نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان	تاریخ امتحان: نوبت : خرداد ماه ۱۴۰۱
رشته:	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بیجار	سئوالات درس: سلامت و بهداشت
پایه: دوازدهم -کلیه رشته ها	هنرستان شبانه روزی کاردانش شهید سلیمانی	مدت امتحان: ۵۰ دقیقه

ردیف	سوال	بارم
1	گزینه ی درست را انتخاب کنید. ۱) WHOمخفف کدام سازمان بهداشتی است؟ الف) سازمان بهداشت اسلامی ○ ب) سازمان سلامت و روان ○ ج) سازمان بیماریهای واگیر دار ○ د) ○ سازمان بهداشت جهانی ○ 2) اسید آمینه واحد سازنده کدام دسته از مواد مغذی مورد نیاز بدن است؟ الف) چربی ها ○ ب) پروتئین ها ○ ج) کربوهیدرات ها ○ د) ویتامین ها ○ ۳) کدام یک از مواد مغذی مورد نیاز بدن انرژی زا نیست؟ الف) کربوهیدرات ها ○ ب) چربی ها ○ ج) ویتامین ها ○ د) آب ○ ۴) علت اصلی چاق و اضافه وزن در جوامع امروزی کدام گزینه است؟ الف) برنامه غذایی ○ ب) نبود آموزشهای کافی ○ ج) مواد غذایی ○ د) زندگی صنعتی و شهر نشینی ○ ۵) کدام یک از عوامل زیر از عوامل چاق نیست؟ الف) عامل ژنتیک ○ ب) عامل محیطی ○ ج) داروها ○ د) مصرف دخانیات ○ ٦) بیماری در نقطه مقابل کدام گزینه قرار دارد؟ الف) سلامت ○ ب) بهداشت ○ ج) تناسب اندام ○ د) برنامه غذایی ○ ۷) بیماریهای به دو دسته ..... و ..... تقسیم میشوند . الف) واگیردار – غیر واگیر دار ○ ب) خوش خیم - بد خیم ○ ج) عمدی – غیر عمدی ○ د) سمی - غیر سمی ○ ۸) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می کنند؟ الف) فشار خون بالا ○ ب) سکته مغزی ○ ج) بیمارهای قلبی و عروقی ○ د) سرطان و تومور ○ 9) نشانه اصلی بیماری دیابت کدام یک از گزینه‌های زیر است؟ الف) قند خون بالا ○ ب) فشار خون بالا ○ ج) سرفه و عطسه ○ د) خستگی و سرگیجه ○ ۱۰)حساس ترین و آسیب پذیر ترین قسمت بدن در برابر صدمات کدام مورد است؟ الف) چشم ○ ب) پا ○ ج) گردن ○ د) کمر ○	5
2	به جملات زیر جواب صحیح یا غلط بدهید. - گام اول در حفظ سلامتی هر فرد داشتن هدف است. صحیح ○ غلط ○ - سلامت در فرهنگ دهخدا (بی عیب شدن) و در لغت نامه معین(رهایی یافتن) معنی شده است . ○ ○ - خود مراقبتی یعنی فعالیتهای که خود یا خانوادمان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. ○ ○ - برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است . ○ ○ - روغن زیتون منبع چربیهای غیر اشباع است . ○ ○ - سلامت جسمانی قابل درک ترین بعد سلامت است. ○ ○ - اورژانس و آتش نشانی نهادهای امدادی در حوادث خانگی هستند . ○ ○ - کوله پشتی و محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن هر فرد باشد. ○ ○	4

Scanned with CamScanner

3	جاهای خالی زیر را با عبارت‌های موجود در داخل پرانتز پرکنید. (دو عبارت در داخل پرانتز اضافی است) (پوسچر – جسمانی – برنامه – پوکی استخوان – عزت نفس – سلامت – گوارتر – شایستگی) الف) برای خود مراقبتی داشتن ..... ضروری است . ب) کمبود عنصر ید در بدن باعث بیماری ..... می‌شود . ج) بیماری را می‌توان نبود ..... معنا کرد. د) به حفظ وضعیت بدنی مناسب ..... میگویند. ه) منظور از ..... احساس ارزشمند بودن است. و) وابستگی دارای دو جنبه روانی و ..... است.	3
4	ابعاد چهارگانه ی سلامت را فقط نام ببرید ؟	1
5	چهار مورد از مواد مغذی مورد نیاز برای بدن را فقط نام ببرید ؟	1
6	فساد مواد غذایی چیست و عوامل آن کدامند؟	2
7	عیوب انکساری چشم را نام ببرید.	1
8	چهار عامل اصلی ایجاد پوسیدگی دندان کدامند؟	1
9	شایع ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی کدامند؟	1
10	چهار مورد از مواد سمی موجود در سیگار و قلیان را نام ببرید.	1
	شاد و تندرست باشید – شکرپور	۲۰ جمع

Scanned with CamScanner