جمهوری اسلامی ایران

شماره صندلی :

اداره کل آموزش و پرورش

ساعت شروع امتحان:

زمان امتحان: ۷۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی:

تاریخ امتحان:

نوبت امتحانی ترم اول

کلاس : پایه : دوازدهم سال تحصیلی (رشته : ادبیات و علوم انسانی) درس: سلامت و بهداشت نام دبیر:

	بارم
۱- سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟	۱
۲- هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟	۰/۵
الف) امیدواری ب. مدیریت هیجان	
۳- چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۱
۴- در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.	۲
الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟	
ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟	
ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟	
د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟	
۵- از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید	۱
۶- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱
۷- از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.	۱
۸- در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.	۱/۵
الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.	
ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید.	
۹- در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.	۱/۵
الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) میشود، چه نام دارد؟	
ب) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)	
ج) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	
۱۰- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟	۰/۵
الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.	
ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.	
۱۱- در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟	۱
۱۲- از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید.	۱
۱۳- جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست با کدام یک از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد.	۱/۵

موارد	عبارت ها
الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی
ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن
ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش
	۴. پوست و مو

	بارم
۱۴- بیماری آنفلوانزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید.	۱/۵
۱۵- در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.	۲
الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟	
ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟	
ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید.	
د) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد)	
۱۶- منظور از آلودگی صوتی چیست؟	۰/۵
۱۷- در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید.	۱/۵
الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟	
ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟	

« پیروز و پاینده باشید »