نام و نام خانوادگی: **پایه:** دوازدهم/ ریاضی و تجربی	باسمه تعالی اداره سنجش و ارزشیابی تحصیلی مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز مجتمع آموزشی فرهنگی امام رضا علیه السلام	**برگه سوالات – امتحانات دی ماه** درس: .سلامت وبهداشت ۱۲/ ۱۰ / ۱۴۰۳ ۱۰:۰۰ صبح ۷۰ دقیقه ۴ صفحه ۱۹ سوال

ردیف	سوالات	نمره
۱	**صحیح و غلط عبارات زیر را تعیین نمایید** ۱-رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای کربوهیدرات ها در بدن می باشد ۲-سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد ۳-سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد است که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت می گیرد ۴-عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود ۵-در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست ۶-بدن کربو هیدرات ها را در کلیه ها ذخیره می کند ۷-مشکلات روانی ناشی از چاقی کاهش اعتماد بنفس وافسردگی و پرخوری عصبی است ۸-ویروس اچ.ای.وی در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است	۲
۲	**جملات زیر را با کلمات مناسب تکمیل کنید** ۱-برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می شود ۲-صرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن همان اصل .....است ۳-از عوارض جدی بیماریهای منتقل شده از طریق ..... مرده زایی است ۴-الگوی چاقی گلابی در بین ..... شایع تر است ۵-در بین عوامل موثر بر سلامت.....بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد ۶-تنفس بد بوی صبحگاهی دهان ناشی از افزایش .....حین شب بوده و پس از صرف صبحانه ازبین می رود ۷-.حذف برخی وعده ها به ویژه ..... ، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است ۸-وضعیت اشتغال فرد از عوامل..... موثر بر سلامتی فرد می باشد	۲
۳	**کلمات مناسب را انتخاب کنید ودر پاسخنامه بنویسید** ۱-فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است دچار(اضافه وزن - چاقی)باشد ۲-بیماری گواتر ناشی از کمبود (روی- آهن – ید) می باشد ۳-تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها – حکومت ها) است ۴-در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف گوشت و مرغ در مقایسه با میوه(بیشتر- کمتر) باشد ۵-مهمترین بیماریهای ویروسی (کرونا- سرما خوردگی) می باشد، که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابد ۶ -برای حفظ و تامین سلامت اولویت با (پیشگیری- درمان) است ۷-مشکلات گوارشی ناشی از چاقی (سنگ کلیه-سنگ صفرا) است	۱/۷۵

۴	.**متن زیر را بخوانید و به سوالات زیر پاسخ دهید** سیمین دختری ۱۵ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری میکند، یا درحال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمیکند و از کمک کردن به دیگران خودداری میکند. وضعیت درسی سیمین مناسب نیست . این دختر برای رفع مسائل خود به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش به تنهایی تصمیم میگیرد الف-با توجه به متن،کدام ابعاد مختلف سلامت این فرد دچار مشکل شده است؟ ب-برای رفع مشکل سیمین چه پیشنهادی دارید؟	۱/۲۵
۵	**امیر فوتبالیست و دارای وزن ۸۰کیلوگرم و دارای قد ۱۸۰سانتی متر می باشد.** ۰ الف-نمایه توده بدنی او چقدر است؟ ب- آیا این عدد نشان دهنده وزن مناسب برای امیر مناسب است؟چرا؟	۱
۶	**از ستون الف کدام مورد با ستون ب مرتبط است. (در ستون ب یک مورد اضافی است)** **ستون الف** — **ستون ب** الف)آلودگی صوتی — ۱-کولونوسکوپی ب)ویروس اچ ای وی با آن منتقل نمی شود — ۲ -دیابت نوع دو ج) شایع ترین نوع دیابت — ۳-سروصدای شدیدو طولانی مدت د)آزمایش تشخیص سرطان روده بزرگ — ۴-اشک و بزاق ۵-دیابت نوع یک	۱
۷	:**سوالات تستی** .**۱-سلامت در لغت نامه دهخدا و فرهنگ معین به ترتیب به چه معنا است** الف)بی عیب شدن-رهایی یافتن — ب)رهایی یافتن -بی عیب شدن ج)بیمار نبودن-رهایی یافتن — د) رهایی یافتن -بیمار نبودن .**۲-از نظر اسلام سازمان بهداشت جهانی به کدام جنبه در تعریف سلامت توجه نکرده است** الف) جسمی ب)روانی ج)اجتماعی د)معنوی .**۳-عوامل موثر بر سلامت کدام بیشترین تاثیر را دارد** الف)محیطی ب)ژنتیکی و فردی ج)سبک زندگی د)دسترسی به خدمات بهداشتی	۱

نام و نام خانوادگی: **پایه:** دوازدهم/ ریاضی و تجربی	باسمه تعالی اداره سنجش و ارزشیابی تحصیلی مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز مجتمع آموزشی فرهنگی امام رضا علیه السلام	**برگه سوالات – امتحانات دی ماه** درس: .سلامت وبهداشت ۱۲/ ۱۰ / ۱۴۰۳ ۱۰:۰۰ صبح ۷۰ دقیقه ۴ صفحه ۱۹ سوال

