بسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

اداره کل آموزش وپرورش آذربایجان غربی شهرستان میاندوآب

دبیرستان دوره دوم غیردولتی دخترانه سرای دانش ۲

نام ونام خانوادگی:	نام دبیر: رقیه چودار	پایه: دوازدهم
آزمون: ۶۰دقیقه		مدت
نام درس: سلامت و بهداشت	تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲	

ردیف	سوالات	بارم
الف	**درست یا نادرست** ۱- ابن سینا مانند دانشمندان طب سنتی، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه می داند.. ۲- بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده ها باید بیشتر از میوه ها باشد.. ۳- مصرف سبزیجات سبز تیره می تواند از بروز کم خونی جلوگیری کند.. ۴- نوعی الگوی چاقی که در مردان شایع تر است، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بیشتر افزایش می دهد.. ۵- از کولونوسکوپی برای تشخیص سرطان معده استفاده می شود. ۶- برای پیشگیری از نوعی هپاتیت که می تواند بدون علامت باشد، از واکسن استفاده می شود.	۳
ب	جاهای خالی ۷- گام اول در حفظ سالمت خویش، ..... است ۸- کمبود ..... در کودکان موجب کاهش سرعت رشد می شود. ۹- فشار خون ..... همزمان با پمپ خون به داخلسرخرگ توسط قلب ایجاد می شود. ۱۰- سلول های سرطانی در فاز ..... به ارگان های مجاور دست اندازی می کنند. ۱۱- وبا ازبیماری هایی است که از طریق دستگاه ..... انتشار می یابند.	۲/۵
پ	**پاسخ درست را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** ۱۲- وضعیت اشتغال، از عوامل (محیطی–فردی) موثر بر سالمت است. ۱۳- افرادی که رژیم غذایی متعادلیندارند، معمولا با کمبود ویتامین (C-A) مواجه می شوند. ۱۴- التهاب کبد از مشکالت (غددی-گوارشی-قلبی و عروقی) ناشی از عوارض چاقی می باشد. ۱۵- وجود کرم کدو در گوشت گاو می تواند باعث ابتال به (عفونت های غذایی–بیماری های غذایی) شود ۱۶- مصرف روغن های نباتی جامد، موجب (افزایش/ کاهش)LDLمی شود. ۱۷- افتادگی یک طرف صورت از عالیم سکته(قلبی/ مغزی) است.	۳

ت	**۱۸**- مریم می خواهد به شغل مورد علاقه اش دست یابد، او به این نکته توجه دارد که:"توانسته با غلبه بر سختی ها در این زمینه تحصیل کرده و نتیجه خوبی کسب کند." الف) این جمله مربوط به کدامیک از گام های برنامه ریزی است؟ ب) دو مورد از فواید این کار را بیان کنید.	۱/۵
ث	**۱۹- جدول زیر در رابطه با ابعاد مختلف سالمت می باشد. هر یک از موارد ستون"الف"با یکی از موارد ستون"ب"ارتباط دارد.** ستون الف | ستون ب از نشانه های آن سازگاری فرد با خودش و دیگران و داشتن روحیه انتقادپذیری است. | ۱-سلامت معنوی در این بعد از سلامت، فرد قادر است پیوندها و دوستی های سلامی تشکیل دهد و به روشی قابل قبول و مسئوالنه عمل کند. | ۲-سلامت اجتماعی کمال جویی و پایبندی به اخلاقیات از نشانه های آن است. | ۳-سلامت روانی	۱/۵
ج	۲۰- پاسخ کوتاه دهید. الف) فیبر جز کدام دسته از مواد مغذی است؟ ب) فیبرها چه نقشی در تامین سالمت دارند؟	۱
چ	**"۲۱**- یک فرد سالخورده باید مقدار برخی مواد غذایی مانند شیر را در رژیم غذایی خود افزایش دهد" به این ترتیب کدام یک از اصول تغذیه سالم را رعایت کرده است؟	۱/۵
ح	در مورد بیماری دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید:۱/۵ الف) در کدام نوع دیابت، اصلا انسولین تولید نمی شود؟ ب) ویروس از عوامل ایجاد کدام نوع دیابت است؟ ج) چرا در این بیماری، سلول ها گرسنه می مانند؟	

