"باسمه تعالی"

نام و نام خانوادگی:	ادارهٔ کل آموزش و پرورش استان گیلان اداره آموزش و پرورش شهرستان رضوانشهر واحد آموزشی غیر دولتی صبا نوبت اول (دی ماه) سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ پایهٔ :دوازدهم	ساعت شروع : ۰۸ : ۳۰ صبح مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴	سؤالات درس سلامت و بهداشت	تعداد صفحات: ۲ صفحه

ردیف	سؤالات	نمره
۱)	**جمله های درست را با ☑ و جمله های نادرست را ☒ مشخص کنید.** الف) بیماری های واگیر یکی از تهدید کننده های اصلی سلامت انسان محسوب می شود.□ ب) از بیماری فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می کنند . □ پ)سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند .□ ت)پوکی استخوان ناشی از کمبود روی می باشد .□	۲
۲)	**در جاهای خالی عبارت مناسب بنویسید.** الف) ..... یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است . ب) واحد اندازه گیری انرژی ..... است . پ) بیماری گواتر ناشی از کمبود ..... است . ت) حیاتی ترین نیاز اصلی انسان ..... است . ث) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است .	۲/۵
۳)	**گزینه صحیح را انتخاب کنید.** الف) کدام یک از بیماری های زیر از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ؟ ۱) سرفه □ ۲) آنفولانزا □ ۳) پدیکلوزیس □ ۴) هپاتیت □ ب) کدام یک از عوامل خطرساز بیماری دیابت نوع ۲ غیرقابل پیشگیری است ؟ ۱) کلسترول بالا □ ۲) ژنتیک □ ۳) کم تحرکی □ ۴) چاقی □ پ) کدام یک از موارد زیر از اصول رعایت بهداشت محیط می باشد ؟ ۱) تهیه آب سالم و کافی□ ۲) ضربه دیدن در حین برداشت □ ۳) نور حرارت رطوبت□ ۴) عوامل شیمیایی□ ت) کدام یک از موارد زیر جز شش گروه غذایی اصلی **نمی باشد** ؟ ۱) گروه حبوبات □ ۲) گروه مواد قندی و چربی ها □ ۳) گروه میوه ها□ ۴) گروه شیر و فرآورده ها□ ث) کدام یک از موارد زیر جز عوامل چاقی می باشد ؟ ۱) مشکلات قلبی عروقی□ ۲) فشار خون□ ۳) آسم□ ۴) بیماری های جسمی□ ج) کدام گزینه جز ویتامین های محلول در آب می باشد ؟ ۱) ویتامین A □ ۲) ویتامین C □ ۳) ویتامین E □ ۴) ویتامین K □	۳

www.kanoon.ir

" باسمه تعالی"

نام و نام خانوادگی:	ادارۀ کل آموزش و پرورش استان گیلان اداره آموزش و پرورش شهرستان رضوانشهر واحد آموزشی غیر دولتی صبا نوبت اول (دی ماه) سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ پایۀ :دوازدهم	ساعت شروع : ۰۸ : ۳۰ صبح مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴	سؤالات درس سلامت و بهداشت	تعداد صفحات: ۲ صفحه

ردیف	سؤالات	نمره
۴)	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** الف) ۲ مورد از انواع خود مراقبتی را نام ببرید. (۰/۵ نمره) ب) قابل درک ترین بُعد سلامت چه نام دارد؟ (۰/۵ نمره) پ) بیماری کم خونی ناشی از کمبود کدامیک از ریز مغذی ها می باشد؟ (۰/۵ نمره) ت) در بین بیماری های قلبی عروقی، کدام بیماری ها از مهمترین عوامل خطر هستند؟ (۱ نمره) ث) دو مورد از گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (۱ نمره) ج) بر اساس قانون تعادل، انرژی و تنظیم وزن به چند عامل بستگی دارد؟ نام ببرید. (۱ نمره) چ) اصول تغذیه سالم را نام ببرید. (۱ نمره)	۵/۵
۵)	در خون چند نوع چربی وجود دارد؟ نام ببرید.	۱
۶)	بیماری های غذا زاد را تعریف کنید.	۱
۷)	بهداشت مواد غذایی را به طور کامل توضیح دهید.	۱/۵
۸)	بیماری های غیرواگیر را تعریف کنید.	۱/۵
۹)	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۲
	جمع کل نمرات	۲۰

** موفق باشید **

نمره به عدد	نمره به حروف	نام و نام خانوادگی دبیر مربوطه و امضاء