب) در هرم مواد غذایی کمترین و بیشترین حجم مواد غذایی در کجا قرار دارد؟ کمترین : بالای هرم بیشترین : پایین هرم ج) کدام الگوی چاقی خطرناک است؟ چرا؟ الگوی سیب باعث افزایش بیماریهای قلبی عروقی می شود. د) تشخیص سرطان روده و سرطان سینه چگونه است؟ کولونوسکوپی - ماموگرافی و) کرونا و هپاتیت از چه راه هایی منتقل می شوند؟ دستگاه تنفسی – خون یا ترشحات بدن ه) گوش خارجی شامل کدام قسمت ها است؟ لاله گوش – مجرای گوش	۳
۴	نقش هر یک از موارد زیر را بنویسید الف) سدیم : حفظ تعادل مایعات بدن ب) روی : افزایش سرعت رشد بدن در نوجوانی و قد و بلوغ ج) کلسیم : سخت شدن استخوان و دندان د) آهن در هموگلوبین : حمل اکسیژن	۱
۵	پاسخ کوتاه دهید: الف) سلامت جسمانی چیست؟ مثال بزنید. عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها باهم. مانند قد و وزن و ... ب) سبک زندگی سالم چیست؟ مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که مناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.	۱/۵
۶	از اصول تغذیه سالم ۲ مورد را نام برده یکی را توضیح دهید. **۱- اصل تعادل :** مصرف مقادیر کافی مواد مغذی در حفظ سلامت بدن **۲- اصل تنوع :** مصرف انواع مختلف مواد غذایی در گروه اصلی غذا ۳ – **اصل تناسب :** که میزان و نوع غذای مصرفی با نیازمندی های تغذیه ای ارتباط دارد.	۱
۷	پاسخ دهید: الف) دو اصل مهم در کاهش وزن کدامند؟ ۱ - پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ۲ - افراط نکردن در کاهش وزن	۱/۵

	ب)کوشینگ و اضطراب جزء کدام عوامل چاقی است؟ بیماری جسمی – عامل روانی	
۸	فساد مواد غذایی چیست؟و عوامل ایجاد آن کدامند؟ زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ و بو و .... دچار تغییراتی شود که ارزش غذایی آن کاهش یا از بین برود. ۱- عوامل مکانیکی ۲- شیمیایی ۳- فیزیکی ۴- بیولوژیکی	۱/۵
۹	پاسخ دهید: الف) بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری قلبی _ عروقی کدامند؟ ۱- انسداد رگ های خون ساز به کرونر ۲- سکته قلبی مغزی ب) عوارض دیابت کدامند؟ نابینایی – قطع پا – سکته قلبی یا مغزی – دیالیز	۱/۵
۱۰	پاسخ دهید: الف) بیماری های واگیردار را با ذکر مثال توضیح دهید. بیماری هایی که عامل آن ها مشخص هست مانند کرونا یا سرماخوردگی و ... ب) شایع ترین نوع بیماری هپاتیت کدام است؟ B و C ج) ایدز چیست و عامل آن کدام است؟ نقص ایمنی اکتسابی – عامل ویروس HIV د) آنتی بادی چگونه قابل تشخیص است؟ آزمایش خون	۲/۲۵
۱۱	از عوامل اصلی پوسیدگی دندان سه مورد را نام ببرید. ۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	۰/۷۵
۱۲	پاسخ دهید: الف) کدام عوامل در ازدواج و تحکیم بنیان خانواده نقش دارد؟ بلوغ جسمانی – بلوغ روانی – بلوغ اجتماعی ب) از آزمایش های لازم و واکسیناسیون در ازدواج سه مورد را ذکر کنید. ۱- آزمایش ادرار ۲- آزمایش خون ۳- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی ۴ - تزریق واکسن کزاز برای زنان	۱/۵

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال