شماره صندلی:

اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ شهرری
دبیرستان غیردولتی دخترانه دوره دوم دانشجو
امتحانات ترم اول * سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

(محل درج مهر مدرسه)

نام و نام خانوادگی : رشته : کلیه رشته ها پایه : دوازدهم نام دبیر: خانم میرعزیزی نام درس : سلامت وبهداشت

تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/ ۲۶ مدت امتحان : ۷۰دقیقه نوبت صبح ساعت شروع :۱۰ صبح تعداد صفحه : ۴

نام مصحح :	نمره با عدد :	نام مصحح :	نمره تجدید نظر با عدد :
تاریخ و امضاء :	نمره با حروف :	تاریخ و امضاء :	تجدیدنظر با حروف :

ردیف	سوالات	بارم
۱	ابن سینا سلامت را چگونه تعریف می کند	۰/۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید	۰/۲۵
	الف)تامین سلامت مستلزم رعایت.....است.	۰/۲۵
	ب)در بین عوامل موثر بر سلامت .....با سهم ۵۰ درصد.بیشترین تاثیر را برسلامت دارد.	۰/۵
	پ)کربوهیدرات به صورت .....در ماهیچه ها و.....ذخیره می شوند	۰/۵
	ت)کمبود .....که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان ونوجوانان می شود به کوتاهی قد وتاخیر در .....می شود.	۰/۵
	ج)اگر چربی اضافی بیشتر در ناحیه.....متمرکز شده باشد چاقی فرد شبیه به سیب است ودر بین .....شایع است.	۰/۵
	د)برای افراد شاغل در مکان های تهیه تولید وتوزیع غذا داشتن ..... و رعایت..... از اهمیت بسزایی برخوردار است.	۰/۵
	ذ)عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به .....و.....کافی نیاز دارد.	۰/۵
	ز)در بین عوامل خطر بیماری های قلبی -عروقی .....و.....خون از مهم ترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.	۰/۵
	س)شایع ترین نوع دیابت .....ودر سنین .....آغاز می شود.	۰/۷۵
	ش)مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند عبارت اند از .....و.....و.....	۰/۲۵
	ص).....به عنوان مهم ترین پوشش بدن نقش مهمی در سلامت انسان دارد.	۰/۲۵
	ف)شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث .....آنها شود.پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند.	۰/۲۵
	ق)به طور معمول با افزایش سن نیاز بدن به خواب .....می شود.	۰/۲۵
	ک)هنگامیکه پوسیدگی به مرکز دندان .....برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه مداوم و خود به خودی به وجود می آید.	۰/۲۵
	ل)ازدواج مرحله ای بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن ومرد بلکه برای تداوم .....نیز سرنوشت ساز است.و عامل .....است.	۰/۵

