نام.....	باسمه تعالی
نوبت امتحانی....اول.....	
نام خانوادگی.....	اداره کل آموزش و پرورش فارس
پایه.دوازدهم /شعبه.....	
نام پدر.....	کارشناس سنجش و ارزیابی تحصیلی
تاریخ امتحان 23/10/1402	
نام درس ::سلامت و بهداشت.....	مدیریت آموزش و پرورش
خرامه	ساعت شروع.....8 صبح.....
نام دبیر:سیما داورپناه	دبیرستان امام خمینی
مدت امتحان .....70 دقیقه	

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر: سیما داورپناه تاریخ و امضا: حروف:	نمره به عدد: نمره به	تجدید نظر نام و نام خانوادگی دبیر: تاریخ و امضا: حروف:	نمره به عدد: نمره به

1-هر یک از موارد ذکر شده مربوط به کدام بعد سلامت می باشد؟(5/1 نمره)
(1-1)داشتن روحیه انتقاد پذیری..... (1-2) پایبندی به اخلاقیات.....
(1-3)قابل درک ترین بعد سلامت..... (1-4) داشتن هدف در زندگی.....
(1-5)پیدا کردن جایگاه خوب در جامعه ..... (1-6) داشتن خواب راحت و منظم .....

2-واژه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید.(5/1 نمره)
-استفاده از محصولات تکنولوژیک توسط افراد مربوط به عامل (سبک زندگی - دسترسی به خدمات) و (نحوه ارتباطات – طبقه اجتماعی) جزو عوامل محیطی موثر بر سلامت می باشند.
-(جگر – حبوبات) منبع غنی ویتامین A و می باشد و روی موجود در مواد غذایی (گیاهی – حیوانی) بهتر جذب می شود ..
-(سموم دفع آفات – انگل ها) از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی هستند که (دفع به موقع زباله – عدم استفاده از حشره کش ها) از راههای مبارزه با آن است.

3- به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید .(4 نمره)
-کدام بیماریها به عنوان مهم ترین بیماریهای مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند(2مورد).....و.....
-کاهش خشم و احساس ارزشمندی در خود به ترتیب جزو کدام انواع خود مراقبتی می باشند؟ ..... و .....
-اولین و چهارمین گام برنامه ریزی برای خودمراقبتی کدامند؟.اولین .....و چهارمین .....
-عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون چیست ؟.....
- در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی نجات فرد چقدر است ؟.....
-کربوهیدراتها در عملکرد کدام قسمتهای بدن نقش دارند؟ ..... و ..... و .....
-حیاتی ترین نیاز غذایی انسان چیست؟.....
-عدم تحمل فعالیت بدنی و صافی کف پا مربوط به کدام مشکلات چاقی می باشند ؟ .....و .....
-احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع هپاتیت بیشتر است ؟ .....
-مصرف کدام دارو موجب چاقی می شود ؟ .....

4- عبارتهای مرتبط را مشخص کنید.(25/1 نمره)

آب	حفظ بافت عضلانی
پروتئین	حفظ تعادل مایعات بدن
سدیم	روغن کبد ماهی

www.kanoon.ir

دانه کنجد	تنظیم دمای بدن
ویتامین D	کلسیم

5- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید .(25/1 نمره)
-بیماری کوشینگ نوعی اختلال روانی محسوب می شود (.....)
-نمی توان برای مصرف آب ، روزانه مقدار دقیقی را به همه افراد پیشنهاد داد . (.....)
-کرم کدو در گوشت گاو ، یکی از دلایل ایجاد عفونت های غذایی است .(.....)
- عوارض بیماریهای غذا زاد همیشه تا چند روز باقی می ماند.(.....)
-بیماری HIV ، مخصوص قشر خاصی از مردم است .(.....)

6- گزینه مناسب را انتخاب کنید .(1نمره)
-کدامیک از موارد زیر ، جزو عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی محسوب نمی شود ؟
الف) رطوبت ب) حرارت ج) ضربه د)زمان

-کدامیک موجب چاقی نمی شود ؟
الف) بیماری کوشینگ ب) مصرف کورتون ج) فقر آهن
د) کم کاری تیروئید

-روش انتقال کدام بیماری با سایرین تفاوت دارد ؟
الف) اسهال خونی ب) پدیکلوزیس ج) وبا د) انگل روده ای

-کدامیک از علایم هپاتیت B محسوب نمی شود ؟
الف)بی اشتهایی ب) درد در پایین شکم ج) التهاب مفاصل
د) عوارض پوستی

5- الف) وزن مطلوب را تعریف کنید .(5/0 نمره)

ب)افراد چاق برای کاهش وزن باید دو اصل را رعایت کنند .آن دو را بنویسید (75/0 نمره)

ج) سه گروه از افراد را نام ببرید که طبقه بندی شاخص توده بدنی برای آنها کاربرد ندارد؟ (75/0 نمره)

د)در چه حالتی می گوییم که یک ماده غذایی فاسد شده است؟(1 نمره)

6-دلیل هر یک از موارد زیر را بنویسید .
.الف)سکته قلبی در اثر تشکیل پلاک چربی : (5/1نمره)

نام.....
نوبت امتحانی....اول.....
باسمه تعالی

www.kanoon.ir

نام خانوادگی..... اداره کل آموزش و پرورش فارس
پایه.دوازدهم /شعبه.....
نام پدر..... کارشناس سنجش و ارزیابی تحصیلی
تاریخ امتحان 23/10/1402
نام درس ::سلامت و بهداشت..... مدیریت آموزش و پرورش
خرامه
ساعت شروع.....8 صبح.....
نام دبیر:سیما داورپناه دبیرستان امام خمینی
مدت امتحان .....70 دقیقه

تصحیح	نام و نام خانوادگی دبیر: سیما داورپناه تاریخ و امضا: حروف:	نمره به عدد: نمره به	تجدید نظر	نام و نام خانوادگی دبیر: تاریخ و امضا: حروف:	نمره به عدد: نمره به

ب) مرگ فرد مبتلا به سرطان: (1نمره)

7- در رابطه با بیماریهای غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ (25/1 نمره)

ب) دو مورد از آزمایشهای شایع غربالگری سرطان را بنویسید. (ا نمره)

ج) عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت به چه نتایجی منجر می شود ؟ (3 مورد) (75/0 نمره)

7- در بیماریهای واگیر دار :
الف) نگرانی و خطر اصلی این بیماریها در چیست؟(5/0 نمره)

ب) مهم ترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند کدامند ؟ (5/0 نمره)

موفق و

پیروز باشید

داورپناه