نام و نام‌خانوادگی:	**باسمه تعالی** **اداره آموزش و پرورش استان گیلان** **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان رودبار** **دبیرستان غیردولتی دخترانه پردیس** **نوبت اول- دی ماه ۱۴۰۲**	مهر دبیرستان
مدت امتحان:۶۰دقیقه		
نام درس: سلامت و بهداشت		
تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۱۹		
پایه و رشته:دوازدهم تجربی		

تصحیح اول		**تصحیح دوم (در صورت اعتراض و درخواست کتبی دانش‌آموز)**	
نام و نام‌خانوادگی دبیر تصحیح:**فرشته گلشن**	تاریخ و امضا:	نام و نام‌خانوادگی دبیر تصحیح:	تاریخ و امضا:
نمره با عدد:	نمره با حروف:	نمره با عدد:	نمره با حروف:

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی گزینه های زیر را با ص/غ مشخص کنید.**	۲
	۱)سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است. ۲)افراد با درآمد بالا همیشه انتخاب رفتارهای سالم تری دارند. ۳)خود مراقبتی اولین گام در حفظ سلامت خویش است. ۴)کربوهیدرات اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می شود.	
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید.**	۲
	۱)از نظر ابن سینا نقطه مقابل سلامت ..... نیست. ۲)برای خود مراقبتی داشتن ..... ضروری است. ۳)سوخت و ساز بدن توسط ..... شکل می گیرد. ۴)بعضی از داروها مانند ..... موجب چاقی در افراد می شود.	
۳	**گزینه درست را انتخاب کنید.**	۳
	۱)از نظر امام علی (ع) کدام گزینه سخت ترین به شمار می رود. ا)بیماری تن ۲)بیماری روان ۳)تقوای دل ۴)موارد ب و ج **۲)چه مقدار از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شودمحصول خود مراقبتی است؟** ۱)۶۵ تا ۸۰درصد ۲)۶۵ تا ۸۵درصد ۳)۶۰ تا ۸۵ درصد ۴)۶۰ تا ۸۰ درصد **۳)کدام مواد معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟** ۱)آهن ۲)سدیم ۳)کلسیم ۴) ویتامین D **۴)کمبود کدام ماده موجب کاهش رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟** ۱)روی ۲)آهن ۳)کلسیم ۴) ویتامین D **۵)استفاده بیش از حد کدام یک از موارد زیر در بدن مسمومیت ایجاد می کند؟** ۱)مواد معدنی ۲)چربی ها ۳)ویتامین ها ۴)پروتئین ها **۶)کدام گروه مواد غذایی در بالای هرم غذایی قرار گرفته اند؟** ۱)گوشت و تخم مرغ ۲)میوه و سبزیجات ۳)نان و غلات ۴)قند و چربی	
۴	**جدول زیر طرحی از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می گیرد آن را کامل کنید.**	۱

در آستانه مرگ	.....	**با بیماری شدید**	.....	**با بیماری اندک**	.....	**کاملا سالم**

ادامه سوالات در صفحه دوم

www.karnoon.ir

ردیف	ادامه سوالات	بارم
۵	**جاهای خالی را در جدول زیر کامل کنید.**	۲

BMI	وضعیت
کمتر از ۱۸/۵	**لاغری کمبود**
۲۵-۲۹/۹	.....
.....	**چاقی درجه یک**
.....	**چاقی درجه دو**
مساوی و بالاتر از۴۰	.....

