نام درس: سلامت و بهداشت	**باسمه تعالی** **اداره کل آموزش وپرورش**	**تاریخ آزمون :**
نام و نام خانوادگی:		**مدت پاسخگویی: ٦٠ دقیقه**
پایه تحصیلی:دوازدهم		**طراح سوال:**

		بارم
	سلامتی بزرگ ترین سرمایه هر انسان است.	
	سوالات	
١	**درستی یا نادرستی گزینه های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف:خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است.( ) ب) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. ( ) پ)در بین عوامل موثر بر سلامت ،سبک زندگی بیشترین تاثیر را دارد( ) ت)گروه نان و غلات در راس هرم غذایی قرار دارد.( ) ث)بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیرمیشود. ج)بدن ما برای مصرف بغضی ویتامین ها به چربی نیاز دارد.( ) چ)روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود( )	٣/٥
٢	**از بین گزینه های داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف)در برنامه ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام های (کوچک-بزرگ)برداشت. ب)هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر-کمتر)می شود. پ)چاقی با الگوی (سیب-گلابی)خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر می کند. ت) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته-ماه) دو تا سه کیلوکرم است. ث)با افزایش سطح (LDL-HDL) خطر بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد. ج)دیابت نوع (یک-دو)شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می شود. چ)روغن زیتون دارای اسبید های چرب (اشباع-غیراشباع) است. ح)سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد مهمترین علامت بالینی در (سکته مغزی-سکته قلبی)است.	٤
٣	**گزینه صحیح را انتخاب کنید.** الف)در ازای مصرف یک کیلوگرم از کدام ماده انرزی بیشتری تولید می شود؟ ١-کربوهیدرات ٢- چربی ها ٣- پروتیین ٤- ویتامین ها ب)کمبود کدام ریز مغذی زیر باعث گواتر می شود؟ ١-ید ٢- کلسیم ٣- آهن ٤- ویتامین D پ)وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ ١-اجتماعی ٢-روانی ٣-معنوی ٤-عاطفی ت)داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ١-جسمانی ٢- روانی ٣- اجتماعی ٤-معنوی	٤

	ث) سن افراد مربوط به به کدام عامل موثر بر سلامت است؟ ۱-عوامل محیطی ۲-عوامل ژنتیکی و فردی ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ٤-سبک زندگی ج)کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱-مدیریت هیجان ۲- تعهد ۳-عملکرد مسئولانه ۴- ابراز مکنونات قلبی چ)کدام بیماری واگیر دار است؟ ۱-آنفولانزا ۲-سرطان ۳-دیابت ۴-تصلب شرایین ح)احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. A(۱ B (۲ C(۳ D(۴	
٤	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ب)ترشحات دهان سوسک های خانگی جزئ عوامل ..... فساد مواد غذایی است. پ)شریان های تغذیه کننده قلب ..... نام دارند. ت)نشانه اصلی بیماری دیابت بالا بودن ..... است. ث)در دوران پنجره ویروس HIV در بدن وجود دارد ولی نتیجه آزمایش ..... است. ج)سوزاک و تب خال تناسلی از بیماری هایی هستند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند. چ)جگر منبع غنی ویتامین ..... است.	۳,٥
٥	الف-براساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ب-هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ افسردگی :..... کم کاری تیروئید:..... پ-برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد؟ سرطان سینه: ..... سرطان دهانه رحم :..... ت-انواع تومور را نام ببرید. ث-از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید.	٥
	موفق باشید	۲۰