سوالات تشریحی

۲۴- چرا نمی توان مقدار واضح و دقیقی برای مصرف آب روزانه همه افراد پیشنهاد داد؟۱

۲۵- در مورد ویتامین ها به سواالت زیر پاسخ کوتاه بدهید.۱/۵

الف) پیش ساز ویتامینAچه نام دارد؟

ب) بیشترین مقدار ویتامینDمورد نیاز بدن، چگونه تامین می شود؟

۲۶- اصل اول که افراد دارای اضافه وزن باید برای کاهش وزن رعایت کنند، چیست؟۰/۵

۲۷- فردی به بیماری کوشینگ مبتال است. به نظر شماBMIدر این فرد به کدام عدد زیر نزدیکتر است؟۰/۵

الف)۲۰ ب)۳۵

۲۸- هر کدام از موارد زیر، مربوط به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی مواد غذایی می باشد؟۱

الف) نگهداری غذا به صورت داغ رعایت بهداشت موادغذایی

ب) تهیه آب سالم و کافی

رقیه چودار

موفق باشید.

بسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

اداره کل آموزش وپرورش آذربایجان غربی شهرستان میاندوآب

امتحان هماهنگ | دبیرستان دوره دوم غیردولتی دخترانه سرای دانش ۲ | تابستان ۱۴۰۳-۱۴۰۲

نام ونام خانوادگی: | نام دبیر: رقیه چودار | پایه: دوازدهم | مدت آزمون: ۶۰دقیقه

نام درس: سلامت و بهداشت | تاریخ: | تعداد صفحه:

ردیف	سوالات	بارم
الف	**درست یا نادرست هرکدام نیم نمره** ۱- نادرست ۲- نادرست ۳- درست ۴- درست ۵- نادرست ۶- درست جاهای خالی ۷- خود مراقبتی ۸- روی ۹- سیستولی یا ماکزیمم ۱۰- ۴ ۱۱- تعادل ۱۲- گوارش ۱۳-محیطی ۱۴- سی ۱۵- گوارشی ۱۶- بیماری های غذایی ۱۷- افزایش ۱۸- مغزی	
	۱۹- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم. موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود وتوانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.	
	۳ ۲ ۱ ۲۰- الف کربوهیدرات ها ب باجلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند ۲۱- تناسب ۲۲- نوع ۱ نوع ۱ زیرا اگر انسولین کم باشد یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نمی شود.	
ح	**سوالات تشریحی** ۲۴- چرا نمی توان مقدار واضح و دقیقی برای مصرف آب روزانه همه افراد پیشنهاد داد؟۱ زیرا شرایط اقلیمی(۰/۲۵)،میزان فعالیت بدنی(۰/۲۵)، وزن(۰/۲۵) و وضعیت سلامت افراد(۰/۲۵) درمیزان آب مصرفی آنها مؤثراست. ۲۵- در مورد ویتامین ها به سواالت زیر پاسخ کوتاه بدهید.۱/۵ الف) پیش ساز ویتامینAچه نام دارد؟ کاروتنوئید ب) بیشترین مقدار ویتامینDمورد نیاز بدن، چگونه تامین می شود؟ در اثر تابش مستقیم(۰/۲۵) آفتاب بر پوست(۰/۲۵)	

	۲۶- اصل اول که افراد دارای اضافه وزن باید برای کاهش وزن رعایت کنند، چیست؟۰/۵ ۲۷- فردی به بیماری کوشینگ مبتال است. به نظر شماBMIدر این فرد به کدام عدد زیر نزدیکتر است؟۰/۵ الف) ۲۰ ب)۳۵ ۲۸- هر کدام از موارد زیر، مربوط به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی مواد غذایی می باشد؟۱ الف) نگهداری غذا به صورت داغ رعایت بهداشت موادغذایی ب) تهیه آب سالم و کافی	
	رقیه چودار **موفق باشید.**	

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال