

پاسخنامه آزمون نوبت اول درس سلامت و بهداشت پایه ی دوازدهم

(۱) - الف: نادرست ب: درست ج: نادرست د: درست ه: نادرست و: درست

(۲) - الف: جسمانی ب: اسید های چرب اشباع ج: سبک زندگی د: ژنتیک

(۳) - گزینه {۲} ب: گزینه {۲} ج: گزینه {۳} د: گزینه {۳}

(۴) - الف: ۳ - ب: ۱

(۵) - بهداشت عبارت است از تامین ، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

ب: برای این که خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می شود.

ج: این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود و به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.

(۶) - رهایی یافتن

(۷) - سکته قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان

(۸) - کربوهیدرات ها یا همان قندها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می کنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلو کالری انرژی ایجاد می شود. بدن با ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود. کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب، کلیه و ...) سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند.

(۹) - چاقی الگوی سبب: در این الگو چربی های اضافی در ناحیه شکم متمرکز می شود.

الگوی گلابی: در این الگو چربی های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و رانها متمرکز می شود.

۱۰- اصل تعادل؛ یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

اصل تنوع، یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.

۱۱- سردرد ناگهانی شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - عدم کنترل عضلات و تعادل - از

دست دادن ناگهانی احساس در بازو

۱۲- این علائم متنوع بوده و می تواند شامل انواع عفونت ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت های

ریوی و ... شود.

۱۳- ۱: جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به پزشک ۲:-پرهیز از مصرف

سیگار و قلیان ۳: محافظت از پوست با استفاده از کرم ضد آفتاب ۴: کاهش مصرف روزانه قند،

شکر و نمک

۱۴- الف: اشباع و غیراشباع

ب: شرایط اقلیمی - میزان فعالیت بدنی - وزن - وضعیت سلامت

ج: افزودنیها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط

د: تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل

بیماری - پیشگیری از ورود گردوغبار و مواد خارجی در غذا (ذکر دو مورد کافی است).

ه: ماموگرافی - پاپ اسمیر - کولونوسکوپی - آزمایش خون

و: سرماخوردگی و آنفلوآنزا

ی: دیابت نوع ۲ و سرطان