باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان لرستان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان سلسله
سوالات هماهنگ درس سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

صفحه ۱

مدت آزمون:۷۵ دقیقه

شیفت صبح (نوبت الف) **نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱**

نام: **نام خانوادگی:** **شماره کلاس:** **تاریخ برگزاری آزمون: / ۱۰ / ۱۴۰۱**

ردیف	سوالات	نمره
۱	**گزینه مناسب را انتخاب کنید:** -کدام گزینه عبارت است از تامین،حفظ و بالا بردن سطح سلامت. الف)ایمنی ب)بهداشت ج) پیشگیری د)درمان -کدام گزینه بر سلامت موثر نیست الف)وراثت(عوامل ژنتیکی) ب)عوامل محیطی ج) جنسیت د)سبک زندگی -کدام ویتامین محلول در چربی نیست. الف) A ب)C ج) D د) K -کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده نمی باشد. الف)سیب زمینی ب) برنج ج) نان د) سویا -کدام یک جزء پروتئین های ناقص محسوب می شود؟ الف)گوشت ب) خشکبار ج) تخم مرغ د) شیر - وجود کدام یک از موارد زیر به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند؟ الف) سدیم ب) کلسیم ج) آهن د)منیزیم -کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی نیست؟ الف) سوسک های خانگی ب)انگل ها ج) حرارت د) جوندگان -کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی به حساب می آید؟ الف) فشار خون بالا ب) بیماری های عروق محیطی ج) انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب(کرونر) وسکته های قلبی و مغزی. د)بیماری های عروقی کلیه	۴
۲	**- کلمه مناسب را داخل پرانتز انتخاب کنید** الف) قابل درک ترین بعد سلامت (سلامت معنوی – سلامت جسمانی) است. ب) چربی های (اشباع شده – غیر اشباع) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند. ج) جزء عوارض چاقی است(کم کاری تیرویید – تومور مغزی) د) شاخص توده بدنی فرد (معمولی – لاغر) کمتر از ۱۸/۵ است ز) در تشخیص سرطان سینه (مامو گرافی – پاپ اسمیر) مورد استفاده قرار می گیرد. ر) از مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابد(آنفلوانزا – دیابت)	۳

(ادامه سوالات در صفحه ۲)

www-kanoon.ir

ردیف	سوالات	نمره
۳	**عبارات زیر را تعریف کنید.** الف) سلامت روانی: ب)خود مراقبتی: ج) چاقی: د) فساد مواد غذایی: و) دوران پنجره در بیماری ایدز:	۷/۵
۴	**جاهای خالی را پر کنید:** ۱- در بین عوامل موثر بر سلامت .....با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ۲- واحد سازنده پروتئین ها .....است. ۳- .....یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگو های غذایی است. ٤- ..... از بیماری های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است(مطلب ذکر شده در فعالیت)	۲
۵	**چهار مورد از عوامل و علل بروز چاقی را فقط نام ببرید.**	۱
۶	**در موارد زیر ، کدام یک از انواع عیوب انکساری چشم به دلیل سخت شدن پوسته ی عدسی چشم به وقوع می پیوندند؟** الف) آستیگماتیسم ب)دوربینی ج) پیر چشمی د)نزدیک بینی	۰/۵
۷	**در رابطه با راه های کاهش عارضه خشکی و سوزش چشم فاصله مانیتور رایانه با چشم ها باید در حدود چه اندازه ای تنظیم شود؟** الف) ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر ب)۳۰ تا ۴۰ سانتی متر ج) ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر د)۵۰ تا ۶۰ سانتی متر	۰/۵
۸	**گزینه درست را داخل پرانتز انتخاب کنید.** نفوذ به لایه های زیرین پوست از تاثیرات اشعه ی(**UVA - UVB**) می باشد.	۰/۵
۹	**چهار مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه (جوش) می شوند را نام ببرید.**	۱