	. **۴-کدام مورد خود مراقبتی اجتماعی است** الف) معاشرت با دوستان و خویشاوندان ب)کنترل خشم ج) اندیشیدن قبل از انجام هر کار د) خوش بینی وامید	
۸	**در بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید** الف-پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه جز کدامیک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می باشد؟ ب-در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟ ج-چه زمانی میگوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ ۲ویژگی کافی است	۱
۹	**در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.** لف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ ب. "الگوی خرید" جزء کدام یک از چهار عامل موثر بر سلامت است؟.....	/۵.
۱۰	.**دربیماری های غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید** الف-عوامل خطر در بیماری های غیرواگیر چیست ؟ ب- ایسکمی قلبی چیست؟	۱/۵
۱۱	**از عوارض الودگی هوا بر پوست برای هر کدام از بخشهای صورت یک مورد بنویسید** ۱-پیشانی ۲-زیر چشم ۳-بینی ۴-لب	۱
۱۲	**کوتاه پاسخ دهید** ۱-دو مورد از عوامل تشدید کننده آکنه را نام ببرید ۲-از عوامل پوسیدگی دندان دو مورد نام ببرید	۱

۱۳	**هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟** . ۱-اولین شرط لازم برای ازدواج است ۲-به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد	/۵.
۱۴	**به سوالات زیر درباره آزمایش ها و واکسیناسیون قبل از عقد پاسخ دهید** الف) آزمایش ادرار به چه منظوری انجام می شود؟ ب) چه واکسنی به خانم ها تزریق می شود؟	/۵.
۱۵	**از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، دو مورد را بنویسید**	/۵.
۱۶	**منظور از آلودگی صوتی چیست؟**	۱
۱۷	**تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو میرساند؟**	۱
۱۸	**دو مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند**	۱
۱۹	**یک مورد از علائم بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشوند را بنویسید**	/۵.
	جمع نمرات	۲۰
با آرزوی توفیق برای شما		

دوازدهم تجربی‌وریاضی	باسمه تعالی اداره سنجش و ارزشیابی تحصیلی مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز مجتمع آموزشی فرهنگی امام رضا علیه السلام	**کلید آزمون – امتحانات دی ماه** درس: .سلامت وبهداشت.. ۱۲/ ۱۰ / ۱۴۰۳ ۰۱۰:۰۰ صبح ..۷۰. دقیقه ...۲ صفحه ..۱۹. سوال

ردیف	سوالات	نمره
۱	ص/غ : ۱- غ ۲- غ ۳- ص ۴- ص ۵- ص ۶- غ ۷- ص ۸-ص	۲
۲	-تکمیل کنید: ۱-.....پاپ اسمیر..... ۲-.....تعادل.....۳-.....دستگاه تناسلی ۴-زنان ۵-.....سبک زندگی.....۶-.....تخمیر.....۷-.....صبحانه.....۸-.....محیطی.....	۲
۳	انتخابی:۱-.....اضافه وزن.....۲-.....ید.....۳-.....حکومت ها..... ۴-کمتر ۵-.....کرونا.....۶-.....پیشگیری.....۷-.....سنگ صفرا.....	۱/۷۵
۴	الف- سلامت روانی -سلامت اجتماعی -سلامت معنوی ب-سیمین اعتیاد به اینترنت دارد لذا باید آن را ترک کند وارتباط با اعضا خانواده رابیشترکند	۱/۲۵
۵	الف نمایه توده بدنی مساوی است با وزن به کیلو گرم تقسیم بر مجذور قد به متر-۷ /۲۴ ب-خیر امیر ورزشکار است واین اطلاعات برای اظهار نظر کافی نیست	۱
۶	الف- ۳ ب- ۴ ج- ۲ د-۱	۱
۷	سوالات تستی: ۱- الف ۲- د ۳- ج ۴- الف	۱
۸	الف- بهداشت فردی ب- زمانی که تمام قسمت های غذا دمای حداقل ۷۰ درجه دیده باشد ج-زمانی که رنگ – بو – طعم – مزه غذا تغییر کند	۱
۹	الف- تقوای دل ب- سبک زندگی	./۵
۱۰	الف - عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند ب- به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب میگویند	۱/۵
۱۱	۱-ایجاد خطوط بیشتر،افزایش خطوط اخم ۲-تیرگی اطراف چشم، ایجادخطوط بیشتر، ۳-ایجاد جوشهای سرسیاه،۴-بیشتر شدن خطوط خنده،کاهش خاصیت ارتجاعی پوست	۱
۱۲	۱-برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی،قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دستکاری جوش ها باعث تشدید آکنه میشوند ۲-میکروب ها – زمان -مواد قندی -مقاومت دندان	۱
۱۳	۱- بلوغ جنسی ۲- بلوغ اجتماعی	./۵

۱۴	الف- برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ب- کزاز	/۵
۱۵	آب مروارید -بیماریهای قلبی – عقب افتادگی ذهنی	/۵
۱۶	آلودگی صوتی به معنای سروصدای شدید و طولانی مدت است که می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود	۱
۱۷	تنظیم سشوار روی حالت داغ می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود.	۱
۱۸	به طور ارادی پلک بزنید – قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید -مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰تا ۲۰سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید-. صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد- و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید -هر ۲۰دقیقه کار با کامپیوتر به مدت ۲۰ثانیه به فاصله ۶متری و دورترنگاه کنید	۱
۱۹	سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی	/۵
جمع نمرات		**۲۰**
با آرزوی توفیق برای شما		

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال