



نام :
 نام خانوادگی :
 نام پدر :
 نام آموزشگاه : غیر دولتی رشد

باسمه تعالی
 اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان
 اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ زنجان
 امتحان درس بهداشت و سلامت پایه دوازدهم

شماره صندلی :
 کلاس :
 تاریخ امتحان : ۳۰ / ۹ / ۹۹
 مدت امتحان : ۴۵ دقیقه
 تعداد صفحات : ۱ صفحه : (۱)

بارم	۱- جمله را با قرار دادن کلمه مناسب کامل کنید(۲ نمره)
۲	الف) سلامت در لغت نامه دهخدا..... معنی شده است. ب) بطور مختصر و جامع «بهداشت عبارت است از تامین ، و سطح سلامت». پ) گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم و را بر عهده دارد. ج) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. د) افراد برای بر خورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند.
۲	۲- درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید. الف) به مجموعه‌های از بیماریها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماریهای واگیر میگویند. ب) سرماخوردگی و آنفلوآنزا از مهمترین بیماریهای ویروسی است. ج) غذا باید به صورت کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند. د) چاقی با الگوی سیب بیشتر در زنان رایج است. ه) تمامی پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی میشود. پ) بدن قادر به ذخیره سازی ویتامینهای محلول در آب نیست. ت) قابل درکترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. ث) در برنامه خود مراقبتی هدفها باید کلی و آرمانی باشند.
۱	۳- منظور از سلامت روان چیست؟ (۱نمره)
۲	۴- خود مراقبتی چیست؟ تعریف کنید. (۱ نمره)
۲	۵- منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده کدامند؟ (نمره ۲)
۱	۶- عوامل بروز چاقی در افراد را نام ببرید. (۲نمره)
۲	۷- فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟ (۲ نمره)
۲	۸- عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲، که قابل پیشگیری هستند را نام ببرید. (۱ نمره)
۱	۹- بیماریهای قلبی و عروقی شامل کدام بیماریها است؟ (۲نمره)
۲	۱۰- بیماریهای واگیر بر اساس شیوه انتقال به چند دسته تقسیم میشوند نام ببرید؟ (۲ نمره)
۱	۱۱- بیماری هیپاتیت چیست؟ (۱ نمره)
جمع	۱۲- عوارض کم خوابی را نام ببرید(چهار مورد) (۲ نمره)
۲۰	۱۳- چهار عامل اصلی پوسیدگی دندان را نام ببرید. (۱ نمره)
	موفق باشید

نمره با عدد	نمره با حروف	نمره با عدد	نمره با حروف

نام و امضای دبیر: نام و امضای دبیر:

