Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

سؤالات درس : سلامت و بهداشت نام : ..... نام خانوادگی: ..... پایه: دوازدهم رشته: تجربی ترم اول، ۱۴۰۴-۱۴۰۳	به نام خدا اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان دبیرستان دوره دوم راهیان نور مهر آموزشگاه:	تاریخ آزمون : ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ ساعت شروع آزمون: مدت زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه تعداد صفحه: تعداد سوال: ۱۴

ردیف	شرح سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید :** الف : قابل درک ترین بُعد سلامت ، سلامت معنوی است. ب : در برنامه خودمراقبتی ، برنامه ها باید کلی و آرمانی باشند. ج : مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت میگیرد ، سبک زندگی سالم نام دارد. د : چاقی با الگوی سیب ، درمقایسه با الگوی گلابی ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد. هـ : استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها درهنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی موادغذایی می باشد. و : به مجموعه ای از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارد ، بیماری های واگیر می گویند.	۳
۲	جاهای خالی را با عبارت مناسب پُر کنید : الف : تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب : یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری غذایی افراد ..... است. ج : واحد سازنده پروتئین ..... است. د : حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته ..... تا ..... گرم است. هـ : دربین عوامل خطر بیماری های قلبی – عروقی ..... و ..... از مهمترین عوامل خطر هستند. و : برای افراد شاغل در مکانیکی ، تهیه ، تولید و توزیع غذا ؛ داشتن ..... و..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.	۳
۳	در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان ؟ (حداقل ۳دلیل برای پاسخ خود بیان کنید)	۱
۴	علل افزایش بیماری غیر واگیر چیست ؟	۱
۵	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید :	۱
۶	خود مراقبتی چیست ؟	۲
۷	هرم غذایی به چندگروه تقسیم می شود ؟ نام ببرید :	۱/۵

www-kanoon-ir

۸	تغذیه صحیح چیست؟	۱
۹	عوامل چاقی را نام ببرید؟ (۵ مورد)	۱/۵
۱۰	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید :	۱
۱۱	شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتی متر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید ؟	۱
۱۲	چهارمورد از نکات بهداشت فرد شاغل در مکان های تهیه ، تولید و توزیع غذا را نام ببرید ؟	۱
۱۳	فساد مواد غذایی چیست ؟ عوامل ایجاد آن کدامند ؟	۱
۱۴	انواع چربی موجود در خون را نام ببرید ؟	۱
	موفق باشید.	۲۰

www-kanoon-ir

پاسخ برگ سؤالات درس : نام : ..... نام خانوادگی: ..... پایه: دوازدهم رشته: انسانی ترم اول، ۱۴۰۴-۱۴۰۳	به نام خدا اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی اداره آموزش و پرورش شهرستان قوچان دبیرستان دوره دوم راهیان نور مهر آموزشگاه:	تاریخ آزمون : ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ ساعت شروع آزمون: مدت زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه تعداد صفحه: تعداد سوال: ۱۴

ردیف	پاسخ سوالات	بارم
۱	الف : ب : ج : د : هـ : و :	۳
۲	الف : ب : ج : د : هـ : و :	۳
۳		۱
۴		۱
۵		۱
۶		۲
۷		۱/۵

www-kanoon-ir

۸		۱
۹		۱/۵
۱۰		۱
۱۱		۱
۱۲		۱
۱۳		۱
۱۴		۱
	موفق باشید.	۲۰

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

راهنمای تصحیح سوالات

آزمون ترم اول دبیرستان راهیان نور- دی ماه 1403

ردیف	سوالات	بارم
1	الف : نادرست ب : نادرست ج : درست د : درست هـ : نادرست و : نادرست	3
2	الف : بهداشت ب : عادت های غذایی ج : آمینو اسید د : 500 تا 700 هـ : فشارخون بالا و اختلالات چربی خون و : کارت بهداشت	3
3	در موضوع حفظ و تامین سلامت مسلماً پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد: 1- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر ، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است درحالی که درمان مشکل تر ، پُرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است. 2- در پیشگیری ، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است اما درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. 3-روشهای درمانی مستلزم مصرف دارو هایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است . درحالی که در روشهای پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.	1
4	الف : توسعه اقتصادی ب: گسترش ارتباطات موجب افزایش ماشینی شدن زندگی ج : کم تحرکی د : رژیم غذایی نامناسب هـ : مصرف دخانیات	1
5	چهارعامل سبک زندگی ؛ وراثت و ژنتیک ؛ عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی ؛ عوامل موثر بر سلامت هستند.	1
6	خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقاء سلامتمان انجام می دهیم. به بیان ساده ، خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی ، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود ، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند. نیازهای جسمانی ، روانی و	1/5

www-kanoon-ir

	اجتماعی خودرا برآورده سازند از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند. بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعداز بیماری ها یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.	
7	دراین هرم به طورکلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی می شوند. 1-گروه نان و غلات 2- گروه سبزیجات 3- گروه میوه ها 4-گروه شیر و لبنیات 5-گروه گوشت و تخم مرغ 6- گروه حبوبات و مغزها	1/5
8	تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از موادغذایی است. این مقدار در افراد مختلف برحسب سن، جنس ، میزان فعالیت ، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است.	1
9	عامل ژنتیک – عامل محیطی – عامل روانی – بیماری های جسمی – دارو ها	1
10	اصل اول : پیروی از یک برنامه پیوسته وپایداری برای کاهش وزن اصل دوم : افراط نکردن در کاهش وزن	1
11	$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم برحسب)}}{\text{قد مجذور (متر برحسب)}} \Rightarrow BMI = \frac{75}{(1/7)^2} \frac{75}{2/89} = = 25/95$	1
12	1- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر 2- نداشتن زیورآلات 3- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه 4- گذاشتن پوشش بهداشتی برروی خراش ها و زخم های دست و انگشتان 5- شستشوی صحیح دستها قبل از کار 6- کوتاه نگه داشتن ناخن ها و درصورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی	1
13	زمانی که یکماده غذایی از نظر رنگ ، بو ، طعم ومزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن ازبین رود ویا کاهش یابد میگوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. این تغییرات می تواند به وسیله حمله یا رشد باکتری ها ، قارچ ها ، کپک ها یا واکنش شیمیایی ، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذایی ایجاد شود.	1
14	درخون چند نوع چربی وجود دارد که عبارتند از : کلسترول – HDL یا کلسترول خوب – LDL کلسترول بد – تری گلیسرید	1
	موفق باشید.	20