باسمه تعالی	اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجانغربی	تاریخ امتحان :۱۴۰۲/۱۰/۶
نام ونام خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان چاپپاره	ساعت شروع آزمون : ۸ صبح
پایه ورشته :یازدهم تجربی	دبیرستان دوره اول/دوم /غیر دولتی بهنام	مدّت آزمون : ۷۵ دقیقه
نام درس :سلامت و بهداشت	امتحان پایان ترم نوبت اول درسال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲	

ردیف	سوالات	نمره
الف	**درست و نادرست بودن عبارتها را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **۱-از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو.** **۲-میل و رغبت به زندگی از موارد خود مراقبتی معنوی است.** **۳-میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربو هیدرات است.** **٤-افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.** **٥-از عوارض (پیامد)چاقی در پسران می توان کم کاری غدد جنسی را نام برد.** **٦-زمانی پخت غذا کامل است که بخش های از آن حداقل حرارت ۷۰درجه سانتی گراد را دیده باشد.** **۷-پلاکی که در رگ خونی تشکیل می شود.ماده ای مومی شکل حاوی کلسترول است.**	۱/۷۵
ب	**درجای خالی عبارتها کلمات مناسب بنویسید.** **۱-با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت .....است.** **۲-خود مراقبتی شامل اعمالی ،.....، آگاهانه و هدف داراست که فرد برای خود و خانواده انجام می دهد.** **۳-فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شوند وبا جلوگیری از .....نقش موثری در سلامت دارند.** **٤-بدن برای ساخت یاخته های مغزی و بافت عصبی به .....نیاز دارد.** **٥-برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت .....نیز کمک می کند.** **٦-از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی می توان .....را نام برد.** **۷-۱۲۰میلی مترجیوه ،نشان دهنده فشار .....است که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد میشود.**	۱/۷۵
پ	**در هریک از عبارتهای زیر،پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.** **۱-داشتن خواب راحت و منظم و اشتهای کافی از نشانه های سلامت (جسمانی – روانی) است.** **۲-اصل(تعادل – تنوع – تناسب) براساس سن ، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.** **۳-روی ، موجود در مواد غذایی(گیاهی – حیوانی) بهتر جذب می شود.** **٤-چاقی با الگوی (سیب – گلابی)خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد.** **٥-دفع صحیح زباله و مواد دفعی ازاصول مهم بهداشت (فردی–محیطی)درجلوگیری ازآلودگی وفسادمواد غذایی می باشد.** **٦-بابالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ،سطح کلسترول خوب خون (افزایش – کاهش) می یابد.** **۷-برای تشخیص سرطان (روده – معده)از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.** **۸-براساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات – حبوبات) کمتر است.**	۲

www.kanoon.ir

ت	**۱-چرا از نظر اسلام تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی کامل نیست؟۰/۵** **۲-از نشانه های سلامت روانی دو مورد نام ببرید.۰/۵** **۳-در فرهنگ اسلام چه تعابیری برای سلامت به کار برده می شود؟۰/۷۵** **٤-هر کدام از ویژگی ها با کدام بعد از ابعاد سلامت ارتباط دارد؟۰/۷۵** **الف: اندام مناسب..... ب: کمال جویی.....ج: ارتباط سالم فرد با محیط.....**	۲/۵
ث	**۱-خود مراقبتی یعنی چه ؟۰/۵** **۲-چرا دربین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین تاثیر را درسلامت فرد دارد؟۰/۵** **۳-کنترل خشم ، وقت گذراندن با خانواده با کدام نوع خود مراقبتی مرتبط است؟۰/۵**	۱/۵
ج	**۱-تغذیه سالم علاوه بر تامین انرژی در بدن چه نیازهای دیگری را دربدن تامین می کند؟سه مورد بنویسید.۰/۷۵** **۲-از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.۰/۷۵** **۳-هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟۰/۵** **الف) گواتر ب) کوتاهی قد در کودکان** **٤-میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد بنویسید.۰/۵** **۵-میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟۰/۲۵** **٦-دو مورد از عادتهای غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.۰/۵** **۷- از اصول تغذیه سالم ، اصل تعادل را تعریف کنید.۰/۵**	۳/۷۵