www.kanoon.ir

۳	در هریک از سوالات زیر گزینه مناسب را مشخص نمائید. ۱-امیدواری وکمال جویی مربوط به کدام بعد سلامت می باشد. الف)سلامت روانی ب)سلامت اجتماعی ج)سلامت معنوی د)سلامت جسمانی	۰/۵
	۲-حدود چند درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خود مراقبتی است. الف)بین ۶۵تا ۸۵ ب)بین ۳۰تا ۴۵ ج)بین ۴۰تا ۵۵ د) بین ۸۰تا۹۵	۰/۵
	۳-کدام نوع ویتامین ها در بدن ذخیره نمی شود. الف)ویتامین D ب)ویتامینC ج)ویتامینA د)ویتامینK	۰/۵
	۴-مهم ترین منبع ید در چه مواد غذایی است. الف)جگر ب)کشک ج)ماهی آب های شور د)خامه	۰/۵
	۵-.....عبارت است از تجمع غیر طبیعی بیش از اندازه توده چربی در بدن که سلامتی فرد را دچار مشکل می کند . الف)لاغری ب)چاقی ج)تغذیه د)چربی ها	۰/۵
	۶-چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است؟ الف)تغییر رنگ وبو ب)کاهش ارزش غذایی ج)تغییر طعم ومزه د)هر سه مورد	۰/۵
	۷-عنوان قاتل خاموش نام کدام یک از بیماری هاست؟ الف)فشار خون بالا ب)فشارخون پایین ج)سکته قلبی د)سکته مغزی	۰/۵
	۸-کدام یک از بیماری های زیر واگیر نیست؟ الف)ایدز ب)پدیکلوزیس ج)انفلونزا د)دیابت	۰/۵
	۹-نوزادان در شبانه روز به چند ساعت خواب نیاز دارند؟ الف)۱۲تا۱۳ساعت ب)۱۷تا ۱۸ساعت ج)۱۶تا۱۷ساعت د)۱۵تا ۱۶ساعت	۰/۵
۴	کدام یک از جملات زیر درست وکدامیک نادرست است	۰/۲۵
	الف)سلامت در لغت نامه دهخدا به معنی بی عیب شدن است .	۰/۲۵
	ب)خود مراقبتی گام دوم در حفظ سلامت خویش است .	۰/۲۵
	پ)به ازای مصرف هر گرم چربی ۹کیلو کالری انرژی تولید می شود.	۰/۲۵
	ت)بعضی بیماری ها نظیر پرکاری تیروید موجب بروز چاقی می شوند.	۰/۲۵
	ث)عوامل مکانیکی شامل موارد نوروحرارت ورطوبت وزمان است.	۰/۲۵
	ج)قلب در طول روز بیش از صدهزار بار می تپد.	۰/۲۵
	د)فشار خون طبیعی۱۱۰/۸۰میلی متر جیوه است .	۰/۲۵
	ذ)هپاتیت وایدز از طریق خون وترشحات بدن منتقل می شود.	۰/۲۵
	ر)درنزدیک بینی چشم ما اشیای دور را واضح اما اشیای نزدیک را تار می بینند.	۰/۲۵
	و)ازدواج مناسب راه اصلی نیک بختی است.	۰/۲۵

www-kanoon-ir

شماره صندلی :

اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهـران
مدیـریت آمـوزش و پـرورش نـاحیـه ۲ شهـــرری
دبیرستان غیردولتی دخترانه دوره دوم دانشجـــو
امتحانات ترم اول * سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

(محل درج مهر مدرسه)

نام و نام خانوادگی : رشته : کلیه رشته ها پایه : دوازدهم نام دبیر: خانم میرعزیزی نام درس : سلامت وبهداشت

تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۱۰/ ۲۶ مدت امتحان : ۷۰دقیقه نوبت صبح ساعت شروع :۱۰ صبح تعداد صفحه : ۴

نام مصحح :	نمره با عدد :	نام مصحح :	نمره با عدد :
تاریخ و امضاء :	نمره با حروف :	تاریخ و امضاء :	نمره با حروف :

ردیف	ردیف	ردیف
۵	**مواد غذایی مورد نیاز برای بدن را نام ببرید؟**	۰/۷۵
۶	**وزن مطلوب را تعریف کنید؟**	۰/۷۵
۷	**منظور ازپختن کامل غذا چیست؟**	۰/۲۵
۸	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید** **الف)اسیدهای چرب را نام ببرید؟ ذکر دو مورد** **ب)علائم سکته مغزی را نام ببرید؟ ذکر دو مورد** **ج)بعضی از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟ذکر دو مورد**	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵
۹	**منظور از بیماری هپاتیت چیست؟**	۰/۷۵
۱۰	**در چه صورتی فرد آلوده به اچ آی وی ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود؟**	۰/۷۵

www-kanoon-ir

۱۱	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه کنید؟** **الف) یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد چیست؟** **ب)کم شنوایی طیف وسیعی دارد که در چند بخش طبقه بندی می شود؟**	۰/۷۵
۱۲	**بلوغ جسمانی را تعریف کنید.**	۰/۷۵
جمع	**موفـــــــق باشـــــــید**	**۲۰**