بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرمانشاه

دبیرستان غیر دولتی دوره دوم پسرانه رایان

آزمون پایانی نیمسال اول درس: سلامت و بهداشت | پایه: دوازدهم | تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ | مدت پاسخگویی: ۷۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: | کلاس: | شماره صندلی:

نام و امضاء دبیر: سجاد احمدی | نمره به عدد: | نمره به حروف:

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**درستی یانادرستی هریک ازعبارت های زیررا مشخص کنید.** ۱-۱) سازمان بهداشت جهانی (WHO)سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی،روانی واجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند. ص ○ غ ○ **۱-۲) سبک زندگی سالم مجموعه ای ازانتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.** ص ○ غ ○ **۱-۳) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که بصورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.** ص ○ غ ○ **۱-۴) براساس قانون تعادل انرژی،تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.** ص ○ غ ○ ۱-۵) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت زیادی برخوردار نیست. ص ○ غ ○ **۱-۶) فشارخون بالایکی از شایع ترین بیماری های مزمن درجوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند.** ص ○ غ ○ **۱-۷) الگوی سیب درچاقی بین زنان شایع تراست.** ص ○ غ ○ **۱-۸) درهنگام مشاهده حمله مغزی مهمترین اقدام رساندن بیمار به بیمارستان دراسرع وقت است.** ص ○ غ ○ **۱-۹) همه افراد در طول شب به ۷ تا۸ ساعت خواب نیاز دارند.** ص ○ غ ○ **۱-۱۰) همه میکروب های موجود در دهان عامل پوسیدگی زایی دندان هستند.** ص ○ غ ○	۲/۵
۲	**درهریک ازعبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **۲-۱) تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.** **۲-۲) استفاده بیش ازحد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود.** **۲-۳) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ..... ،طعم ومزه دچارتغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد. می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است.** **۲-۴) درسکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است.** **۲-۵) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.** **۲-۶) کم شنوایی در دو طبقهٔ مادرزادی و ..... طبقه بندی می شود.** **۲-۷) دیابت درمراحل ابتدایی ..... است.** **۲-۸) مهم ترین بیماری های ویروسی از طریق ..... انتشارمی یابند.** **۲-۹) از ..... به عنوان یک احیا کنندهٔ عالی نام برده می شود.** **۲-۱۰) مسواک خود را هر ..... ماه یک بار تعویض کنید.**	۵
۳	**ازبین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **۳-۱) ویتامین (B/E) معمولاً درکبد ذخیره می شود.** **۳-۲) هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر / کمتر) می شود.** **۳-۳) رطوبت ازجمله عوامل (مکانیکی/ فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.** **۳-۴) وزن مطلوب ،محدوده ای ازمقدار وزن است که مرگ و میر(کمتری / بیشتری)درآن رخ می دهد.** **۳-۵) (چربی / ویتامین) یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است.**	۵
	ادامه در صفحه بعد	

	صفحه دوم	
	۳-۶) از نشانه های اصلی دیابت (**بالا بودن / پایین بودن**) قند خون است. ۳-۷) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL/HDL) خون می شود. ۳-۸) مراجعه مداوم،هر(**شش ماه / یک سال**) یک بار به دندان پزشک و معاینهٔ مرتب دندان ها توصیه می شود. ۳-۹) درچشم های افراد نزدیک بین معمولاً کرهٔ چشم (**کوچک تر / بزرگ تر**) ازحد طبیعی است. ۳-۱۰) فاصله بین رفتن به رختخواب باخوابیدن نباید بیشتراز (۶۰ /۳۰) دقیقه باشد.	
۴	**درپرسش های چهارگزینه ای زیرگزینه مناسب را انتخاب کنید.**	۲/۵
	۴-۱) کدام یک ازنشانه های سلامت معنوی است؟ الف) مدیریت هیجان ب) تعهد ج) عملکرد مسئولانه د) ابراز دریافت های قلبی ۴-۲) روی موجود درکدام ماده غذایی بهترجذب می شود؟ الف) قلوه ب) فندق ج) غلات سبوس دار د) سبزی های سبز تیره ۴-۳) « التهاب مزمن » مربوط به کدام یک ازمشکلات ناشی ازچاقی است؟ الف) روانی ب) غددی ج) قلبی- عروقی د) سیستم عصبی ۴-۴) کدام گزینه می تواند نشانه ای از حمله قلبی باشد؟ الف) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی وشدید اتفاق می افتد. ب) سکته قلبی به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع می شود. ج) ممکن است فقط نشانه هایی از درد در بازو وگلو وجود داشته باشد. د) همه موارد صحیح است. ۴-۵) کدام یک ازعوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی بطورمنظم باید از نظرپزشکی بررسی شود؟ الف) فشارخون بالا ب) اضافه وزن و چاقی ج) عدم تحرک د) استعمال دخانیات ۴-۶)کدام یک از گزینه های زیر از شایع ترین نوع دیابت است؟ الف) دیابت نوع یک ب) دیابت نوع دو ج) دیابت جوانان د) مورد الف وب صحیح است ۴-۷) کدام یک از گزینه های زیر از علائم بیماری هپاتیت « B» می باشد؟ الف) بدون علامت ب) علایم بسیارشدید همراه با درگیری شدید کبدی ج)مورد الف و ب د) هیچکدام ۴-۸) درهنگام کار با رایانه ، فاصله مانیتور باچشمان ناظر باید در حدود چند سانتی متراباشد؟ الف) ۲۰تا۳۰ ب) ۵۰تا۶۰ ج) ۳۰تا ۴۰ د) ۴۰تا ۶۰ ۴-۹) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت غیرعادی قرنیه ایجاد می شود؟ الف) نزدیک بینی ب) دوربینی ج) آستیگماتیسم د) پیرچشمی ۴-۱۰) کدام یک از گزینه های زیر از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی نمی باشد؟ الف) کاهش دقت ب) کاهش دمای بدن ج) افزایش میزان رشد د) زود رنجی	
۵	**به هریک ازسئوالات زیرپاسخ دهید؟**	۵
	۵-۱) ابعاد سلامت را فقط نام ببرید ؟	
	۵-۲) منظور از سبک زندگی سالم چیست؟	
	۵-۳) نقش تغذیه سالم در سلامت را بنویسید؟	
	۵-۴) وزن مطلوب برای هرفرد به چه عواملی بستگی دارد؟	
	۵-۵) بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی- عروقی کدام بیماری ها هستند؟	
	موفق باشید	۲۰

