جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بوشهر
دبیرستان دخترانه سرای دانش

نام و نام خانوادگی: نام دبیر: خانم ملاح زاده نام درس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم رشته: تجربی

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ ساعت شروع: ۱۰ صبح مدت امتحان: ۴۵ دقیقه نوبت: نیمسال اول

**سوالات**

| ردیف | این آزمون مشتمل بر ۸ سوال و در ۱ صفحه می باشد. | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | جملات زیر را با استفاده از کلمات داده شده پر کنید. (چهار کلمه اضافی است)<br>ید - چاقی - روی - **HDL - LDL** - آهن – کاروتنوئی د - اشباع - پر چرب - غیر اشباع<br>۱-۱ روغن زیتون منبع چربی های .....است<br>۱,۲-مشکلات گوارشی مانند سنگ صفرا و التهاب کبد از عوارض ..... هستند.<br>۱,۳-به ..... کلسترول خوب میگویند.<br>۱,۴-بیماری گواتر ناشی از کمبود .....و بیماری کم خونی که در اثر فقر .....ایجاد می شود.<br>۱,۵-سبزی ها و میوه های زرد ،نارنجی ، قرمز منبع خوب .....هستند که این مواد پیش ساز ویتامین "آ" است. | ۳ |
| ۲ | درستی یا نادرستی موارد زیر را مشخص کنید.<br>الف) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب "ید" نیستند. ص ❑ غ ❑<br>ب) کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود. ص ❑ غ ❑<br>ج) پوکی استخوان ناشی از کمبود آهن می باشد. ص ❑ غ ❑<br>د) حفظ سطح مطلوب کلسترول خون می تواند به کاهش بیماری قلبی منجر شود. ص ❑ غ ❑<br>و) میوه ها و سبزی نمی توانند منابع تامین آب بدن باشند. ص ❑ غ ❑<br>ی) نود درصد ویتامین "د" در اثر تابش آفتاب بر پوست ساخته می شود. ص ❑ غ ❑ | ۳ |
| ۳ | گزینه صحیح را انتخاب کنید .<br>#بیشترین تاثیر بر سلامت، سهم کدامیک از عوامل موثر بر سلامت است؟<br>الف ) عوامل محیطی ❑ ب ) عوامل ژنتیکی و فردی ❑<br>ج ) دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ❑ د ) سبک زندگی ❑<br># " طبیعی بودن نبض" و "داشتن روحیه انتقادپذیری" به ترتیب مربوط به کدام نشانه ی سلامت است؟<br>الف ) اجتماعی–روانی ❑ ب) جسمانی – اجتماعی ❑ )روانی–معنوی ❑ د) جسمانی–روانی ❑<br># کدامیک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید میکند؟<br>الف) کربوهیدرات ها ❑ ب)چربی ها ❑ ج) پروتئین ها ❑ د) ویتامین ها و مواد معدنی ❑<br># چند درصد حجم بدن، آب است؟<br>الف) ۶۰٪ ❑ ب) ۷۰٪ ❑ ج) ۸۰٪ ❑ د) ۹۰٪ ❑<br># کدامیک از بیماریهای زیر از بیماریهای غیرواگیردار است؟<br>الف) کرونا ❑ ب)ایدز ❑ ج) هپاتیت ❑ د) دیابت ❑<br># کدامیک از موارد زیر از اصول تغذیه سالم می باشد.<br>الف) اصل تعادل ❑ ب) اصل تنوع ❑ ج) اصل تناسب ❑ د) همه موارد ❑ | ۳ |

