



تاریخ آزمون: ۱۴۰۱/۹/۲۸  
مدت امتحان: ۷۵ دقیقه

باسمه تعالی  
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۴  
دبیرستان علوم و معارف اسلامی هدی  
آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲  
تعداد صفحه: ۳  
تعداد سؤال: ۱۳

نام و نام خانوادگی:  
سئوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت  
پایه دوازدهم - کلاس:  
رشته: علوم و معارف اسلامی هدی  
نام دبیر: خانم فقیهی

تاریخ تصحیح: ۱۴۰۱ / / نمره: با عدد ( ) نمره با حروف: ( ) امضای دبیر:

بارم	شرح سوالات	نوع
۱/۲۵	<p><b>گزینه صحیح را مشخص کنید.</b></p> <p>- حساس ترین عضو بدن چیست؟</p> <p>الف) قلب      ب) چشم      ج) گوش      د) پوست</p> <p>- عنوان قاتل خاموش نام کدام یک از بیماریها است؟</p> <p>الف) فشار خون بالا      ب) فشار خون پایین      ج) سکتة قلبی      د) سکتة مغزی</p> <p>- کدام بیماری از طریق خون و ترشحات منتقل می شود؟</p> <p>الف) وبا      ب) اسهال خونی      ج) هیپاتیت      د) زخم اندام تناسلی</p> <p>- ریزش مو، چین و چروک، شل شدن پوست، ضعف اعصاب، افت فشارخون و پوسیدگی دندان از عوارض جانبی .... است.</p> <p>الف) رژیم لاغری      ب) رژیم گیاهی      ج) رژیم درمانی      د) کاهش سریع وزن</p> <p>- مهمترین عوامل خطر در بیماریهای قلبی و عروقی چیست؟</p> <p>الف) فشار خون بالا      ب) اختلالات چربی      ج) کم تحرکی      د) مورد ۱ و ۲</p>	۱
۱/۵	<p><b>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</b></p> <p>الف - امام علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرمایند: سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل و روان است.</p> <p>ب - در تعریف جامع سلامتی می توان گفت: سلامتی کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی برخوردار است</p> <p>پ - در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است.</p> <p>ت - چاقی با الگوی سبب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ث - به HDL کلسترول بد گفته می شود.</p> <p>ج - ویروس ایدز تنها در گلبول قرمز قادر به ادامه حیات است.</p>	۲
۰/۲۵	<p><b>جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</b></p> <p>الف - برای خود مراقبتی داشتن..... ضروری است.</p> <p>ب - ..... ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها و پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برسانند.</p> <p>پ - کمبود..... به کاهش سرعت رشد کودکان می شود و به منجر ..... می شود.</p> <p>ت - بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی ..... و ..... دارد.</p>	۳

۰/۵	ث - در طبقه بندی نمایه توده بدنی یا bmi افراد ..... و .....استثنا هستند.	
۰/۲۵	ج - زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکنه مغزی شده است حدود ..... است.	
۰/۵	چ - انسداد رگ های ..... بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی به حساب می آید.	
۰/۲۵	ح - در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن هست نتیجه آزمایش منفی است.	
۰/۲۵	خ - یکی از مشکلات شایع از تعریق در برخی از افراد ..... است.	
۰/۲۵	د- در بین عوامل موثر بر سلامت ،سبک زندگی با سهم ..... بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد.	
	<b>به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.</b>	۴
۰/۲۵	الف - قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟	
۰/۵	ب - حداکثر کاهش وزن مجاز در هفته و ماه چقدر است؟	
۰/۲۵	پ - منظور از فشار سیستول چیست؟	
۰/۵	ت - دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	
۰/۵	ث - دو بیماری که توسط دستگاه گوارش منتقل می شود را نام ببرید.	
۰/۵	ج - سوسک های خانگی چگونه باعث انتقال میکروب ها و غذا می شوند؟	
۱	چ -انواع چربی های بدن را نام ببرید.	
۱	<b>هر یک از موارد زیر جزء کدام یک از جنبه های سلامتی می باشد.</b>	۵
	الف - داشتن روحیه انتقادپذیری :	
	ب -تعهد و امیدواری :	
	ج - خواب منظم و راحت :	
	د -ارتباط سالم فرد با مدرسه :	
	<b>به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.</b>	
۰/۵	سبک زندگی سالم را تعریف کنید.	۶

 <p>تاریخ آزمون: ۴۰۱/۹/۲۸ مدت امتحان: ۷۵ دقیقه</p>	<p>باسمه تعالی مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۴ دبیرستان علوم و معارف اسلامی هدی آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تعداد صفحه: ۳ تعداد سؤال: ۱۳</p>	<p>نام و نام خانوادگی: سئوالات امتحان درس: سلامت و بهداشت پایه دوازدهم - کلاس: رشته: علوم و معارف اسلامی هدی نام دبیر: خانم فقیهی</p>
<p>تاریخ تصحیح: ۱۴۰۱/ / ( ) نمره: با عدد ( ) نمره با حروف: ( ) امضای دبیر:</p>		
بارم	شرح سوالات	ن
۰/۷۵	اصل تعادل در تغذیه را توضیح دهید.	۷
۱/۵	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شود؟ نام ببرید و بگویید مصرف کدام گروه مواد غذایی را باید به حداقل رساند؟	۸
۱/۵	الف - بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ ب - عواملی که باعث فساد مواد غذایی می شود را نام ببرید.	۹
۱	اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سکنه قلبی را بنویسید.	۱۰
۱/۵	پدیکلوزیس (شپش سر) از چه راهی منتقل می شود و در کدام قسمت سر زندگی می کند و چه علائمی دارد؟	۱۱
۱	هنگام فرو رفتن جسم خارجی یا ضربه به چشم چه باید کرد؟	۱۲
۱/۵	بیماری آکنه را توضیح دهید و چه عواملی باعث تشدید آن می شود؟	۱۳
۲۰	موفق باشید.	