۶	**به سوالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید.**	۲
	۱)بیشترین اهمیت سبک زندگی از چه جهت می باشد؟ ۲)چند نوع اسید آمینه در بدن انسان وجود دارد؟ ۳)چاقی را تعریف کنید. ۴)عوامل چاقی را نام ببرید. ۵)واحد سازنده پروتئین ها در بدن را بنویسید. ۶)نقش و اهمیت کلسیم در بدن چیست؟ ۷)هرم غذایی شامل چه گروههایی می باشد؟ ۸)انواع کربوهیدراتها را نام ببرید.	
۷	**به سوالات زیر به صورت تشریحی پاسخ دهید.**	
	۱)چند مورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی وجود دارد را نام ببرید.	۱
	۲)برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از ریز مغذی ها چه باید کرد؟	۱
	۳)سلامت را از نظر بعد جسمانی توضیح دهید.	۱
	۴)تفاوت الگوی چاقی سیب و گلابی را بنویسید.هر کدام در کدام جنسیت دیده می شوند؟	۱
	۵)عوارض ناشی از کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱
	۶)وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟	۱
	۷)چه عواملی سبب شده است که عادت ها و رفتارهای غذایی نسبت به گذشته دست خوش تغییر شود؟	۱
	۸)یک تعریف جامع برای سلامت بنویسید.	۱

«موفق باشید.» **جمع نمره :۲۰**

www-kanoon.ir

تهیه و تنظیم: مهندس مجید آوخ – تلفن: ۰۹۱۲۳۱۰۱۹۳۸

(۱) ۱ـ صحیح ۲ـ غلط ۳ـ صحیح ۴ـ صحیح

(۲) ۱ـ بیماری ۲ـ برنامه ۳ـ ورزش‌ها ۴ـ کورتکس

(۳) ۱ـ گزینه ۲ ۲ـ گزینه ۲ ۳ـ گزینه ۱ ۴ـ گزینه ۱ ۵ـ گزینه ۳ ۶ـ گزینه ۴

(۴) بابیجی‌ها حنایی شدند بابیجی‌ها توسط ظاهراً ساکم

(۵) ۲۹,۹ ـ ۲۵ ← اضافه وزن ۳۴,۹ ـ ۳۰ ← چاقی درجه یک

۳۹,۹ ـ ۳۵ ← چاقی درجه دو سایر موارد بالاتر از ۴۰ ← چاقی درجه ۳

(۶) ۱) ارزش فعالیت است که پیشگیری از بروز بیماری و مرگ، بر کیفیت زندگی او تأثیری ندارد.

۲) بدن انسان بیش از ۲۰ نوع اسید آمینه است و خود از ترکیب شیمیایی ۱۱ نوع اسید آمینه تولید می‌کند.

۳) چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه چربی در بدن ـ چاقی سلامت فرد را به خطر می‌اندازد.

۴) عامل ژنتیک / عامل محیطی / عامل روانی / بیماری‌های جسمی / دارو‌ها

۵) اسید آمینه

۶) کلسیم، بافت دندان‌ها، استخوان‌ها و غضروف استخوان‌ها کمک می‌کند.

(۷) ۶ گروه: ① گروه نان و غلات ② گروه سبزی‌ها ③ گروه میوه‌ها
④ گروه شیر و فرآورده‌ها ⑤ گروه گوشت و تخم‌مرغ ⑥ گروه چربی‌ها و غیره

(۸) کربوهیدرات ساده: مانند قند و شکر و قندهای موجود در میوه‌ها ⊕ کربوهیدرات پیچیده: مانند نشاسته

www.kanoon.ir

(۷)

۱- صفحه ۲۸ کتاب درسی ـ ۱۱ مورد ذکر شده است.

۲- با پیروی از الگوی تغذیه سالم است. با اصلاح عادت‌های غذایی نادرست خود در رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام کنیم.

۳- صفحه ۸ کتاب درسی

۴- اگر چربی‌ها و انرژی اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است در غیر این صورت شبیه گلابی است.
[illegible] | گلابی | [illegible] | سن و دوران‌ها | [illegible] | زنان

۵- ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف در اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، کبودی، سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی

۶- وزن مطلوب برای هر فرد به سن، قد و جنس وی بستگی دارد.

۷- دلایل زیادی دارد: استفاده از انواع وسایل گرمایشی و ... ، توسعه تجارت مواد غذایی، کم‌تر شدن فاصله‌ها برای مرفهی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و ...

۸- سلامت، کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی ـ عاطفی، خانوادگی ـ اجتماعی و معنوی برخوردار است.

پاسخ دهنده: مجید آوخ