| | | |
|---|---|---|
| ۴ | الف) شاخص توده بدنی با چه رابطه ای حساب میشود؟<br>ب) شاخص توده بدنی مربوط به خود را حساب کنید و طبق جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی، وضعیت خود را پیدا کنید.<br><br>طبقه‌بندی نمایه توده بدنی<br>BMI \| وضعیت فرد<br>کمتر از ۱۸/۵ \| لاغر (کمبود وزن)<br>۱۸/۵ ـ ۲۴/۹ \| معمولی<br>۲۵ ـ ۲۹/۹ \| اضافه وزن<br>۳۰ ـ ۳۴/۹ \| چاقی درجه یک<br>۳۵ ـ ۳۹/۹ \| چاقی درجه دو<br>مساوی و بالاتر از ۴۰ \| چاقی درجه سه | ۱ |
| ۵ | چهار مورد از علائم فشار خون بالا را بنویسید. | ۲ |
| ۶ | چهار مورد از گامهای لازم برای پیشگیری از بیماری دیابت را بنویسید | ۲ |
| ۷ | نوشیدن آب باید به چه اندازه ایی باشد ( سه مورد بنویسید) | ۱/۵ |
| ۸ | به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:<br>الف) چند نوع اسید آمینه وجود دارد؟<br>ب) آیا بدن انسان می تواند همه اسید آمینه های ضروری خود را تولید کند<br>ج) کدام یک از مواد مغذی نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز بدن دارد؟<br>د) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین منجر به چه می شود؟<br>م) روی موجود در غذاهای گیاهی بهتر از یا غذاهای حیوانی؟<br>س) به حالتی که خون به عضله قلب نرسد چه می گویند؟<br>ن) وظیفه انعقاد خون در زمان خونریزی و ایجاد لخته بر عهده کدام یاخته خونی است؟<br>و) دامنه فشار خون طبیعی را به صورت یک عدد کسری بنویسید.<br>ی) توموری که رشد کند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد چه نام دارد؟ | ۴/۵ |

**موفق باشید**

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بوشهر
دبیرستان دخترانه سرای دانش

**نام و نام خانوادگی:** **نام دبیر: خانم ملاح زاده نام درس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم رشته: تجربی**

**تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ ساعت شروع: ۱۰ صبح مدت امتحان: ۴۵ دقیقه نوبت: نیمسال اول**

**سوالات**

| ردیف | این آزمون مشتمل بر ۸ سوال و در ۱ صفحه می باشد. | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | جملات زیر را با استفاده از کلمات داده شده پر کنید. (چهار کلمه اضافی است)<br>ید – چاقی – روی – **HDL - LDL** – آهن – کاروتنوئید – اشباع – پر چرب – غیر اشباع<br>۱-۱ غیر اشباع<br>۱,۲- چاقی.<br>۱,۳-**HDL** .<br>۱,۴-ید<br>۱,۵- کاروتنوئید | ۳ |
| ۲ | درستی یا نادرستی موارد زیر را مشخص کنید.<br>الف) نادرست<br>ب) درست<br>ج) نادرست<br>د) درست<br>و) نادرست<br>ی) درست | ۳ |
| ۳ | گزینه صحیح را انتخاب کنید .<br>#د ) سبک زندگی ❑<br># د) جسمانی-روانی ❑<br>#ب)چربی ها ❑<br>#الف) ۶۰٪ ❑<br>#د) دیابت❑<br>#د) همه موارد❑ | ۳ |
| ۴ | شاخص توده بدنی = تقسیم جرم بر اندازه قد به توان دو ، جرم به کیلوگرم ،قد به متر ..... | ۱ |
| ۵ | سر درد در ناحیه پس سر ،تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت ،سرگیجه و تاری و اختلال دید ، درد در قفسه سینه ، خستگی زودرس و تپش قلب ..... | ۲ |
| ۶ | برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ،پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر یا چرب ،حفظ وزن مطلوب ،انجام فعالیت های بدنی روزانه ، پرهیز از مصرف دخانیات ، کنترل منظم قند خون ،مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری | ۲ |

| | | |
|---|---|---|
| ۷ | باید به اندازه ایی باشد که فرد احساس تشنگی نکند ، در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند ، ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد | ۱/۵ |
| ۸ | الف) ۲۰ نوع<br>ب) خیر<br>ج) چربی ها<br>د) مسمومیت<br>م) غذاهای حیوانی<br>س) ایسکمی<br>ن) پلاکت<br>و) ۸۰/۱۲۰<br>ی) تومور بدخیم | ۴/۵ |

**موفق باشید**

# اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار










**همیشه رایگان**

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

**تمام پایه ها**

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال