نام درس: سلامت و بهداشت نام و نام خانوادگی: پایه تحصیلی: دوازدهم کلاس: شماره:	باسمه تعالی آموزش و پرورش منطقه ۹ تهران **دبیرستان پسرانه نمونه دولتی شهید فرجی** امتحانات نوبت اول	تاریخ آزمون: ۵ / ۱۰ / ۱۴۰۲ مدت آزمون: ۷۰ دقیقه تعداد صفحه: ۲ صفحه نام طراح: آقای ربیعی	

اللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّد وَآلِ مُحَمَّد وَعَجِّل فَرَجَهُم

۱. درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. ۲ نمره

الف) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ( )

ب) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. ( )

ج) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد. ( )

د) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ( )

۲. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. ۲ نمره

الف) اسیدهای چرب ..... موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند.

ب) بیماران مبتلا به دیابت ..... اغلب بدون علامت هستند.

ج) روش تشخیص سرطان پروستات در مردان آزمایش ..... می‌باشد.

د) در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار ..... است.

۳. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۲ نمره

الف) چاقی با الگوی (سیب / گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.

ب) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر / بیشتر) مصرف کنند.

ج) نور و زمان از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.

د) سطح (HDL / LDL) با بروز بیماری های قلبی عروقی ارتباط عکس دارد.

۴. به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید. ۱ نمره

www-kanoon-ir

ب) دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید. ۱ نمره

ج) چهار مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ۲ نمره

د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دو مورد) ۱ نمره

ه) عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. ۲ نمره

ی) منظور از بیماری های غذازاد چیست؟ ۱ نمره

و) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید. ۱ نمره

ق) پلاک چگونه شکل می‌گیرد؟ ۱ نمره

ف) چه زمانی پخت غذا کامل است و نگهداری آن از چه اصولی تبعیت می‌کند؟ ۱ نمره

ک) هر یک از موارد مطرح شده دارای چه ماده مغذی می‌باشند؟ ۱/۵ نمره

۱) ماهی سالمون ( ) ۲) سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری ( )

۳) ماهی آب شور ( ) ۴) دانه‌های کنجد ( )

۵) سبزی‌های حاوی کاروتنوئید ( ) ۶) سبزی سبز تیره و زرد تیره ( )

گ) چربی‌های موجود در خون را نام برده و برای هر کدام یک ویژگی ذکر کنید. ۱/۵ نمره

موفق باشید:)

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

حدیث خوب بت - ۲۷۷ ریاضی - مدرسه میثاق شهید فرهمند / سلامت و بهداشت - شهید فرهمند - منطقه ۹ تهران - ۰۲/۱۰/۵

① الف) ص ب) ص ج) ع د) ف

② الف) غیراشباع ب) نوع ۲ ج) خون د) ۵ تا

③ الف) گلابی ب) کبد ج) سفیدی د) HDL

④ الف) پوشیدن لباس تمیز - پوشیدن موی سر - نداشتن زیورآلات

ب) آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی - سموم کارخانه

ج) زخم‌های بدون بهبود - پیدایش توده در نواحی بدن - سرفه یا تنگی نفس طولانی مدت صدا - اختلال بلع یا سوء هاضمه

د) زمینه ژنتیکی - ویروس

هـ) عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی مؤثر - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی - سبک زندگی

ی) بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به علتی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط یا عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ... ایجاد می‌شوند

و) تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی

ق) یا سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل توده‌ای می‌دهند که این توده باعث بسته شدن عروق می‌شود

ف) تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۵ درصد سانتی‌گراد حرارت دیده باشد

ک) ۱) ویتامین D ۲) آهن ۳) ید

۴) کلسیم ۵) ویتامین A ۶) آهن

گ) اسیدهای چرب اشباع ← موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند

اسیدهای چرب غیراشباع ← موجب کاهش سطح کلسترول، ترک کلیسرید خون و LDL می‌شوند

اسیدهای چرب ترانس ← موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند