نام و نام خانوادگی:	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 امتحانات **میان ترم** سال تحصیلی **۱۴۰۵-۱۴۰۴** www.sarayedanesh.com 021-2936	نام درس: سلامت و بهداشت دوازدهم نام دبیر: قادرمرزی تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۰۸/ ۱۷ ساعت امتحان: .... : .... صبح/ عصر مدت امتحان : ۸۰دقیقه
مقطع و رشته:		
نام پدر:		
شماره داوطلب:		
تعداد صفحه سؤال: ۴ صفحه		

نمره به عدد:	نمره به حروف:	نمره تجدید نظر به عدد:	نمره به حروف:
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:

محل مهر و امضاء مدیر

ردیف	سؤالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را براساس متن کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) بیماری دل، سخت‌تر از بیماری تن و تُهی‌دستی است. ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. پ) تغذیه سالم از ابتلا به همهٔ بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید. ت) اضافه وزن ممکن است افراد را دچار کاهش اعتمادبه‌نفس کند.	۱
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید. الف) امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر ..... و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعهٔ فردی، اجتماعی، ..... آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. ب) برخی از افراد هنگامی که به فکر کاهش وزن خود می‌افتند، به جای مراجعه به ..... به سراغ روش‌های نامناسب کاهش وزن می‌روند. پ) ..... یکی از بیماری‌های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است.	۱
۳	در هر یک از عبارت‌های زیر، کلمهٔ مناسب داخل پرانتز را مشخص کنید. الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین در مورد رشته دانشگاهی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (تعیین هدف / پیمان بستن / برداشتن گام‌های کوچک در شروع) اشاره دارد. ب) براساس هرم مواد غذایی مقدار مصرف روزانهٔ (غلات / حبوبات / سبزی‌ها) کمتر است. پ) التهاب مُزمن جزو مشکلات (غددی / گوارشی / قلبی-عروقی) عوارض چاقی است. ت) نداشتن زیورآلات به رعایت بهداشت (فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا / از تهیه تا مصرف / محیط) اشاره دارد.	۱
۴	براساس متن زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید. «افشین و برادرش مدیر یک شرکت بازاریابی هستند و به خاطر سالگرد تأسیس شرکت به رستوران می‌روند تا جشن بگیرند؛ با اینکه بسیار گرسنه هستند اما بیشتر غذایشان را به دلیل نداشتن اشتهای کافی با خود به خانه بازمی‌گردانند. مدیر این رستوران یکی از همکلاسی‌های دوران دبیرستان‌شان است. افشین به خاطر دوستی قدیمی با مدیر رستوران چند ایدهٔ بازاریابی را بازگو می‌کند اما دوست افشین در برخورد با مشکلات دچار ضعف می‌باشد. افشین همراه با برادرش به شرکت بازمی‌گردند تا در جلسه‌ای که با کارکنان بخش مالی در حال برگزاری است، شرکت کنند؛ اما این دو برادر متوجه عدم امیدواری کارکنان این بخش می‌شوند» الف) مدیر رستوران در کدام بُعد سلامتی دچار اختلال است ؟ ب) افشین و برادرش در چه جنبه‌ای از سلامتی دچار مشکل هستند ؟ پ) آیا کارکنان بخش مالی هم در یکی از ابعاد سلامتی دارای اختلال هستند ؟ اگر پاسخ مثبت است، دلیل آن را بنویسید.	۱/۲۵

www.kanoon.ir

۵	اگر براساس پیشگیری، هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر باشد، در درمان با چه شرایطی روبه‌رو خواهیم شد ؟	۱/۲۵
۶	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) مفهوم سلامتی از نظر کدام یک، امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است ؟ ۱) بقراط ۲) تعریف جامع ۳) ارسطو ۴) اسلام ب) وضعیت اشتغال و تأمین آب آشامیدنی سالم، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت اشاره دارند ؟ ۱) عوامل محیطی / سبک زندگی ۲) دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی / عوامل محیطی ۳) سبک زندگی / عوامل ژنتیکی و فردی ۴) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی پ) کدام یک از مواد مغذی زیر در فیبر وجود ندارد ؟ ۱) سبزی‌ها ۲) میوه‌ها ۳) مغز دانه‌ها ۴) حبوبات ت) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است ؟ ۱) فیزیکی ۲) بیولوژیکی ۳) مکانیکی ۴) شیمیایی	۱
۷	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. ب) سلامتِ نرگس از نظر اجتماعی دچار اختلال است. پ) فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می‌شود. ت) مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.	۲
۸	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چیستی و چگونگی کدام مفهوم، همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است ؟ ب) سلامتی از فرهنگ فارسی معین و لغت‌نامهٔ دهخدا، به ترتیب به چه معنایی است ؟ پ) بزرگ‌ترین سرمایه هر انسانی چیست ؟ ت) کدام سازمان توسط قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارد ؟ ث) برای حفظ و تأمین سلامت ، اولویت با چه چیزی است ؟	۱/۲۵
۹	عادت به استفاده از جاروبرقی، ماشین‌های ظرفشویی و ظرفشویی، سبب افزایش چه مواردی شده‌اند ؟	۰/۷۵

www-kanoon-ir

۱۰	الف) ۶۵ تا ۸۵ درصد رفتارهایی که سبب سلامتی ما می‌شوند، محصول چه چیزی هستند ؟ ب) از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. پ) با تغییر شیوهٔ زندگی چه غذاهایی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست‌فود) داده‌اند ؟	۱
۱۱	در ارتباط با مطالب درس سوم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) هدررفت نان به چه صورتی است ؟ ب) چه چیزی با جلوگیری از یبوست، نقش مؤثری در سلامت ما دارد ؟ پ) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به چه صورتی ذخیره می‌شود ؟ ت) حفظ سطح مطلوب کدام نوع چربی می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود ؟ ث) ویتامین **E** به طور معمول در کدام قسمت بدن ما ذخیره می‌شود ؟ ج) پرهیز از پُرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد ؟	۱/۵
۱۲	مهم‌ترین عامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد که در هر فرهنگی می‌تواند درست یا نادرست باشد، چیست ؟	۰/۲۵
۱۳	الف) کمبود کدام ریزمغذی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می‌شود ؟ ب) بیماری شکل مقابل در اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود ؟  پ) اگر فردی از ماهی‌های آب شـیرین تغذیه کند، ممکن است با کمبود ریزمغذی مواجه می‌شود ؟ اگر پاسخ مثبت است، کدام ریز مغذی ؟ ت) غنی‌ترین منبع ویتامین «د» چیست ؟	۱/۲۵
۱۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوامل چاقی است ؟ الف) نحوه زندگی : ..... ب) کوشینگ : ..... پ) کورتون :	۰/۷۵
۱۵	فردی در طول یک ماه از وزن ۸۸ کیلوگرم به ۶۰ کیلوگرم رسیده است. این فرد به ترتیب از نظر فشار خون و بروز سنگ دچار چه وضعیتی خواهد شد ؟	۰/۵
۱۶	با توجه به شکل‌ها به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  الف) شـکل مقابل به کدام مورد از عدم رعایت بهداشـت و ایمنی مواد غذاییف از مزرعه تا سفره، اشاره دارد؟  ب) شکل مقابل نمونه‌ای از آلودگی مواد غذایی در چه مرحله‌ای است ؟	۰/۵
۱۷	الف) چرا مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن نباید مصرف کنیم ؟ ب) اطلاع داشتن از چه مواردی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند ؟	۲

www-kanoon.ir

۱۸	الف) نگهداری غذا به صورت داغ به چه معنایی است ؟ ب) از عوارضِ بیشترِ بیماری‌های غذازاد، دو مورد را بنویسید.	۱
۱۹	الف) آلودگی مواد غذایی به آفت‌کش‌ها و باکتری‌ها، به ترتیب باعث کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا می‌شود ؟ ب) یک مورد از عواملی که وزن مطلوب در پسران به آن بستگی دارد را بنویسید.	۰/۷۵

جمع بارم : ۲۰ نمره

www-kanoon-ir

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحدفلسطین

کلید سؤالات میان ترم سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

www.sarayedanesh.com
021-2936

نام درس:سلامت و بهداشت دوازدهم
نام دبیر: قادرمرزی
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۰۸/ ۱۷
ساعت امتحان: ..... صبح/ عصر
مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف) درست (۰/۲۵)، یکی از بلاها، تُهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است و سخت‌تر از آن، بیماری دل است ص ۳ ب) نادرست (۰/۲۵)، برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد؛ اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند ص ۱۲ پ) نادرست (۰/۲۵)، تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری (نه همه!) از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید ص ۱۹ ت) نادرست (۰/۲۵)، چاقی (نه اضافه وزن!) با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می‌گذارد ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتمادبه‌نفس کند ص ۳۳	
۲	الف) زیربنایی (۰/۲۵) / فرهنگی (۰/۲۵) ص ۴ ب) مشاور تغذیه (۰/۲۵) ص ۳۸ پ) مسمومیت غذایی (۰/۲۵) ص ۴۵	
۳	الف) پیمان بستن (۰/۲۵) ص ۱۵ و ۱۶ ب) حبوبات (۰/۲۵) ص ۲۴ و ۲۵ پ) قلبی-عروقی (۰/۲۵) ص ۳۵ ت) فردی افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا (۰/۲۵) ص ۴۱ و ۴۲	
۴	الف) سلامت روانی-عاطفی (۰/۲۵) ص ۸ ب) سلامت جسمانی (۰/۲۵) ص ۸ پ) بله (۰/۲۵)، از آنجایی که امید در بخش مالی از بین رفته است (۰/۲۵)، در نتیجه کارکنانِ مالی در بُعد معنوی سلامتی دچار اختلال هستند (۰/۲۵)	
۵	درمان مشکل‌تر (۰/۲۵) و پُرهزینه‌تر است (۰/۲۵) و با درد (۰/۲۵) و رنج (۰/۲۵) هم همراه است، حتی آیندهٔ بیمار موجب نگرانی است (۰/۲۵) ص ۵	
۶	الف) گزینه (۲) : تعریف جامع (۰/۲۵) ص ۴ ب) گزینه (۴) : عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی (۰/۲۵) ص ۱۱ پ) گزینه (۳) : مغز دانه‌ها (۰/۲۵) ص ۲۰ و ۲۲ ت) گزینه (۴) : شیمیایی (۰/۲۵) ص ۴۳، ۴۴ و ۴۵	
۷	الف) چنانکه برخی افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند؛ ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند (۰/۵) (به خلاصه‌ای از پاسخ هم نمره تعلق می‌گیرد) ص ۸  ب) با توجه به شکل مقابل که نرگس در یک شیشهٔ دربسته قرار گرفته است، نشان‌دهندهٔ انزوا (تنهایی) نرگس می‌باشد (۰/۵) ص ۷ پ) ۹۰ درصد بقیهٔ ویتامین «د» در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود (۰/۵) ص ۳۱ ت) اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود (۰/۵) ص ۴۴	
۸	آ) سلامت (۰/۲۵) ص ۳ ب) رهایی یافتن (۰/۲۵) و بی‌عیب شدن (۰/۲۵) ص ۳ پ) سلامتی (۰/۲۵) ص ۳ ت) سازمان جهانی بهداشت (۰/۲۵) ص ۴	

www.kanoon.ir

	ث) پیشگیری (۰/۲۵) ص ۵
۹	کم‌تحرکی (۰/۲۵)، اضافه وزن (۰/۲۵) و چاقی (۰/۲۵) ص ۱۴
۱۰	الف) خودمراقبتی (۰/۲۵) ص ۱۵ ب) افزایش اعتماد به نفس (۰/۲۵) و افزایش توانایی برای ادامهٔ برنامه (۰/۲۵) ص ۱۶ پ) غذاهای سنتی سالم (۰/۲۵) ص ۱۴
۱۱	الف) ضایعات (۰/۲۵) ص ۲۰ ب) فیبر (۰/۲۵) ص ۲۰ پ) گلیکوژن (۰/۲۵) ص ۲۰ ت) چربی اشباع (۰/۲۵) ص ۲۱ ث) کبد (۰/۲۵) ص ۲۲ ج) اصل تعادل (۰/۲۵) ص ۲۶ و ۲۸
۱۲	عادت‌های غذایی (۰/۲۵) ص ۲۷
۱۳	الف) روی (۰/۲۵) ص ۳۰ ب) آهن (۰/۲۵) ص ۳۰ پ) بله (۰/۲۵)، یُد (۰/۲۵) ص ۳۱ ت) روغن کبد ماهی (۰/۲۵) ص ۳۱
۱۴	الف) عامل محیطی (۰/۲۵) ص ۳۴ ب) عامل بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) ص ۳۴ پ) عامل داروها (۰/۲۵) ص ۳۴
۱۵	اُفت فشار خون (۰/۲۵) و بروز سنگ کیسه صفرا (۰/۲۵) ص ۳۸
۱۶	الف) آبیاری مزارع با فاضلاب (۰/۲۵) ص ۴۰ ب) مرحلهٔ نگهداری (۰/۲۵) ص ۴۱
۱۷	الف) جدا کردن هاگ‌های رنگی (۰/۲۵) بر روی سطح مواد خوراکی که تنها بخشی از کپک هستند (۰/۲۵) و مصرف باقیمانده آن (۰/۲۵) از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری نمی‌کند (۰/۲۵) ص ۴۳ ب) اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی (۰/۲۵) و استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده (۰/۲۵) و توجه به مشخصات (۰/۲۵) و برچسب مواد غذایی (۰/۲۵) ص ۴۱
۱۸	الف) غذا باید به صورت کاملاً داغ یعنی ۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا (۰/۲۵) نگهداری شود تا به مدت طولانی (۰/۲۵) سالم بماند ص ۴۲ ب) تهوع، استفراغ و اسهال ص ۴۵ (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵)
۱۹	الف) عفونت‌های غذایی (۰/۲۵) و مسمومیت‌های غذایی (۰/۲۵) ص ۴۶ ب) سن و قد ص ۳۵ (یک مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) ص ۳۵

جمع بارم : ۲۰ نمره	**نام و نام خانوادگی مصحح :**	**امضاء:**