سوالات درس: سلامت و بهداشت	**باسمه تعالی** **اداره کل آموزش و پرورش تهران** **اداره آموزش و پروش منطقه ۹** **دبیرستان نمونه دولتی عترت**	**نوبت امتحانی:** نیم سال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	
پایه: دوازدهم **کلاس:**		**مدت امتحان:** ۶۰ دقیقه	**تاریخ امتحان:** ۱۴۰۲/۱۰/۶
نام و نام خانوادگی:		**تعداد سوالات:** ۱۸ سوال	**تعداد کل صفحات:** ۴ صفحه
شماره کارت:		**نام دبیر:** سمیه برجی	**ساعت امتحان:**
رشته های: علوم تجربی و ریاضی	**نمره به عدد:**	**نمره به حروف:**	

ردیف	((سوالات در چهار برگه بوده و در همین برگه نیز پاسخ داده شود))	نمره
۱	جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید: الف) واحد سازنده پروتئین ..... است. ب) قابل درکترین بعد سلامت، سلامتِ ..... است. ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.	۱
۲	از عبارت‌های داخل پرانتز گزینه صحیح را انتخاب کرده. الف) ویتامین (C – A) محلول در چربی است. ب) معنی واژه سلامت از نظر لغت نامه دهخدا (بی عیب شدن – رهایی یافتن) است. ج) منبع غنی ویتامین (D - A) روغن کبد ماهی است. د) اسیدهای چرب (اشباع – غیر اشباع) موجب کاهش سطح کسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.	۱
۳	تعریف بقراط در مورد سلامت را بنویسید؟	۱/۲۵
۴	الف) «فیبر» چیست؟ (۰/۵ نمره) ب)کدام دسته مواد غذایی حاوی فیبر است؟(۱ نمره) ب)مصرف فیبر چه تأثیری بر سلامت انسان دارد؟ (۰/۵ نمره)	۲
۵	داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط کدامیک از ابعاد سلامت است؟	۰/۵

ادامه سوالات در صفحه بعد

www-kanoon.ir

ردیف	سوالات	نمره
۶	عبارت‌های صحیح را با حرف (ص) و غلط را (غ) مشخص نمائید. الف) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد. ( ) ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ( ) ج) پروتئین‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن را دارد. ( ) د) از نظر اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند. ( )	۱
۷	الف) در هرم مواد غذایی کدام گروه از مواد غذایی در قاعده هرم قرار دارند؟(۰/۵ نمره) ب) چرا این گروه مواد غذایی در قاعده هرم جای گرفته اند؟(۰/۵ نمره)	۱
۸	نقش آب در سلامت انسان چیست؟	۰/۷۵
۹	کمبود روی در بدن کودکان و نوجوانان منجر به چه عوارضی در بدن آنها می‌شود؟	۱/۵
۱۰	چرا در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری بر درمان مقدم‌تر است؟ (۴ دلیل بیاورید)	۱
۱۱	الف) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (۰/۷۵ نمره) ب) برای محاسبه وزن مناسب از چه شاخصی استفاده می‌کنند؟ فرمول آن را بنویسید. (۰/۷۵ نمره)	۱/۵

ادامه سوالات در صفحه بعد

www.kanoon.ir

ردیف	سوالات	نمره
۱۲	پاسخ سوالات را با یک علامت ضربدر در جلوی گزینه‌ها مشخص نمائید. - چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است؟ الف) تغییر رنگ و بو □ ب) کاهش ارزش غذایی □ ج) تغییر طعم و مزه □ د) هر سه مورد □ - کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ الف) جگر و پسته □ ب) ماهی کیلکا و پنیر □ ج) جگر و پنیر □ د) ماهی کیلکا و بستنی □ - کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟ الف) ویتامین‌های C و E □ ب) ویتامین‌های B و C □ ج) ویتامین‌های K و E □ د) ویتامین‌های B و E □ - کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ الف) اختلال در جریان خون در دست و پا □ ب) نابینایی یا کم بینایی □ ج) استفراغ یا سرفه خونی □ د) نارسایی کلیه □	۱
۱۳	سبک زندگی سالم را تعریف کنید؟	۰/۵
۱۴	الف) چاقی چیست؟ (۰/۵ نمره) ب) عموماً الگوی چاقی در افراد به چه اشکالی دیده می‌شود؟ و هر کدام از این الگوها در بین چه جنس‌هایی شایع‌تر است؟ (۱ نمره) ج) مصرف کدام دسته از داروها موجب چاقی می شود؟ (۰/۲۵ نمره)	۱/۷۵
۱۵	در چه صورت یک تومور، «تومور بدخیم» می‌شود؟	۱

