آزمون درس : سلامت و بهداشت **نام و نام خانوادگی:** ..... **کلاس: دوازدهم تجربی**	بسمه تعالی **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد** **دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش(متوسطه دوم)** **سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳** درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را	**تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۴** **زمان امتحان:** **ساعت شروع امتحان:**

ردیف	سوالات	نمره

*نکته مشاوره ای : بازیابی چیست و چرا باید آن را اجرا کرد؟

بازریابی روشی موثر در یادگیری و تحلیل وضعیت آموزشی شماست. در این روش به جای چندباره خوانی مطالب ابتدا یک یا چند سری سوال حل می کنید و نقاط قوت و چالشی خود راشناسایی می کنید و سپس مطالعه و تمرین را برای رفع چالش ها شروع می کنید.

۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.** **الف)قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت معنوی است.** **ب)خودمراقبتی دارای انواع جسمی،روحی-روانی،اجتماعی و معنوی است.** **ج)مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت میگیرد سبک زندگی سالم نام دارد.** **د)چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی را بیشتر افزایش میدهد.** **ه)استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی میباشد.** **و)به مجموعه ای از بیماری ها که اساسا عامل مشخصی ندارند،بیماری های واگیردار میگویند.**	**۳**
۲	**جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.** **الف)تامین سلامت مستلزم رعایت.....است.** **ب)یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد.....است.** **ج)بیماری های.....در طی قرن های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده های اصلی سلامت انسان محسوب میشده اند.** **د)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته.....تا.....است.** **ه)در بین عوامل خطر بیماری های قلبی_عروقی.....و..... از مهم ترین عوامل خطر هستند.** **و)برای افراد شاغل در مکان های تهیه،تولید و توزیع غذا داشتن.....ورعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.**	**۳,۵**
۳	**۴ گام پیشگیری از دیابت را بنویسید.**	**۲**
۴	**سه راه پیشگیری از بیماری ایدز را نام ببرید.**	**۱,۵**
۵	**علت هریک از موارد زیر را بنویسید.** **الف)دوربینی ب)پیرچشمی**	**۲**
۶	**میدانیم که پیشگیری بر درمان مقدم است سه دلیل برای این مهم بنویسید.**	**۱,۵**

www.kanoon.ir

۷	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید.	۱
۸	هرم غذایی به چند گروه تقسیم میشود نام ببرید؟	۱,۵
۹	بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم میشوند کامل توضیح دهید	۱,۵
۱۰	از علایم سکته مغزی ۴ مورد نام ببرید	۱
۱۱	قانون استفاده از از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۱,۵
	موفق و پیروز باشید	

www-kanoon.ir

آزمون درس : سلامت و بهداشت نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم تجربی	بسمه تعالی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش(متوسطه دوم) سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۴ زمان امتحان: ساعت شروع امتحان:

ردیف	سوالات	نمره

*نکته مشاوره ای : بازیابی چیست و چرا باید آن را اجرا کرد؟

بازریابی روشی موثر در یادگیری و تحلیل وضعیت آموزشی شماست؛ در این روش به جای چندباره خوانی مطالب ابتدا یک یا چند سری سوال حل می کنید و نقاط قوت و چالشی خود راشناسایی می کنید و سپس مطالعه و تمرین را برای رفع چالش ها شروع می کنید.

۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید. الف)قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت معنوی است. غ ب)خودمراقبتی دارای انواع جسمی،روحی-روانی،اجتماعی و معنوی است. غ ج)مجموعه ای از از ناب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت میگیرد سبک زندگی سالم نام دارد. ص د)چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی را بیشتر افزایش میدهد. ص ه)استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی میباشد. غ و)به مجموعه ای از بیماری ها که اساسا عامل مشخصی ندارند،بیماری های واگیردار میگویند. غ	۳
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف)تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است. بهداشت ب)یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد.....است. عادت های رفتاری ج)بیماری های.....در طی قرن های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده های اصلی سلامت انسان محسوب میشده اند. واگیردار د)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته.....تا.....است. ۷۰۰ گرم ۱ کیلو ه)در بین عوامل خطر بیماری های قلبی_عروقی.....و..... از مهم ترین عوامل خطر هستند. فشارخون بالا - اختلالات چربی خون و)برای افراد شاغل در مکان های تهیه،تولید و توزیع غذا داشتن.....ورعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. کارت بهداشت	۳,۵
۳	۴ گام پیشگیری از دیابت را بنویسید. ۱) برنامه ریزی از رژیم غذایی متعادل ۲) حفظ وزن مطلوب ۳) پرهیز از مصرف دخانیات ۴) کنترل منظم قندخون	۲
۴	سه راه پیشگیری از بیماری ایدز را نام ببرید. ۱) پایبندی به سفارشات دینی واخلاقی ۲) پرهیز از حضور در موقعیت های خطر آفرین ۳) پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی و ...	۱,۵
۵	علت هریک از موارد زیر را بنویسید. الف)دوربینی کره چشم معمولا کوچک تر از حد طبیعی ب)پیرچشمی سخت شدن بیشتر عدسی	۲
۶	میدانیم که پیشگیری بر درمان مقدم است سه دلیل برای این مهم بنویسید. ۱) در پیشگیری هزینه اقدام بسیار آسان تر و کم هزینه تر حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است در حالی که درمان مشکل و پرهزینه است و با درد و رنج همراه است. ۲) در پیشگیری زمان آموزش بسیار کوتاه و برای همه در سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است اما درمان تربیت نیروی انسانی بسیار خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۳) روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولا با عوارض جانبی همراه است در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مشکلاتی وجود ندارد.	۱,۵

۷	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید.	۱
	اصل اول پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم اندازه گیری و کنترل وزن	
۸	هرم غذایی به چند گروه تقسیم میشود نام ببرید؟ ۶ گروه غذایی (۱) گروه نان و غلات (۲) گروه سبزی ها (۳) گروه میوه ها (۴) گروه شیر و لبنیات (۵) گروه گوشت و تخم مرغ (۶) گروه حبوبات و مغزها	۱.۵
۹	بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم میشوند کامل توضیح دهید (۱) مسمومیت های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها و ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می شود. (۲) عفونت های غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی با انواع مواد شیمیایی سمی یا قارچ ها آفت کش ها نفتات سنگین و ...	به ۱.۵
۱۰	از علایم سکته مغزی ۴ مورد نام ببرید سردرد ناگهانی شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - عدم کنترل عضلات و تعادل - سرگیجه ناگهانی	۱
۱۱	قانون استفاده از از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. قانون اول سقف میزان حداکثر: یعنی اگر دامنه صدا از ای ۱۰ است حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود قانون دوم: ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه: استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هر چه بلندی صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود. **موفق و پیروز باشید**	۱.۵

ادامه سوال ۹: (۳) بیماری های ناشی از انگل های موجود در گوشت حیوانات آلوده و بیمارگر و در این دسته از بیماری ها می توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.