



هم کلاسی
Hamkelasi.ir

مهر دبیرستان	نام درس: سلامت و بهداشت تاریخ امتحان: ۹۷/۱۰/ ساعت امتحان: ۸ صبح مدت امتحان: ۶۰ دقیقه	اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان اداره آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز دبیرستان غیردولتی دخترانه دانشگاه (دوره دوم) امتحانات مستمر نوبت اول سال تحصیلی ۹۸-۹۷	نام: نام خانوادگی: پایه و رشته:
نمره با حروف:		نمره با عدد:	طراح سوال: بیگی
بارم	سوالات		ردیف
۱/۵	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. ب) استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات و یا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل مکانیکی آلودگی و فساد غذایی است. ج) چاقی با الگوی سبب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ د) چربی های اشباع عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. و) زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده است حدود ۳۰ دقیقه است. ی) غذا باید به صورت کاملاً داغ یا کاملاً سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.		۱
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بدنی بستگی دارد. ب) گام اول در حفظ سلامت خویش، است. ج) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند. د) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی ، و از مهمترین عوامل خطر ساز هستند. و) مهمترین و اصلی ترین علامت سکته قلبی احساس می باشد.		۲
۱	برای سلامت یک تعریف جامع ارائه کنید،		۳
۱/۵	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید و بگویید کدام عامل سهم بیشتری در سلامت ما ایفا می کند؟		۴
۱	چهار مورد از عوارض چاقی را ذکر کنید؟		۵
۱	شاخص توده بدنی برای فردی که دارای ۱۷۰ سانتی متر قد و ۷۵ کیلو گرم وزن است را محاسبه کنید و بگویید اندام او چگونه است؟		۶
۱	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۴ بیماری، که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید؟		۷
۲	فساد مواد غذایی چیست و ۴ عامل ایجاد کننده آن را نام ببرید؟		۸

نام:		اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان		نام درس: سلامت و بهداشت		مهر دبیرستان	
نام خانوادگی:		اداره آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز		تاریخ امتحان: ۹۷/ ۱۰/			
پایه و رشته:		دبیرستان غیردولتی دخترانه دانشگاه (دوره دوم)		ساعت امتحان: ۸ صبح			
		امتحان مستمر نوبت اول سال تحصیلی ۹۸-۹۷		مدت امتحان: ۶۰ دقیقه			
طراح سوال: بیگی		نمره با عدد:		نمره با حروف:			

ردیف	سوالات	بارم																				
۹	تغذیه سالم چیست و بگویید آیا برای افراد مختلف یکسان است؟	۱/۵																				
۱۰	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شود نام ببرید و بگویید مصرف کدام گروه غذایی را باید به حداقل رساند؟	۱/۵																				
۱۱	۴ مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید؟	۱																				
۱۲	بیماری دیابت چیست؟ و ۲ مورد از علائم بیماری را ذکر کن؟	۱/۵																				
۱۳	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب باید رعایت کنند کدام است؟	۰/۵																				
۱۴	جاهای خالی را کامل کنید.																					
	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">بیماریهای قلبی- عروقی</th> <th colspan="2">بیماری دیابت</th> </tr> <tr> <th>عوامل خطر ساز</th> <th>پیشنهاد شما برای پیشگیری</th> <th>عوامل خطر ساز</th> <th>پیشنهاد شما برای پیشگیری</th> </tr> <tr> <td>۱.</td> <td>۱.</td> <td>۱.</td> <td>۱.</td> </tr> <tr> <td>۲.</td> <td>۲.</td> <td>۲.</td> <td>۲.</td> </tr> <tr> <td>۳.</td> <td>۳.</td> <td>۳.</td> <td>۳.</td> </tr> </table>	بیماریهای قلبی- عروقی		بیماری دیابت		عوامل خطر ساز	پیشنهاد شما برای پیشگیری	عوامل خطر ساز	پیشنهاد شما برای پیشگیری	۱.	۱.	۱.	۱.	۲.	۲.	۲.	۲.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳
بیماریهای قلبی- عروقی		بیماری دیابت																				
عوامل خطر ساز	پیشنهاد شما برای پیشگیری	عوامل خطر ساز	پیشنهاد شما برای پیشگیری																			
۱.	۱.	۱.	۱.																			
۲.	۲.	۲.	۲.																			
۳.	۳.	۳.	۳.																			