ادامه سوالات در صفحه بعد

www-kanoon.ir

ردیف	سوالات	نمره
۱۶	الف) خود مراقبتی را تعریف کنید؟ (۱ نمره) ب) انواع خود مراقبتی را بنویسید؟ (۱ نمره) ج) وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ (۲۵/ نمره)	۲/۲۵
۱۷	الف) کدام دیابت به عنوان دیابت جوانان نامیده می‌شود؟ (۰/۲۵ نمره) ب) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟(۰/۲۵ نمره)	۰/۵
۱۸	چرا میوه ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شود؟	۰/۵
	جمع نمره	**۲۰**

«موفق و پیروز باشید»

www-kanoon-ir

	**باسمه تعالی** **اداره کل آموزش و پرورش تهران** **اداره آموزش و پروش منطقه ۹** **دبیرستان نمونه دولتی عترت**	**نوبت امتحانی:** نیم سال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	
		مدت امتحان: ۶۰ دقیقه	**تاریخ امتحان:** ۱۴۰۲/۱۰/۶
		تعداد سوالات: ۱۸ سوال	**تعداد کل صفحات:** ۴ صفحه
		نام دبیر: سمیه برجی	**ساعت امتحان:** ۱۰ صبح
رشته های: علوم تجربی و ریاضی	**سوالات درس:** سلامت و بهداشت		

ردیف	((سوالات در چهار برگه بوده و در همین برگه نیز پاسخ داده شود))	نمره
۱	جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید: **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** الف) واحد سازنده پروتئین .....**اسید آمینه**..... است. ب) قابل درکترین بعد سلامت، سلامتِ ...**جسمانی**..... است. ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ....**انرژی مصرفی**..... و .....**انرژی دریافتی**..... بستگی دارد.	۱
۲	از عبارت‌های داخل پرانتز گزینه صحیح را انتخاب کرده. **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** الف) ویتامین (A) محلول در چربی است. ب) معنی واژه سلامت از نظر لغت نامه دهخدا (بی عیب شدن) است. ج) منبع غنی ویتامین (D) روغن کبد ماهی است. د) اسیدهای چرب (غیر اشباع) موجب کاهش سطح کسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند.	۱
۳	تعریف بقراط در مورد سلامت را بنویسید؟ **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** **تعادل بین مزاج چهار گانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست.**	۱/۲۵
۴	الف) «فیبر» چیست؟ (۰/۵ نمره) **یک نام عمومی برای برخی از کربوهیدرات‌ها است.** ب)کدام دسته مواد غذایی حاوی فیبر است؟ (۱ نمره) **سبزی و میوه‌ها – حبوبات و غلات** ب)مصرف فیبر چه تأثیری بر سلامت انسان دارد؟ (۰/۵ نمره) **در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شوند و با جلوگیری از پیوست نقش موثری در سلامت دارند.** **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)**	۲
۵	داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط کدامیک از ابعاد سلامت است؟ **سلامت معنوی**	۰/۵
ادامه سوالات در صفحه بعد		

