



«بسمه تعالی»

اداره آموزش و پرورش منطقه ۴ تهران

جای مهر

نام و نام خانوادگی:

دبیرستان دخترانه غیردولتی فرهیختگان متوسطه دوم

امتحان درس: سلامت و بهداشت

کلاس:

تاریخ امتحان: ۹۹/۱۰/۲۹

شماره صندلی:

پایه: دوازدهم، رشته: کلیه رشته ها

مدت زمان: ۶۰ دقیقه

نام دبیر:

امتحانات دی ماه، کلید

تعداد صفحات: ۲

سال تحصیلی ۱۳۹۹ - ۱۴۰۰

فرزندان خوب! با یاد خدا و ذکر صلوات بر پیامبر مهربانی ها و خاندان مطهرش به سوالات زیر با دقت پاسخ دهید.

بارم	ردیف	<p>۱- صحیح و غلط بودن عبارات زیر مشخص کنید.</p> <p>الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتار های سالم تری دارند.</p> <p>ب) مشاوره ژنتیک برای همه ی افراد الزامی نیست.</p> <p>ج) افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس میکنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند</p> <p>د) مواد بدون دود نظیر تنباکو جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند.</p>
۱		
۱.۵		<p>۲- جاهای خالی را کامل کنید.</p> <p>الف) در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است.</p> <p>ب) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد معین میشود.</p> <p>ج) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، روانی و بلوغ زوجین می باشد.</p> <p>د) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان میتوان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد.</p> <p>ه) تاب آوری اگر چه قابلیت است میتواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد.</p> <p>و) شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است.</p>
۲		<p>۳- در پرسش های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید.</p> <p>الف) بیماری های واگیر دار را میتوان براساس شیوه های (انتقال * درمان) به ۵ دسته طبقه بندی کرد.</p> <p>ب) در دوران پنجره ویروس hiv در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی * مثبت) است.</p> <p>ج) افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کار های خود را با انرژی (بیشتر * کمتر) به انجام برسانند</p> <p>د) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها از علائم انسداد (خفیف * کامل) را تنفس هوایی است.</p>
۲.۵		<p>۴- جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) برای خودمراقبتی داشتن ضروری است.</p> <p>ب) برا افراد شاغل در مکان های تهیه و تولید غذا داشتن و از اهمیت برخوردار است.</p> <p>ج) برخی دارو ها مثل موجب چاقی میشود.</p> <p>د) بیماری های به مجموعه بیماری ها گفته میشود که اساساً عامل مشخصی ندارند.</p> <p>ه) در طبقه بندی BMI افراد استثنا هستند.</p>
۲		<p>۵- عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ۴ مورد</p>
۲		<p>۶- سبک زندگی سالم را تعریف کنید.</p>

بارم	ادامه سوالات	ردیف
۱.۵	۷- میزان نوشیدن آب برای هر فرد چقدر می باشد؟	
۲	۸- چهار گروه مواد غذایی را در هرم غذایی به ترتیب نام ببرید.	
۱.۵	۹- دو مورد از عوارض چاقی را نام ببرید و برای هر کدام مثال بزنید.	
۱	۱۰- وظیفه آهن و کلسیم در بدن چیست؟	
۱	۱۱- افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم از کدام دو اصل باید پیروی کنند؟	
۱	۱۲- اصل تعادل در تغذیه را توضیح دهید.	
۱	۱۳- ضربه چگونه باعث فساد در میوه ها میشود.	
۲۰	جمع نمره با حروف : ، جمع نمره با عدد : ، امضاء و تاریخ :	