نام: نام خانوادگی: شماره صندلی: پایه و رشته: دوازدهم ریاضی	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج دبیرستان غیردولتی اندیشه برنا دوره اول و دوم متوسطه	نام درس: سلامت وبهداشت نام دبیر: بیگی کلاس: دوازدهم ریاضی تاریخ امتحان: ۳ / ۱۰ / ۱۴۰۳ مدت آزمون: ۷۰ دقیقه تعداد سوالات: ۱۸ تعداد صفحات: ۳

ردی ف		بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید؟ الف - عدم مصرف روی به میزان مناسب منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ فرد می شود. ب - مشکلات غددی می تواند یکی از عواض چاقی باشد. ج - سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. د - به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین **D** مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب به پوست ساخته می شود.	۱
۲	درهر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پرکنید؟ الف - قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است . ب - هر گرم پروتئین ..... کیلو کالری انرژی تولید می کند. ج - جگر منبع غنی ویتامین ..... است. د - سردرد ناگهانی شدید واز دست دادن تکلم از علائم سکته ..... هستند.	۱
۳	در هر یک از عبارت های زیر پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید؟ الف - تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است. ب - ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ج - الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع تر است. د - برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هپاتیت **B**) می توان از واکنش آن استفاده کرد.	۱
۴	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف - امیدواری: ب - مدیریت هیجان : ج - وزن مناسب : د - ارتباط سالم با مدرسه :	۱
۵	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تاثیر دارد؟	۱
۶	از اصول تغذیه سالم ، اصل تنوع را تعریف کنید؟	۱
۷	به چه افرادی توصیه می شود هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایید؟	۱

۸	در باره بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید؟ الف - ایسکمی قلبی را تعریف کنید؟ ب - مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است چقدر می باشد؟	۱/۵
۹	در بیماری پدیکلوزیس انگل شپش سر دقیقا در کدام قسمت های بدن انسان زندگی می کند؟	۱
۱۰	در باره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید؟ الف - عامل این بیماری چه نام دارد؟ ب - نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟	۱
۱۱	آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید؟	۱
۱۲	کم خوابی چه عوارضی به دنبال دارد؟	۱/۵
۱۳	بوی بد پا ناشی از چیست؟	۱
۱۴	مواردی که برای آمادگی ازدواج لازم است را نام ببرید؟	۱/۵
۱۵	چه زمانی علائم بیماری ایدز ظاهر می شود؟	۱/۵
	در صورت علامت دار شدن فشار خون اولیه احتمال آسیب کدام اندام ها وجود دارد؟	

۱۶		۱
۱۷	هر یک از غذا های زیر دارای چه نوع اسید چرب می باشد؟ الف - کره های گیاهی : ب - چربی های گوشت :	۰/۵
۱۸	جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آن ها است هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد آن ها را پیدا کنید؟ الف - پدیکلوزیس ب - هپاتیت ج - وبا ب ۱ - خون ۲ - دستگاه گوارش ۳ - پوست و مو	۱/۵
	موفق و سربلند باشید.	۲۰ نمره

نام: نام خانوادگی: شماره صندلی: پایه و رشته: دوازدهم ریاضی	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج دبیرستان غیردولتی اندیشه برنا دوره اول و دوم متوسطه	نام درس: سلامت وبهداشت نام دبیر: بیگی کلاس: دوازدهم ریاضی تاریخ امتحان: ۳ / ۱۰ / ۱۴۰۳ مدت آزمون: ۷۰ دقیقه تعداد سوالات: ۱۸ تعداد صفحات: ۳

ردی ف		بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید؟ الف - عدم مصرف روی به میزان مناسب منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ فرد می شود. درست ب - مشکلات غددی می تواند یکی از عواض چاقی باشد. درست ج - سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. نادرست د - به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین **D** مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب به پوست ساخته می شود. درست	۱
۲	درهر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پرکنید؟ الف - قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی ..... است . ب - هر گرم پروتئین .....۴.... کیلو کالری انرژی تولید می کند. ج - جگر منبع غنی ویتامین **A**..... است. د - سردرد ناگهانی شدید واز دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی ..... هستند.	۱
۳	در هر یک از عبارت های زیر پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید؟ الف - تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است. حکومت ها ب - ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. سدیم ج - الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع تر است. مردان د - برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هپاتیت **B**) می توان از واکنش آن استفاده کرد. هپاتیت **B**	۱
۴	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف - امیدواری: ب - مدیریت هیجان : ج - وزن مناسب : د - ارتباط سالم با مدرسه : الف- معنوی ب- روانی ج- جسمانی د- اجتماعی	۱
۵	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تاثیر دارد؟ شرایط اقلیمی- میزان فعالیت بدنی - وزن - وضعیت سلامت افراد	۱
۶	از اصول تغذیه سالم ، اصل تنوع را تعریف کنید؟ یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرد.	۱

۷		
۸	به چه افرادی توصیه می شود هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایید؟ افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده- ویا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.	۱
۹	در باره بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید؟ الف - ایسکمی قلبی را تعریف کنید؟ به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد اسکمی قلبی می گویند. ب - مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است چقدر می باشد؟ در حدود ۵/۳ ساعت	۱/۵ ۱
۱۰	در بیماری پدیکلوزیس انگل شپش سر دقیقا در کدام قسمت های بدن انسان زندگی می کند؟ در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش	۱
۱۱	در باره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید؟ الف - عامل این بیماری چه نام دارد؟ ویروس اچ آی وی ب - نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ منفی	۱
۱۲	آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید؟ کم شنوایی- بروز وزوز گوش - استرس - خستگی - و تحریک پذیری فرد شود.	۱/۵
۱۳	کم خوابی چه عوارضی به دنبال دارد؟ با مشکلات همچون خواب ماندن - خواب آلودگی و احساس خستگی و کسالت در طول روز - چرت زدن روبه رو می سازد و ابتلا به بیماری های دیگر را افزایش می دهد چون سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.	۱
۱۴		
۱۵	بوی بد پا ناشی از چیست؟ بوی بد پا که یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی است از فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شود ناشی می گردد.	۱/۵ ۱/۵

۱۶	مواردی که برای آمادگی ازدواج لازم است را نام ببرید؟ بلوغ جسمانی - بلوغ روانی - بلوغ اجتماعی	۱
۱۷	چه زمانی علائم بیماری ایدز ظاهر می شود؟ با زیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول های دفاعی در بدن وی به تدریج اعلایم اصلی بیماری ظاهر می شود.	۰/۵
۱۸	در صورت علامت دار شدن فشار خون اولیه احتمال آسیب کدام اندام ها وجود دارد؟ مغز- چشم - کلیه - قلب	۱/۵
	هر یک از غذا های زیر دارای چه نوع اسید چرب می باشد؟ الف - کره های گیاهی : ترانس اسید چرب ب - چربی های گوشت : اسید های چرب اشباع	
	جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آن ها است هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد آن ها را پیدا کنید؟ الف شماره ۳ - ب شماره ۱ - ج شماره ۲	

الف	ب
الف - پدیکلوزیس	۱ - خون
ب - هپاتیت	۲ - دستگاه گوارش
ج - وبا	۳ - پوست و مو

	موفق و سربلند باشید.	۲۰ نمره

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال