بسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

اداره کل آموزش وپرورش آذربایجان غربی شهرستان میاندوآب

دبیرستان دوره دوم غیردولتی دخترانه سرای دانش ۲ سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳

نام ونام خانوادگی: نام دبیر: رقیه چودار پایه: دوازدهم مدت آزمون: ۶۰دقیقه

نام درس: سلامت و بهداشت تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۰ تعداد

صفحه:۲

ردیف	سوالات	بارم
الف	**درست یا نادرست** ۱- بقراط سلامت را سرشت و حالتی نامید که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند. ۲- هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین میرویم، یعنی مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر شود. ۳- مصرف ماهی های چرب مانند ماهی آزاد برای تامین ریز مغذی های بدن لازم است. ۴- استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به مسمومیت شود. ۵- میزان ابتلا به چاقی در جامعه ایران به طور چشمگیری کاهش یافته است. ۶- زمانیکه یک ماده غذایی از نظر رنگ بو طعم و مزه دچار تغییراتی شود ارزش غذایی آن از بین نمی‌رود.	۳
ب	جاهای خالی ۷- سلامت در لغت نامه دهخدا..... است. ۸- در تعریف سلامت سازمان جهانی از ..... غفلت شده است. ۹- .....دارای انواع جسمی،روانی-عاطفی و اجتماعی و معنوی است. ۱۰- برخوداریاز تغذیه سالم یکی از رموز ..... است. ۱۱- تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی ازهریک از .....است. ۱۲- مهمترین منبع طبیعی .....موادغذایی دریایی مثل جلبک دریایی است.	۳
پ	**پاسخ درست را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** ۱۳- چاقی عبارت است از تجمع (غیرطبیعی-طبیعی) بیش از اندازه توده چربی در بدن است. ۱۴-بیماری قلبی-عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه(گوارشی-گردش خون) را تحت تاثیر قرار میدهد. ۱۵-مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از(۴برابر-۲برابر) مقدار مجاز است. ۱۶- با بالا رفتن میزان تری‌گلیسیرید خون سطح (HDL-LDL) خون کاهش میبیابد. ۱۷- ویتامین های محلول درآب شامل ویتامین های گروه(C-K) هستند. ۱۸- (درمان-بهداشت) عبارت است از تامین حفظ و بالابردن سطح سلامت.	۳

www-kanoon-ir

ت	**۱۹**-«زهرا احساس دچار فشار آزاردهنده و سنگینی و درد در وسط قفسه سینه شده است.» الف-اودچار چه بیماری شده است؟ ب- دختر او چه اقدامی باید برای او انجام دهد؟	۱
ث	**۲۰- جدول زیر در رابطه با ابعاد مختلف سالمت می باشد. هر یک از موارد ستون"الف"با یکی از موارد ستون"ب"ارتباط دارد.** ستون الف | ستون ب اشتهای کافی- | ۱سلامت جسمانی امیدواری | ۲-سلامت عاطفی ارتباط سالم با افراد خانواده | ۳-سلامت اجتماعی داشتن روحیه انتقادپذیری | ۴-سلامت معنوی	۲
ج	۲۱ -پاسخ کوتاه دهید.۱/۵ الف) انواع چربی را نام ببرید. ب) چربی ها چه نقشی در بدن دارند؟	
چ	۲۲-« مصرف انواع مختلف موادغذایی که درشش گروه اصلی غذایی قرار میگیرند» بیانگر کدام اصل است؟۰/۵ ۲۳- در مورد ویتامین ها به سوالات زیر پاسخ دهید:۱ الف: منبع غنی ویتامین Aچه نام دارد؟ ب- ریز مغذی که کمبود آن باعث کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان می شود؟	
	۲۴- فردی به بیماری کوشینگ مبتلا است. به نظر شما BMI در این فرد به کدام عدد زیر نزدیکترست؟۰/۵ الف-۲۰ ب- ۳۵ ۲۵- شرایط اقلیمی عوامل اقتصادی و اجتماعی وضعیت اشتغال کدام یک از چهار عامل موثری بر سلامت است؟۰/۵ ۲۶- هرکدام از موارد به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی موادغذایی می‌باشد؟۱ الف- دفع زباله های و مواد معدنی ب- پختن کامل غذا ۲۷-« شرایط اقلیمی عوامل اقتصادی و اجتماعی وضعیت اشتغال » کدام یک از چهار عامل موثربر سلامت است؟۰/۵	

www-kanoon-ir

۲۸-مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی چقدر است؟۰/۵

۲۹- چرا لازم است مواد فاسد شدنی در یخچال نگهداری شود؟۱

۳۰- چگونه یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل میشود؟۱/۵

رقیه چودار
موفق باشید

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

اداره کل آموزش وپرورش آذربایجان غربی شهرستان میاندوآب

دبیرستان دوره دوم غیردولتی دخترانه سرای دانش ۲ سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳

نام ونام خانوادگی: نام دبیر: رقیه چودار پایه: دوازدهم مدت آزمون: ۶۰ دقیقه

نام درس: سلامت و بهداشت تاریخ: تعداد صفحه:۲

ردیف	سوالات	بارم
الف	**درست یا نادرست** ۱- بقراط سلامت را سرشت و حالتی نامید که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند.**غ** ۲- هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین میرویم، یعنی مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر شود.**ص** ۳- مصرف ماهی های چرب مانند ماهی آزاد برای تامین ریز مغذی های بدن لازم است.**ص** ۴- استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به مسمومیت شود.**ص** ۵- میزان ابتلا به چاقی در جامعه ایران به طور چشمگیری کاهش یافته است.**غ** ۶- زمانیکه یک ماده غذایی از نظر رنگ بو طعم و مزه دچار تغییراتی شود ارزش غذایی آن از بین نمی‌رود. **غ**	۳
ب	جاهای خالی ۷- سلامت در لغت نامه دهخدا.....**بی عیب شدن**..... است. ۸- در تعریف سلامت سازمان جهانی از .....**جنبه معنوی**..... غفلت شده است. ۹- .....**خودمراقبتی**.....دارای انواع جسمی،روانی-عاطفی و اجتماعی و معنوی است. ۱۰- برخوداریاز تغذیه سالم یکی از رموز .....**سلامت**..... است. ۱۱- تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی ازهریک از .....**موادمغذی**.....است. ۱۲- مهمترین منبع طبیعی .....**ید**.....موادغذایی دریایی مثل جلبک دریایی است.	۳
پ	**پاسخ درست را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** ۱۳- چاقی عبارت است از تجمع (**غیرطبیعی**-طبیعی) بیش از اندازه توده چربی در بدن است. ۱۴-بیماری قلبی-عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه(گوارشی-**گردش خون**) را تحت تاثیر قرار میدهد. ۱۵-مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از(۴برابر-**۲برابر**) مقدار مجاز است. ۱۶- با بالا رفتن میزان تری‌گلیسیرید خون سطح (LDL-**HDL**) خون کاهش میبیابد. ۱۷- ویتامین های محلول درآب شامل ویتامین های گروه(K-**C**) هستند. ۱۸- (درمان-**بهداشت**) عبارت است از تامین حفظ و بالابردن سطح سلامت.	۳

www-kanoon-ir

ت	**۱۹**-«زهرا احساس دچار فشار آزاردهنده و سنگینی و درد در وسط قفسه سینه شده است.» الف-اودچار چه بیماری شده است؟ **سکته قلبی** ب- دختر او چه اقدامی باید برای او انجام دهد؟ **از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار جدا پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. لباس های تنگ اورا کمی باز کنید. بیمار در اسرع وقت بون راه رفتن به بیمارستان منتقل شود.**	۱
ث	**۲۰- جدول زیر در رابطه با ابعاد مختلف سلامت می باشد. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط دارد.** ستون الف | ستون ب اشتهای کافی-**۱** | ۱سلامت جسمانی امیدواری**۴** | ۲-سلامت عاطفی ارتباط سالم با افراد خانواده**۳** | ۳-سلامت اجتماعی داشتن روحیه انتقادپذیری**۲** | ۴-سلامت معنوی	۲
ج	۲۱ -پاسخ کوتاه دهید.۱/۵ الف) انواع چربی را نام ببرید. **غیر اشباع** **اشباع** ب) چربی ها چه نقشی در بدن دارند؟**تامین انرژی**	
چ	۲۲-« مصرف انواع مختلف موادغذایی که درشش گروه اصلی غذایی قرار میگیرند» بیانگر کدام اصل است؟۰/۵ **اصل تنوع** ۲۳- در مورد ویتامین ها به سوالات زیر پاسخ دهید:۱ الف: منبع غنی ویتامین Aچه نام دارد؟ **جگر** ب- ریز مغذی که کمبود آن باعث کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان می شود؟ **روی**	
	۲۴- فردی به بیماری کوشینگ مبتلا است. به نظر شما BMI در این فرد به کدام عدد زیر نزدیکترست؟۰/۵ الف-۲۰ ب- **ص**۳۵ ۲۵- هرکدام از موارد به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی موادغذایی می‌باشد؟۱	

www-kanoon-ir

الف- دفع زباله های و مواد معدنی **رعایت بهداشت محیط**

ب- پختن کامل غذا **رعایت بهداشت موادغذایی**

۲۶-« شرایط اقلیمی عوامل اقتصادی و اجتماعی وضعیت اشتغال »

کدام یک از چهار عامل موثربر سلامت است؟۰/۵**عوامل محیطی**

۲۷-مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی چقدر است؟۰/۵

۳/۵ساعت

۲۸- چرا لازم است مواد فاسد شدنی در یخچال نگهداری شود؟۱ **زیرا اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد بافت آن تخریب شده یا تغییرات نا مطلوب در ماده غذایی ایجاد میشود.**

۲۹- چگونه یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل میشود؟۱/۵ **براثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان بروز خطا در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل میشود.**

رقیه چودار

موفق باشید