باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان اداره آموزش و پرورش منطقه دزفول دبیرستان غیردولتی حجاب				
سوالات ارزشیابی نوبت اول	درس: سلامت وبهداشت	پایه:دوازدهم	رشته:انسانی	مهر آموزشگاه
شامل ۱۲سوال در۳صفحه	روز آزمون: دوشنبه۸صبح	تاریخ آزمون:۱۴۰۱/۱۰/۱۹	مدت آزمون:۸۰دقیقه	
نام:	نام خانوادگی:	نام پدر:	نام دبیر:سلطانی زاده	

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را با ص و غ مشخص کنید. الف)سازمان بهداشت جهانی(WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی،روانی و اجتماعی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو می داند. ب)در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. پ)از جمله نکات بهداشتی فردی افراد موثر در فرآیندتولید غذا،نداشتن زیورآلات است. ت)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۱۱۰ درجه سانتی گرادحرارت دیده باشد.	۱
۲	جاهای خالی را با واژه مناسب پر کنید. الف)قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت _____ است. ب)پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد_____ است. پ)بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری _____ است. ت)در سکته مغزی،مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود _____ ساعت است. ث)در مرحله پیشرفته اچ آی وی را _____ می نامند. ج)از بیماری _____ به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. چ)دریافت امواج صوتی و _____، دو وظیفه مهم گوش هستند. ح)بنا به فرموده پیامبر(ص): ((هیچ بنایی در اسلام از_____در نزد خدا محبوب تر نیست.))	۴
۳	گزینه صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید. الف)سلامت در فرهنگ فارسی معین(بی عیب شدن ـ رهایی یافتن) معنی شده است. ب)هرچه ازپایین هرم غذایی به سمت بالاحرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر – کمتر) میشود.	۳/۵

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

	پ)چاقی با الگوی (سیب _ گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ت)وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند،تومور(خوش خیم_بدخیم) محسوب می شود. ث)در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد است ولی نتیجه آزمایش(منفی-مثبت)است. ج)برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو _ هپاتیتB)می توان از واکسن آن استفاده کرد. چ)در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم(کوچکتر-بزرگتر)از حد طبیعی است.	
۴	به سوالات چهار گزینه ای زیر پاسخ دهید. الف)ویتامین _____ مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. A(۱ B(۲ D(۳ C(۴ ب)کدام گزینه از موارد زیر می تواند تامین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱)تخم مرغ ۲)غلات ۳)حبوبات ۴)خشکبار	۱
۵	دو مورد از انواع خود مراقبتی را نام ببرید.	۱
۶	دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.	۱
۷	درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)به چه افرادی توصیه می شود، هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند. ب)طبق اصول کاهش وزن در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.	۱/۵
۸	جدول زیر در ارتباط با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی می باشد،هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد آن ها را پیدا کنید و بهم متصل کنید.	۱
۹	درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود. ب)در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی،بیماری اغلب بدون علامت است؟ پ)حالتی که خون کافی به عضله قلبی نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری)می شود،چه نام دارد؟	۱/۵

الف	ب
الف)شیمیایی	۱)ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب)بیولوژیکی	۲)ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
ج)مکانیکی	۳)نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د)فیزیکی	۴)استفاده از حشره کش ها در هنگام برداشت

۱۰	هر یک از بیماری های واگیردار زیر از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ الف)بیماری پدیکلوزیس ب)بیماری سوزاک پ)بیماری آنفولانزا ت)اسهال خونی	۲
۱۱	درباره بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)کدام یک از انواع عیوب انکساری،به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ ب)کدام یک از انواع عیوب انکساری با شکل غیرعادی قرنیه،موجب تاری دید می شود؟ پ)در صورتی که خشکی چشم شدید باشد کارشناسان چه توصیه ای میکنند؟	۱/۵
۱۲	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظور است؟ ب)یک مورد از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.	۱
	موفق و پیروز باشید ؛ سلطانی زاده	۲۰

اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان اداره آموزش و پرورش منطقه دزفول دبیرستان غیردولتی حجاب				
سوالات ارزشیابی نوبت اول	درس:سلامت و بهداشت	پایه:دوازدهم	رشته:علوم انسانی	مهر آموزشگاه
شامل ۱۲سوال در۳صفحه	روز آزمون:دوشنبه۸ صبح	تاریخ آزمون:۱۴۰۱/۱۰/۱۹	مدت آزمون:۸۰ دقیقه	
نام:	نام خانوادگی:	نام پدر:	دبیر:سلطانی زاده	

ردیف	پاسخنامه	بارم
۱	هر مورد ۰/۲۵ الف)ص ب)ص پ)ص ت)غ	۱
۲	هر مورد ۰/۵ الف)جسمانی ب)آب پ)دیابت ت)۳ ث)ایدز ج)فشار خون بالا چ)حفظ تعادل بدن ح)ازدواج	۴
۳	هر مورد ۰/۵ الف)رهایی یافتن ب)کمتر پ)سیب ت)بدخیم ث)منفی ج)هپاتیت B چ)بزرگتر	۳/۵
۴	هر مورد ۰/۵ الف)۳ ب)۱	۱
۵	هر مورد ۰/۵ خودمراقبتی دارای انواع جسمی،روانی_عاطفی،اجتماعی و معنوی است.	۱
۶	هر مورد ۰/۵ اصل تعادل ،تنوع و تناسب	۱
۷	الف)افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده(۰/۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند بهتر است هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.(۰/۵) ب)چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.(۰/۵)	۱/۵
۸	هر مورد ۰/۵ الف)۴ ب)۱ ج)۲ د)۳	۱
۹	هر مورد ۰/۵نمره الف)دیابت نوع یک ب)دیابت نوع دو پ)ایسکمی قلبی	۱/۵
۱۰	هر مورد ۰/۵نمره الف) پوست و مخاط ب)دستگاه تناسلی پ)دستگاه تنفس ت)دستگاه گوارش	۲
۱۱	هر مورد ۰/۵نمره الف)پیرچشمی ب)آستیگماتیسم پ)استفاده از قطره اشک مصنوعی	۱/۵
۱۲	الف)تشخیص عدم اعتیاد زوجین(۰/۵) ب)آب مروارید،بیماری های قلبی،عقب افتادگی ذهنی(۰/۵)	۱
	خسته نباشید ؛ سلطانی زاده	۲۰