www-kanoon-ir

چ	**۱-طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد ، دو مورد بنویسید.۰/۵** **۲-دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید.۰/۵** **۳-از عوامل روانی موثر در چاقی دو مورد نام برده و چگونه باعث چاقی می شود؟۰/۷۵** **٤-از عوارض جانبی روش های نامناسب کاهش وزن دو مورد بنویسید.۰/۵** **۵-دو مورد بیماری جسمی که در ایجاد چاقی نقش دارند نام ببرید.۰/۵**	۲/۷۵
ح	**۱-برای برخورداری از تغذیه مناسب رعایت چه مواردی ضروری است؟۰/۵** **۲-از عوامل ایجاد کننده بیماریهای غذازاد ، سه مورد نام ببرید.۰/۷۵**	۱/۲۵
خ	**۱-ایسکمی قلبی را تعریف کنید.۰/۵** **۲-چرا به فشار خون بالا ، قاتل خاموش می گویند؟۰/۲۵** **۳-برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟۰/۵** **٤-از آزمایش های پاپ اسمیر و مامو گرافی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟۰/۵** **۵-از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد بنویسید.۰/۵** **٦- دو مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسد.۰/۵**	۲/۷۵
		۲۰

موفق و سرفراز باشید

www-kanoon-ir

باسمه تعالی	اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجانغربی	تاریخ امتحان :۱۴۰۲/۱۰/۶
نام ونام خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان چایپاره	ساعت شروع آزمون : ۸/۳۰ صبح
پایه ورشته :یازدهم تجربی	دبیرستان دوره اول/دوم /غیر دولتی بهنام	مدّت آزمون : ۷۵ دقیقه
نام درس :سلامت و بهداشت	امتحان پایان ترم نوبت اول درسال تحصیلی۱۴۰۳-۱۴۰۲	

سوال	بارم
الف :درستی یا نادرستی عبارتها را بدون ذکر دلیل مشخص کنید **۱ : از نظر سازمان بهداشت جهانی،سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو.نادرست** **۲ :میل و رغبت به زندگی از موارد خود مراقبتی معنوی است.نادرست** **۳ :میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربو هیدرات است.درست** **٤ : افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتار های سالم تری دارند.نادرست** **٥ :از عوارض (پیامد) چاقی در پسران می توان کم کاری غدد جنسی را نام برد.درست** **٦-زمانی پخت غذا کامل است که بخش های از آن حداقل حرارت ۷۰درجه سانتی گراد را دیده باشد.نادرست** **۷- پلاکی که دررگ های خونی تشکیل می شود.ماده ای مومی شکل حاوی کلسترول است.درست**	۱/۷۵
ب:جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. **۱-با توجّه به تعریف سلامت،تأمین سلامت،مستلزم رعایت...بهداشت....است.** **۲-خود مراقبتی شامل اعمالی.اکتسابی..آگاهانه و هدف دار است که فردبرای خودو خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند** **۳ :فیبر ها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شوندوبا جلوگیری از ..یبوست..نقش موثری در سلامت دارند.** **٤ :بدن برای ساخت یاخته های مغزی و بافت عصبی به ..چربی ...نیاز دارد.** **٥ :برخورداری از وزن مطلوب علاوه برارتقای سلامت جسمی به سلامت .روان.... نیز کمک می کند.** **٦:از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی می توان .مگس...را نام برد.** **۷-۱۲۰میلی متر جیوه، نشان دهنده فشار ..سیستولی....است که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود**	۱/۷۵
پ-در هریک از عبارتهای زیر،پاسخ صحیح را ازبین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. **۱- داشتن خواب راحت و منظم و اشتهای کافی از نشانه های سلامت (جسمانی _ روانی) است.** **۲ – اصل (تعادل – تنوع – تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.** **۳ – روی موجود در مواد غذایی (گیاهی – حیوانی) بهتر جذب می شود.** **٤ – چاقی با الگوی (سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد.** **٥ – دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول مهم بهداشت (فردی – محیطی)در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می باشد.** **٦-با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ،سطح کلسترول خوب خون (افزایش – کاهش) می یابد** **۷-برای تشخیص سرطان (روده – معده) ازروش کولونوسکوپی استفاده می شود** **۸-بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات – حبوبات) کمتر است.**	۲

www-kanoon.ir

۱-چرا از نظر اسلام تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی کامل نیست؟۰/۵ازیک جنبه مهم یعنی جنبه معنوی غفلت شده است

