بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	**اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان غربی**	**تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴**
نام درس: سلامت و بهداشت	**مدیریت آموزش و پرورش شهرستان چایپاره (قره ضیاالدین)**	**مدت امتحان : ۵۰دقیقه**
پایه: دوازدهم تجربی	**مدرسه غیر دولتی بهنام**	**نیمسال اول**

۱	کدام یک از بیماری های زیر از طریق دستگاه تنفس منتقل نمی شود؟ الف)آنفولانزا ب)کرونا ج)وبا	۰/۵
۲	**سردرد ناگهانی شدید،از دست دادن ناگهانی بینایی از علائم.....است.** **الف)سکته قلبی ب)سکته مغزی ج)کرونا**	۰/۵
۳	**یک نمونه از منابع موادمغذی زیررا بنویسید.** **الف)کربوهیدرات ها:..... ب)پروتئین ها:.....** **ج)چربی ها:..... د)مواد معدنی:.....**	۲
۴	**تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی را بنویسید؟**	۱/۵
۵	ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟	۲
۶	**عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟**	۲
۷	اصول تغذیه سالم را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟	۲
۸	انواع خودمراقبتی عبارتنداز جسمی ،روانی ،عاطفی،.....و.....	۱

۹	**منظوراز الگوی چاقی سیب چیست؟**	۱/۵
۱۰	اصول کاهش وزن را بنویسید؟	۱/۵
۱۱	چه عواملی باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شودنام ببرید؟	۲
۱۲	از علائم بیماری فشار خون ۴مورد نام ببرید؟	۲
۱۳	سه مورد از گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید؟	۱/۵
	« موفق باشید »	۲۰

بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	**اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان غربی**	**تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴**
نام درس: سلامت و بهداشت	**مدیریت آموزش و پرورش شهرستان چایپاره (قره ضیاالدین)**	**مدت امتحان : ۵۰دقیقه**
پایه: دوازدهم تجربی	**مدرسه غیر دولتی بهنام**	**نیمسال اول**

۱	کدام یک از بیماری های زیر از طریق دستگاه تنفس منتقل نمی شود؟ الف)آنفولانزا ب)کرونا ج)وبا	۰/۵
۲	**سردرد ناگهانی شدید،از دست دادن ناگهانی بینایی از علائم.....است.** **الف)سکته قلبی ب)سکته مغزی ج)کرونا**	۰/۵
۳	**یک نمونه از منابع موادمغذی زیررا بنویسید.** **الف)کربوهیدرات ها:.....نان.....** **ب)پروتئین ها:..گوشت قرمز.....** **ج)چربی ها:.....روغن.....** **د)مواد معدنی: .حبوبات.....**	۲
۴	**تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی را بنویسید؟** **برخورداری از رفاه،سلامت جسمانی،روانی و عاطفی وحس نشاط وسرزندگی ودسترسی به امکانات بهبودی سلامت**	۱/۵
۵	ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟ جسمانی –روانی –معنوی-اجتماعی بعدجسمانی :این بعدسلامت قابل درک ترین بعد سلامت است وبه بیماری های بدنی اشاره دارد نشانه های آن:داشتن وزن مناسب تناسب اندام،خواب کافی ومنظم و...	۲
۶	**عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟ محیطی ،ژنتیکی ،فردی،امکانات بهداشتی ،سبک زندگی**	۲
۷	اصول تغذیه سالم را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟ اصل تناسب ،اصل تنوع،اصل تعادل اصل تنوع: یعنی اینکه فرد درمصرف مواد غذایی از مواد غذایی گوناگون ومتنوعی استفاده کند.	۲
۸	انواع خودمراقبتی عبارتنداز جسمی ،روانی ،عاطفی،.....معنوی.....و.....اجتماعی..	۱

۹	**منظوراز الگوی چاقی سیب چیست؟ به تجمع چربی در ناحیه شکم را الگوی چاقی سیب می گویند که بیشتر در مردان شایع است.**	۱/۵
۱۰	اصول کاهش وزن را بنویسید؟ الف-داشتن برنامه پیوسته ومنظم ب- تصمیم گیری ج-برداشتن گام های کوچک	۱/۵
۱۱	چه عواملی باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شودنام ببرید؟ ۱-فیزیکی ۲-مکانیکی ۳-بیولوژیکی	۲
۱۲	از علائم بیماری فشار خون ۴مورد نام ببرید؟ ۱-احساس درد در ناحیه قفسه سینه ۲-سرگیجه ۳-درد در شانه ۴-تاری دید ۵-احساس درد در ناحیه سر	۲
۱۳	سه مورد از گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید؟ ۱-مصرف بیشتر سبزیجات رژیم غذایی مناسب ۲-ورزش و برنامه منظم ورزشی ۳معاینه منظم و انجام به موقع آزمایشات پزشکی	۱/۵
	« موفق باشید »	۲۰