

سؤالات امتحان شبه‌نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: پایه دوازدهم دوره متوسطه دوم	مؤسسه فرهنگی - آموزشی ژيووار
منطقه:	مدرسه:	نام و نام خانوادگی:
تاریخ امتحان:	مدت: ۶۰ دقیقه	سؤالات پاسخ‌برگ دارد.

ردیف	سؤالات	نمره								
۱-	<p>درستی و نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) غلات واجد تمام اسید آمینه‌های ضروری است</p> <p>ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.</p> <p>پ) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد.</p> <p>ت) برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.</p> <p>ث) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسیرید خون سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>ج) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.</p>	۳								
۲-	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت از خود از اصول سلامت هستند.</p> <p>ب) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.</p> <p>پ) غنی‌ترین منبع ویتامین روغن کبد ماهی است که بصورت مکمل دارویی موجود می‌باشد.</p> <p>ت) میزان نمک مصرفی در طول یک روز در افراد زیر ۵۰ سال گرم است.</p> <p>ث) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن نام می‌برند می‌باشد.</p> <p>ج) بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق دستگاه منتقل می‌شوند.</p>	۳								
۳-	<p>در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از ویتامین‌های زیر معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟</p> <p>(۱) ویتامین‌های E, C (۲) ویتامین‌های گروه C, B (۳) ویتامین‌های E, K (۴) ویتامین‌های گروه B, E</p> <p>ب) کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟</p> <p>(۱) جگر و پسته (۲) ماهی کیلکا و پنیر (۳) جگر و پنیر (۴) ماهی کیلکا و بستنی</p> <p>پ) کدام یک از موارد زیر از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟</p> <p>(۱) اختلال در جریان خون در دست و پا (۲) نایبایی یا کم بینایی</p> <p>(۳) استفراغ یا سرفه خونی (۴) نارسایی کلیه</p> <p>ت) تاثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ‌ها با بقیه متفاوت است؟</p> <p>(۱) تری‌گلیسیرید (۲) اسیدهای چرب اشباع (۳) HDL (۴) LDL</p>	۲								
۴-	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون ب اضافی است.)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">الف</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">ب</td> </tr> <tr> <td>الف - تامین آب آشامیدنی سالم</td> <td>۱ - سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب - رنگ پوست</td> <td>۲ - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳ - عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </table>	الف	ب	الف - تامین آب آشامیدنی سالم	۱ - سبک زندگی	ب - رنگ پوست	۲ - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی		۳ - عوامل ژنتیکی و فردی	۱
الف	ب									
الف - تامین آب آشامیدنی سالم	۱ - سبک زندگی									
ب - رنگ پوست	۲ - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی									
	۳ - عوامل ژنتیکی و فردی									

۳	<p>۵- از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید:</p> <p>الف) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در بین (زنان-مردان) شایع تر است.</p> <p>پ) از آزمایش خون بر ای تشخیص سرطان (پروستات -دهانه رحم) استفاده می‌شود.</p> <p>ت) بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است.</p> <p>ث) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۶۰-۷۰)درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیر واگیر) است.</p>	۵-
۳	<p>۶- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود؟</p> <p>ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟</p> <p>پ) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟</p>	۶-
۱	<p>۷- در مرحله طبخ و نگهداری غذا چه زمانی پخت غذا کامل است؟</p>	۷-
۳	<p>۸- برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.</p> <p>ب) مدت زمان طلایی برای فردی که سکته مغزی کرده تنها ۳ ساعت است.</p> <p>پ) تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.</p>	۸-
۱	<p>۹- چهار مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.</p>	۹-
۲۰	<p>مراقب سلامت خود و خانواده خود باشید.</p>	