۲-از نشانه های سلامت روانی دو مورد نام ببرید.۰/۵سازگاری باخود و دیگران،قضاوت صحیح در برخورد با مسائل،روحیه انتقاد پذی

۳-در فرهنگ اسلام چه تعابیری برای سلامت به کار برده می شود؟برترین نعمتها،حسنه دنیا ،نعمتی که انسان از شکر آن عاجزاست

٤-هر کدام از ویژگی ها با کدام بعد از ابعاد سلامت ارتباط دارد؟۰/۷۵

الف:اندام مناسب (جسمانی) ب:کمال جویی (معنوی) ج: اارتباط سالم فرد با محیط (اجتماعی)

۵-خود مراقبتی یعنی چه؟۰/۵فعالیت های لازم وهدفدار وآگاهانه برای حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده

٦-چرا دربین عوامل موثربرسلامت سبک زندگی بیشترین تاثیر را درسلامت فرد دارد؟باپیشگیری از بروز بیماری، کیفیت زندگی افزایش می یابد

۷-کنترل خشم ، وقت گذراندن با خانواده با کدام نوع خود مراقبتی مرتبط است؟روانی عاطفی ، اجتماعی/۱/۵

۸-تغذیه سالم علاوه بر تامین انرژی در بدن چه نیازهای دیگری را دربدن تامین می کند؟سه مورد ۷۵/

رشد ونمو ،ترمیم بافتها،انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی

۹-از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که درفرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید۰/۷۵

خوردن غذای پاک و حلال ،لقمه کوچک برداشتن ، خوب جویدن غذا ،شروع غذا با نام خدا و سپاسگزاری

۱۰-هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟۰/۵

الف)گواتر کمبود ید ب)کوتاهی قد در کودکان کمبود روی

۱۱-میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟دو مورد بنویسید۰/۵شرایط اقلیمی ،میزان فعالیت بدنی ، وزن .

۱۲-میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ویتامین آ ۲۵/

۱۳-دو مورد از عادتهای غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.۰/۵مصرف نوشابه گازدار،خوب نجویدن غذا.

۱٤-از اصول تغذیه سالم ، اصل تعادل را تعریف کنید.۰/۵ مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی بدن برای حفظ سلامتی بدن

۱۵-طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد، دو مورد بنویسید.افراد ورزشکار زنان باردار، افراد خیلی بلند قد

۱٦-دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید.ژنتیک،محیط روانی،بیماری جسمی ۰/۵.

۱۷-از عوامل روانی موثر در چاقی دو مورد نام ببرید.عوامل روانی چگونه باعث چاقی می شوند؟ ۷۵/خشم اضطراب - پرخوری۰

۱۸- از عوارض جانبی روش های نامناسب کاهش وزن دو مورد بنویسید.ریزش مو، چین و چروک صورت، شل شدن پوست.۰/۵

۱۹-دو مورد بیماری جسمی که در ایجاد چاقی نقش دارند نام ببرید. ۰/۵کوشینگ ،کم کاری تیروئید

۲۰-برای برخورداری از تغذیه مناسب رعایت چه مواردی ضروری است؟۰/۵.به مقدار لازم و کافی –رعایت بهداشت

۲۱-از عوامل ایجاد کننده بیماریهای غذازاد ، سه مورد نام ببرید.۷۵/پایین بودن بهداشت فردی و محیطی،آب ناسالم،غذاهای خیابانی۰

۲۲-ایسکمی قلبی را تعریف کنید تنگی سرخرگهای خونرسان به قلب که منجر به کاهش خونرسانی به بافت قلب می شود۰/۵.

۲۳-چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟چون بدون علامت است۲۵/

۲٤-برای پیشگیری و کنترل فشارخون باید به چه عواملی توجه داشت؟عدم مصرف دخانیات ،الکل و غذاهای پر چرب۰/۵.

۲۵-از آزمایش پاپ اسمیرو ماموگرافی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟دهانه رحم وسینه۰/۵

۲٦-از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسیدپرهیز از قلیان ،سیگار، انجام ورزش و کنترل وزن...۰/۵.

۲۷- سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ بنویسید.۰/۵کلسترول بالا،فشارخون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی

موفق سرفراز باشید