

نام و نام خانوادگی:
 مقطع و رشته: دوازدهم کلیه رشته ها
 نام پدر:
 شماره داوطلب:
 تعداد صفحه سؤال: ۲ صفحه

جمهوری اسلامی ایران
 اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
 اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
 دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد فلسطین
 آزمون پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸

نام درس: سلامت و بهداشت
 نام دبیر: خانم آقازاده
 تاریخ امتحان: ۲۲ / ۱۰ / ۱۳۹۸
 ساعت امتحان: ۰۸ : ۰۰ صبح / عصر
 مدت امتحان : ۶۰ دقیقه

نمره به عدد:		نمره به حروف:	نمره به عدد:	نمره به حروف:	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:
محل مهر و امضاء مدیر								
ردیف	سؤالات						نمره	
	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (هر مورد ۰/۵ نمره)						الف	
۲/۵	برای خود مراقبتی داشتن ضروری است.						۱	
	برای افراد شاغل در مکان های تهیه و تولید غذا داشتن و از اهمیت به سزایی برخوردار است.						۲	
	برخی دارو ها مثل موجب چاقی می شوند.						۳	
	بیماری های به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساساً عامل مشخصی ندارند.						۴	
	در طبقه بندی نمایه توده بدنی یا BMI افراد استثنا هستند.						۵	
	درست یا غلط بودن جملات را با ص یا غ مشخص کنید.						ب	
۱/۵	رشد و ترمیم بافت های عضلانی از جمله وظایف ویتامینها در بدن ماست. ()						۶	
	کمبود روی موجب کاهش سرعت رشد در بزرگسالان می شود. ()						۷	
	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم است. ()						۸	
	به سوالات زیر پاسخ کامل بدهید.						ج	
۱	عوامل موثر بر سلامت را فقط نام ببرید. ۴ مورد						۹	
۱	سبک زندگی سالم را تعریف کنید.						۱۰	
۱/۵	میزان نوشیدن آب برای هر فرد چقدر باید باشد؟						۱۱	
۱/۵	چهار گروه مواد غذایی را در هرم غذایی به ترتیب نام ببرید.						۱۲	
۱/۵	دو مورد از عوارض چاقی را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال بزنید.						۱۳	
صفحه ی ۱ از ۲								

۰/۵	ضربه چگونه باعث فساد در میوه ها می شود؟	۱۴
۱/۵	دردی که بیمار از آن رنج می برد چه دلایلی می تواند داشته باشد؟ سه مورد	۱۵
۱	سه مورد از <u>عوامل چاقی</u> را نام ببرید و یک مورد را به دلخواه توضیح دهید.	۱۶
۱/۵	نشانه های سلامت روانی را نام ببرید - ۳ مورد	۱۷
۱	اصل تعادل در تغذیه را توضیح دهید.	۱۸
۱	۲ مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.	۱۹
۲	افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم از کدام دو اصل را رعایت کنند؟	۲۰
۱	وظیفه آهن و کلسیم در بدن چیست؟	۲۱
صفحه ی ۲ از ۲		



اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد فلسطین
کلید سؤالات پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۹۹-۹۸

نام درس: سلامت و بهداشت
نام دبیر: فانم آقا زاده
تاریخ امتحان: ۱۳۹۸ / ۱۰ / ۲۲
ساعت امتحان: ۰۸:۰۰ صبح
مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضا: مدیر
۱	برنامه	
۲	کارت بهداشت رعایت بهداشت فردی	
۳	کورتون	
۴	غیر واگیر	
۵	افراد دارای استخوان بندی درشت یا ورزشکار یا زنان باردار یا زنان شیرده یا افراد خیلی بلند یا افراد خیلی کوتاه	
۶	غ	
۷	غ	
۸	غ	
۹	سبک زندگی_ عوامل ژنتیکی و فردی_ عوامل محیطی _ دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی	
۱۰	سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد	
۱۱	نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار بی رنگ یا زرد کمرنگ باشد	
۱۲	گروه نان و غلات_ گروه سبزی ها_ گروه میوه ها_ گروه شیر و لبنیات_ گروه گوشت و تخم مرغ_ گروه حبوبات و مغزها	
۱۳	مشکلات سیستم عصبی (تومور مغزی)_ مشکلات قلبی اختلالات چربی خون و افزایش فشار خون و اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن)_ مشکلات غددی دیابت نوع دو بلوغ زودرس تخمدان پلی کیستیک در دختران کم کاری غده جنسی در پسران)_ مشکلات روانی (کاهش اعتماد به نفس و افسردگی و پر خوری عصبی)_ مشکلات تنفسی (وقفه تنفسی در خواب و آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی)_ مشکلات گوارشی (سنگ کیسه صفرا التهاب کبد) مشکلات کلیوی_ مشکلات عضلانی استخوانی (تضعیف استخوان ران و صافی کف پا و افزایش خطر شکستگی)	
۱۴	در میوه های ضربه دیده با گذشت زمان از محل نقاط آسیب دیده کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شود	
۱۵	انسان بیمار از درد ناشی از اختلال در کار اندامها و به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن و ضعیف شدن اعضای بدن و خطراتی که در زمان محدود یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات او را تهدید می کند در رنج به سر میبرد.	
۱۶	عامل ژنتیک در بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی در آنها دارد. عامل محیطی نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می شود. عامل روانی اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند و به علاوه عوامل روانی سبب می شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب بیش از حد غذا بخورند. بیماری های جسمی برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کشینگ موجب اختلال چاقی میشود. داروها برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می شوند	

۱۷	سازگاری فرد با خودش و دیگران_ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل_ داشتن روحیه انتقادپذیری_ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات
۱۸	یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن
۱۹	ریزش موها_ چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن_ ضعف اعصاب_ افت فشار خون و ضعف و بی حالی_ پوسیدگی دندانها_ بروز سنگ کیسه صفرا_ ورم و زخم معده و حتی افسردگی
۲۰	اصل اول پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم افراط نکردن در کاهش وزن
۲۱	آهن در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است_ کلسیم که به ساخت دندانها و استخوانها و حفظ استحکام آنها کمک می کند.
جمع بارم : ۲۰ نمره	
نام و نام خانوادگی مصحح :	
امضاء:	