**باسمه تعالی**

| | | |
|---|---|---|
| آزمون درس: سلامت و بهداشت | رشته: ادبیات پایه : دوازدهم | مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تیران وکرون |
| مدت زمان آزمون: ۷۵ دقیقه | تاریخ آزمون : 22 /۱۰/ ۱۴۰۴ | کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی |
| ساعت شروع : ۸ صبح | امتحانات نوبت اول سال تحصیلی ۰۵ - ۱۴۰۴ | دبیرستان نمونه دولتی کوثر |
| نام و نام خانوادگی: | نام پدر: | نمره با عدد: / نمره با حروف: |
| نام کلاس: ۱۲ ادبیات | شماره دانش آموزی: | نام و نام خانوادگی مصحح :رضوان امینی |
| سوالات در ۳ صفحه | تعداد سوالات: ۳۶ سوال | امضا و تاریخ : |

| ردیف | صفحه اول | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **الف -درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را <u>بدون ذکر دلیل</u> مشخص کنید.**<br>۱ -در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر و اطمینان بخش تر از درمان است.<br>۲-خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است.<br>۳-کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.<br>۴- مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزی یکی از گام های پیشگری از دیابت است.<br>۵-سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.<br>۶-از آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود.<br>۷-چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد.<br>۸-از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا، نداشتن زیورالات است. | ۲ |
| ۲ | ب-از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید<br>۱-نور و زمان از عوامل (مکانیکی- فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند<br>۲-بیشترین علت مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر -غیر واگیر) است<br>۳-حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته –ماه) تا ۳ کیلوگرم است<br>۴-اصل( تعادل - تنوع )یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است<br>۵-سلامت در فرهنگ فارسی معین(بی عیب شدن- رهایی یافتن) معنی شده است<br>۶-در برنامه ریزی برای خودمراقبتی ابتدا باید گام های (کوچک- بزرگ )برداریم. | ۱.۵ |

ادامه سؤالات در صفحه دوم

www.kanoon.ir

| ردیف | صفحه دوم | بارم |
|---|---|---|
| ۳ | **پ- در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید**<br>۱-کدام گزینه جزء سلامت روانی محسوب نمی شود؟<br>الف-سازگاری فرد با خودش و دیگران ب- قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل<br>ج-عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات د- توانایی شناخت هر فرد از خود<br><br>۲-پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد کدام است ؟<br>الف-کربوهیدرات ب- پروتئین ج-مواد معدنی د-آب<br><br>۳-کدام گروه مواد غذایی در بالای هرم انرژی قرار می‌گیرند؟<br>الف-گوشت و تخم مرغ ب-میوه و سبزیجات ج-نان و غلات د-قند و چربی<br><br>۴- تغذیه صحیح به چه عواملی بستگی دارد؟<br>الف- سن و جنس ب-میزان فعالیت و شرایط محیطی ج- سلامت و بیماری د- هر سه مورد<br><br>۵-در سکته مغزی مدت زمان طول طلایی چقدر است ؟<br>الف- ۳.۵ ساعت ب- یک ساعت ج-نیم ساعت د-چهار ساعت<br><br>۶-کمبود کدام یک موجب کاهش رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود؟<br>الف -کلسیم ب-آهن ج- روی د-ویتامین D<br><br>۷-کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش صحیح سریع وزن نیست ؟<br>الف-ریزش موها ب-زخم معده ج-بروز سنگ کلیه د-ضعف اعصاب<br><br>۸-وضعیت اشتغال افراد در کدام دسته از عوامل موثر بر سلامت قرار می گیرد ؟<br>الف-عوامل محیطی ب-عوامل ژنتیکی و فردی ج-دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی د- سبک زندگی | ۲ |
| ۴ | **ت- در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید**<br>۱-با توجه به تعریف سلامت ،تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.<br>۲-جگر منبع غنی ویتامین..... است.<br>۳-زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.<br>۴-برخی داروها مثل .....موجب چاقی می شوند.<br>۵-مصرف زیاد اسید های چرب ترانس موجب ..... HDLو بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.<br>۶-سبک زندگی سالم مجموعه ای از.....افراد است. | ۳ |

ادامه سوالات درصفحه سوم

www-kanoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی: | نام پدر: | مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تیران وکرون |
| نام کلاس:12 ادبیات | شماره دانش آموزی : | کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی |
| آزمون درس : سلامت و بهداشت | امتحانات نوبت اول سال تحصیلی ۰۵– ۱۴۰۴ | دبیرستان نمونه دولتی کوثر |

آرزو رضوی

| ردیف | صفحه سوم | بارم |
|---|---|---|
| ۵ | **ج -به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید**<br>۱–دو نمونه از آداب صحیح غذا خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی که بر آنها توصیه شده است را بنویسید. (۱نمره)<br>۲–طبقه بندی نمایه توده بدنیBMI برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.( ۱نمره)<br>۳–چه زمانی می گوییم این ماده غذایی دچار فساد شده است ؟ (۱.۵نمره)<br>۴–در صورتی که هر یک از علائم سکته قلبی در فردی مشاهده گردد اولین اقدام چیست؟(۰۵نمره)<br>۵–بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟( ۱نمره)<br>۶–در صورت شکست در اجرای برنامه خودمراقبتی، چه باید کرد؟ (۰۵نمره)<br>۷–چرا در هنگام خرید میوه، از انتخاب میوه های ضربه دیده باید اجتناب کنیم ؟ ( ۱نمره)<br>۸– هر یک از علایم زیر مرتبط با کدام بیماری است ؟ (۲نمره)<br>الف – احساس سوزش در انگشتان ب– تغییر در رنگ و اندازه خال پوستی<br>ج– از دست دادن قدرت تکلم د– سردرد در ناحیه پس سر<br>۹–سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟ ( ۱نمره)<br>۱۰– هر یک از موارد زیر منابع تامین کدام یک از ریز مغذی ها هستند ؟ (۲نمره)<br>الف– کنجد ب–ماهی چرب مثل کپور ج ماهی آب شور د– کشمش | ۱۱.۵ |
| | موفق و سربلند باشید | ۲۰ |