نام و نام خانوادگی: [illegible]	بسمه تعالی	نام دبیر:ایمانی
نام پدر:	سازمان اموزش وپرورش استان اصفهان	ساعت شروع:۹:۴۰
پایه :دوازدهم	مدیریت اموزش وپرورش زرین شهر	مدت پاسخگویی :۴۵ دقیقه
رشته: علوم تجربی	دبیرستان قدسیه	تاریخ: ۱۴۰۴/۷/۱۶
نام درس:سلامت و بهداشت فصل یک	مهر ماه ۴۰۴	تعداد صفحات :۲

نمره با عدد: ۱۶ / ۱۰۶ نمره با حروف: شانزده تمام امضا دبیر:

ردیف	شرح سوال	بارم
۱	گزینه صحیح را علامت بزنید. ❖ داشتن عملکرد مناسب دربرخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ الف:جسمانی ب:روانی ج:اجتماعی د:معنوی ❖ قابل درک ترین بعد سلامت کدام است؟ الف:جسمانی ب:روانی ج:معنوی د :اجتماعی ❖ گام اول در حفظ سلامتی چیست؟ الف:خود مراقبتی ب:رعایت بهداشت ج:پیشگیری د: تعیین هدف ❖ هدف باید واضح واقعی و .....باشد. الف: قابل دسترسی ب:قابل اندازه گیری ج:اکتسابی د:ارادی	۲
۲	عبارات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید. • با توجه به دیدگاه اسلام در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت جنبه ی .معنوی.... آن غفلت شده است. • با توجه به ابعاد سلامت سازگاری فرد با خودش و دیگران مربوط به سلامت.اجتماعی.است. • تامین سلامت مستلزم رعایت ..بهداشت....است. • سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم است که متناسب با .موقعیت های مختلف....صورت می گیرد.	۲
۳	درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. ✓ در پیشگیری از بیماری ها زمان اموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه و کم هزینه است. ✓ روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولا با عوارض جانبی همراه نیست. ✓ در بین عوامل موثر بر سلامت عوامل ارثی بیشترین تاثیر را دارد. ✓ کمال جویی از ویژگی های سلامت روانی است.	۲
۴	چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر می شود محصول خود مراقبتی است؟ ۷۵ تا ۸۵ درصد	۱
۵	هریک از موارد زیر مربوط به کدام بعد سلامت است؟ ▪ قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مشکلات سلامت روان ▪ ابراز مکنونات قلبی اجتماعی ▪ امیدواری معنوی ▪ وزن مناسب جسمانی ▪ تعهد معنوی	۲/۵

۶	**عوامل موثر برسلامت را نام ببرید.۴ مورد** [redacted] توزیع عادلانه وسایل و امکانات، بهداشت - عوامل موروثی - عوامل روانشناختی - جسمانی و تغذیه	۲
۷	**پنج مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید.** ۱- تأیین هدف ۲- مشخص کردن وقت و سلامت و پایبندی به آن ۳- مشخص کردن نکات تغذیه و فعالیت برای خود ۴- انواع دادن به دارایی و درمان کارهای انجام شده ۵- دقت و توجه ۶- زنگ به گذشته و کارهایی که انجام دادیم ۷- امیدوار بودن و باور داشتن به خود	۲/۵
۸	**انواع خود مراقبتی را بنویسید.** روانی - اجتماعی - معنوی - جسمانی عاطفی خانوادگی	۲

موفق باشید. جمع بارم:۱۶ نمره

❖ ۴ نمره باقیمانده مربوط به انضباط کلاسی می باشد.