www-kanoon-ir

ردیف	سوالات	نمره
۶	عبارت‌های صحیح را با حرف (ص) و غلط را (غ) مشخص نمائید. **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** الف) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد. (غ) ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. (ص) ج) پروتئین‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن را دارد. (غ) د) از نظر اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند. (ص)	۱
۷	الف) در هرم مواد غذایی کدام گروه از مواد غذایی در قاعده هرم قرار دارند؟ (۰/۵ نمره) **نان و غلات** ب) چرا این گروه مواد غذایی در قاعده هرم جای گرفته اند؟ (۰/۵ نمره) **حجم مواد مصرفی در قاعده هرم بیشتر از بقیه هرم است.**	۱
۸	نقش آب در سلامت انسان چیست؟ **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** **دفع مواد زائد – تنظیم دمای بدن – انتقال مواد مغذی مورد نیاز سلول های بدن**	۰/۷۵
۹	کمبود روی در بدن کودکان و نوجوانان منجر به چه عوارضی در بدن آنها می‌شود؟ **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** **کاهش سرعت رشد – کوتاهی قد – تأخیر در بلوغ**	۱/۵
۱۰	چرا در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری بر درمان مقدم‌تر است؟ (۴ دلیل بیاورید) **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** **آسانتر – کم هزینه تر – درمان با رنج و درد همراه است ولی پیشگیری اینطور نیست – برای آموزشهای پیشگیرانه در مدت کوتاه هر فردی در هر سطح معلوماتی می تواند انجام دهد ولی برای درمان به نیروی متخصص نیاز است – برای درمان نیازی به منابع خارجی برای تهیه دارو و مواد و تجهیزات است ولی برای پیشگیری اینطور نیست.**	۱
۱۱	الف) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (۰/۷۵ نمره) **سن – قد – جنس** ب) برای محاسبه وزن مناسب از چه شاخصی استفاده می‌کنند؟ فرمول آن را بنویسید. (۰/۷۵ نمره) $\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجذور قد (برحسب متر)}}$	۱/۵

ادامه سوالات در صفحه بعد

www.k-kanoon.ir

ردیف	سوالات	نمره
۱۲	پاسخ سوالات را با یک علامت ضربدر در جلوی گزینه‌ها مشخص نمائید. - چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است؟ الف) تغییر رنگ و بو □ ب) کاهش ارزش غذایی □ ج) تغییر طعم و مزه □ د) هر سه مورد ■ - کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ الف) جگر و پسته ■ ب) ماهی کیلکا و پنیر □ ج) جگر و پنیر □ د) ماهی کیلکا و بستنی □ - کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟ الف) ویتامین‌های C و E □ ب) ویتامین‌های B و C □ ج) ویتامین‌های K و E ■ د) ویتامین‌های B و E □ - کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ الف) اختلال در جریان خون در دست و پا □ ب) نابینایی یا کم بینایی □ ج) استفراغ یا سرفه خونی ■ د) نارسایی کلیه □	۱
۱۳	سبک زندگی سالم را تعریف کنید؟ **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** *سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.*	۰/۵
۱۴	الف) چاقی چیست؟ (۰/۵ نمره) **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** *چاقی عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.* ب) عموماً الگوی چاقی در افراد به چه اشکالی دیده می‌شود؟ و هر کدام از این الگوها در بین چه جنس‌هایی شایع‌تر است؟ (۱ نمره) *الگوی سیب مانند ← در مردان شایع تر است.* *الگوی گلابی مانند ← در زنان شیوع بیشتری دارد.* ج) مصرف کدام دسته از داروها موجب چاقی می شود؟ (۰/۲۵ نمره) *داروهای حاوی کورتون*	۱/۷۵
۱۵	در چه صورت یک تومور، «تومور بدخیم» می‌شود؟ **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** *زمانی که سلول‌ها رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر دست‌اندازی کنند، تومور، بدخیم محسوب می شوند.*	۱

ادامه سوالات در صفحه بعد

www.kanoon.ir

ردیف	سوالات	نمره
۱۶	الف) خود مراقبتی را تعریف کنید؟ (۱ نمره) **(هر مورد ۰/۲۵ نمره)** اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. ب) انواع خود مراقبتی را بنویسید؟ (۱ نمره) جسمی، روانی عاطفی، اجتماعی، معنوی ج) وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ (۲۵/ نمره) اجتماعی	۲/۲۵
۱۷	الف) کدام دیابت به عنوان دیابت جوانان نامیده می‌شود؟ (۰/۲۵ نمره) نوع یک ب) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟(۰/۲۵ نمره) نوع دو	۰/۵
۱۸	چرا میوه ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شود؟ با گذشت زمان از محل نقاط آسیب دیده کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد می‌شوند.	۰/۵
	جمع نمره	۲۰

«موفق و پیروز باشید»