به نام اولین حسابدارهستی

اداره آموزش وپرورش ناحیه ۳ کرمانشاه

دبیرستان غیر دولتی دوره دوم پسرانه رایان

کلیدپایانی نیمسال اول درس: سلامت وبهداشت	پایهٔ: دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان :	**شماره صندلی:**
نام ونام خانوادگی :	نوبت : دیماه ۱۴۰۳	مدت پاسخگویی :	کلاس:

نام و امضاء دبیر: **نمره به عدد:** **نمره به حروف:**

ردیف	سئوالات	بارم
۱	**درستی یانادرستی هریک ازعبارت های زیررابدون ذکردلیل مشخص کنید.** ۱-۱) درست (۲۵ / .) ۱-۲) درست (۲۵ / .) ۱-۳) نادرست (۲۵ / .) ۱-۴) درست (۲۵ / .) ۱-۵) **نادرست** (۲۵ / .) ۱-۶) درست (۲۵ / .) ۱-۷) نادرست (۲۵ / .) ۱-۸) درست (۲۵ / .) ۱-۹) نادرست (۲۵ / .) ۱-۱۰) نادرست (۲۵ / .)	۲/۵
۲	**درهریک ازعبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** ۲-۱) بهداشت (۵ / .) ۲-۲) مسمومیت (۵ / .) ۲-۳) بو (۵ / .) ۲-۴) ۳ساعت (۵ / .) ۲-۵) پدیکلوزیس (۵ / .) ۲-۶) اکتسابی (۵ / .) ۲-۷) بدون علامت (۵ / .) ۲-۸) دستگاه تنفسی (۵ / .) ۲-۹) خواب (۵ / .) ۲-۱۰) ۳ الی ۴ماه (۵ / .)	۵
۳	**ازبین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب راانتخاب کنید.** ۳-۱) ویتامینE (۵ / .) ۳-۲) کمتر (۵ / .) ۳-۳) فیزیکی (۵ / .) ۳-۴) کمتری (۵ / .) ۳-۵) چربی (۵ / .) ۳-۶) بالا بودن (۵ / .) ۳-۷) LDL (۵ / .) ۳-۸) شش ماه (۵ / .) ۳-۹) بزرگتر (۵ / .) ۳-۱۰) ۳۰ دقیقه (۵ / .)	۵

ادامه درصفحه دوم

به نام اولین حسابدارهستی

اداره آموزش وپرورش ناحیه ۳ کرمانشاه

دبیرستان غیر دولتی دوره دوم پسرانه رایان

کلید پایانی نیمسال اول: درس سلامت وبهداشت	پایهٔ: دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان :	شماره صندلی:
نام ونام خانوادگی :	نوبت :دی ماه ۱۴۰۳	مدت پاسخگویی:	کلاس:

نام و امضاء دبیر: **نمره به عدد:** **نمره به حروف:**

ردیف	سئوالات	بارم
۴	**درپرسش های چهارگزینه ای زیرگزینه مناسب را انتخاب کنید.** ۴-۱) ب (۰/ ۲۵) ۴-۲) الف (۰/ ۲۵) ۴-۳) ج (۰/ ۲۵) ۴-۴) د (۰/ ۲۵) ۴-۵) الف (۰/ ۲۵) ۴-۶) ب (۰/ ۲۵) ۴-۷) ج (۰/ ۲۵) ۴-۸) ب (۰/ ۲۵) ۴-۹) ج (۰/ ۲۵) ۴-۱۰) ج (۰/ ۲۵)	۲/۵
۵	**به هریک ازسئوالات زیرپاسخ دهید؟** ۵-۱) سلامت جسمانی – سلامت روانی- سلامت اجتماعی _ سلامت معنوی (هرمورد ۰/ ۲۵) ۱نمره ۵-۲) مجموعه از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تاثیرگذار هستندوتحت تاثیرعوامل مختلف قرار می گیرند. (۱نمره) ۵-۳) تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافتها و انجام واکنشها و فرایندهای حیاتی بدن کمک میکند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری میکند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید. (۱نمره) ۵-۴) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (۱نمره) ۵-۵) دو بیماری انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب(کرونر) و سکته های قلبی و مغزی. (۱نمره)	۵

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال