نام و نام خانوادگی:	رشته: ریاضی وتجربی	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۵	
آزمون درس: سلامت و بهداشت	کلاس:دوازدهم	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	
دبیرستان: ایران مهر و ایران دخت	شهرستان: بوشهر	نام دبیر: محمدامین شیخی شتان	

ردیف	"این آزمون مشتمل بر ۱۶ سوال و در ۲ صفحه می باشد."	نمره

۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید. ۱. سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است . ص○ غ○ ۲. رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ص○ غ○ ۳. پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد. ص○ غ○ ۴. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل۷۰درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص○ غ○	۱
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید. الف)تأمین سلامت مستلزم رعایت . . . . . است. ب)یکی ازمهمترین عوامل مؤثردرشکل گیری الگوی غذایی افراد . . . . . است. ج) واحد سازنده پروتئین . . . . . است. د)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته . . . . . تا . . . . . گرم است. ه)در بین عوامل خطر بیماریهای قلبی-عروقی، . . . . . و از . . . . . مهمترین عوامل خطر هستند. و)برای افراد شاغل درمکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن . . . . . و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.	۳
۳	در عبارات زیر از میان واژه های داده شده و مناسب ترین واژه را انتخاب کنید. ۱.سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲.بیشترین علل مرگو میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیردار / غیر واگیر)است. ۳.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.	۱/۵
۴	در زیر چند ماده مغذی به همراه نقششان در بدن آورده شده است(موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن). (الف) (ب) آهن در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم تعادل مایعات در بدن سدیم انعقاد خون ساخت دندان ها و استخوان ها و حفظ استحکام آنها	۰/۷۵
۵	به پرسشهای زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱. قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟ ۲. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟ ۳. کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟	۰/۷۵

نام و نام خانوادگی:	رشته: ریاضی وتجربی	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۵	
آزمون درس: سلامت و بهداشت	کلاس:دوازدهم	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	
دبیرستان: ایران مهر و ایران دخت	شهرستان: بوشهر	نام دبیر: محمدامین شیخی شتان	

ردیف	"این آزمون مشتمل بر ۱۶ سوال و در ۲ صفحه می باشد."	نمره
۶	در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل۳دلیل برای پاسخ خود بیان کنید.	۱/۵
۷	علل افزایش بیماری غیرواگیرچیست؟	۱
۸	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.	۱
۹	خود مراقبتی چیست؟	۱/۵
۱۰	عوامل چاقی را نام ببرید؟(هر۵مورد)	۱/۵
۱۱	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شودنام ببرید؟	۱/۵
۱۲	علائم دیابت نوع۲ را بنویسید.(۴مورد)	۱
۱۳	ابن سینا سلامت راچگونه تعریف کرده ؟آن را بنویسید.	۱
۱۴	سکته مغزی با چه علائمی همراه است ؟(ذکر دو مورد)	۱
۱۵	دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را نام ببرید.	۱
۱۶	انواع چربی موجود در خون را نام ببرید.	۱

نام و نام خانوادگی:	رشته: ریاضی وتجربی	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۵	
آزمون درس: سلامت و بهداشت	کلاس:دوازدهم	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	
دبیرستان: ایران مهر و ایران دخت	شهرستان: بوشهر	نام دبیر: محمدامین شیخی شتان	

ردیف	پاسخنامه	نمره

۱	درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید. ۱. سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است . ص● غ○ ۲. رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست. ص○ غ● ۳. پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد. ص● غ○ ۴. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل۷۰درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص● غ○	۱
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید. الف)تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است. ب)یکی ازمهمترین عوامل مؤثردرشکل گیری الگوی غذایی افراد عادت های غذایی است. ج) واحد سازنده پروتئین آمینو اسید است. د)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم است. ه)در بین عوامل خطر بیماریهای قلبی-عروقی فشار خون بالا و از اختلالات چربی خون مهمترین عوامل خطر هستند. و)برای افراد شاغل درمکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.	۳
۳	در عبارات زیر از میان واژه های داده شده و مناسب ترین واژه را انتخاب کنید. ۱.سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی / عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۲.بیشترین علل مرگو میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیردار / غیر واگیر)است. ۳.در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت / منفی) است.	۱/۵
۴	در زیر چند ماده مغذی به همراه نقششان در بدن آورده شده است(موارد مرتبط به هم را با فلش وصل کن). (الف) (ب) آهن در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد کلسیم آنها تعادل مایعات در بدن سدیم انعقاد خون ساخت دندان ها و استخوان ها و حفظ استحکام سدیم = تعادل مایعات در بدن کلسیم= ساخت دندان ها استخوان ها و استحکام آنها آهن= در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد.	۰/۷۵
۵	به پرسشهای زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱. قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟ بعدجسمانی ۲. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است ؟ خودمراقبتی اجتماعی ۳. کدام ویتامین بر اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ؟ ویتامین د	۰/۷۵

نام و نام خانوادگی:	رشته: ریاضی وتجربی	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۵	
آزمون درس: سلامت و بهداشت	کلاس:دوازدهم	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه	
دبیرستان: ایران مهر و ایران دخت	شهرستان: بوشهر	نام دبیر: محمدامین شیخی شتان	

ردیف	پاسخنامه	نمره
۶	در موضوع حفظ و تامین سلامت مسلماً پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد؛ ۱.در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است درحالی که درمان مشکل تر و پر هزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است. ۲.درپیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۳.روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.	۱/۵
۷	الف)توسعه اقتصادی ب)گسترش ارتباطات موجب افزایش ماشینی شدن زندگی ج)کم تحرکی د)رژیم غذایی نامناسب ه)صرف دخانیات.	۱
۸	چهار عامل سبک زندگی، وراثت و(ژنتیک)، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی عوامل موثر بر سلامت هستند.	۱
۹	خود مراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم. به بیان ساده، خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.	۱/۵
۱۰	عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماریهای جسمی، داروها	۱/۵
۱۱	در این هرم به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی می شوند. ۱.گروه نان و غلات ۲.گروه سبزی ها ۳.گروه میوه ها ۴.گروه شیر و لبنیات ۵.گروه گوشت و تخم مرغ ۶.گروه حبوبات و مغزها	۱/۵
۱۲	احساس خستگی و بی حوصلگی،گرسنگی،تشنگی،احساس سوزش در انگشتان دست و پا	۱

۱۳	سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست.	۱
۱۴	سردرد ناگهانی شدید–گیجی ناگهانی–ازدست دادن تکلم	۱
۱۵	سوزش ادرار–عفونت های غیرمعمول	۱
۱۶	در خون چند نوع چربی وجود دارد که عبارتند از: کلسترول،HDLیا کلسترول خوب،LDLیا کلسترول بد، تری گلیسرید	۱

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال