جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش‌وپرورش
اداره کل آموزش‌وپرورش شهر تهران
دبیرستان غیردولتی مُوحد

امتحانات
دبیرستان غیر دولتی موحد

نام و نام خانوادگی : پایه : ..... رشته :	**امتحانات نوبت اول** **نام درس : سلامت و بهداشت**	نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۸ / ۱۰ / ۱۴۰۱ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر ا تعیین کنید . الف) قابل‌درک‌ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. ب) در برنامه خود مراقبتی هدف‌ها باید کلی و آرمانی باشند. ج) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد سبک زندگی سالم نام دارد. د) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. ه) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی می‌باشد. و) به مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری‌های واگیر میگویند.	۳
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید. الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت . . . . . است. ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد . . . . . است. ج) واحد سازنده پروتئین . . . . . است. د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته . . . . . تا . . . . . گرم است. ه) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، . . . . . و . . . . . از مهم‌ترین عوامل خطر هستند. و) برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن . . . . . و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.	۳
۳	در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید.	۱
۴	علل افزایش بیماری غیر واگیر چیست؟	۱
۵	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.	۱
۶	خود مراقبتی چیست؟	۲
۷	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می‌شود نام ببرید؟	۱.۵
۸	تغذیه صحیح چیست؟	۱
۹	عوامل چاقی را نام ببرید؟ (هر 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 سانتی‌متر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید.	۱
۱۲	چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید؟	۱
۱۳	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟	۱
۱۴	انواع چربی موجود در خون را نام ببرید.	۱

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش‌وپرورش
اداره کل آموزش‌وپرورش شهر تهران
دبیرستان غیردولتی مُوحد

امتحانات
دبیرستان غیر دولتی موحد

نام و نام خانوادگی : پایه : ..... رشته :	**امتحانات نوبت اول** **نام درس : سلامت و بهداشت**	نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۸ / ۱۰ / ۱۴۰۱ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر ا تعیین کنید . الف) قابل‌درک‌ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. نادرست ب) در برنامه خود مراقبتی هدف‌ها باید کلی و آرمانی باشند. نادرست ج) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد سبک زندگی سالم نام دارد. درست د) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. درست ه) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی می‌باشد. نادرست و) به مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری‌های واگیر میگویند. نادرست	۳
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید. الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت . . . . . است. بهداشت ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد . . . . . است. عادت های غذایی ج) واحد سازنده پروتئین . . . . . است. آمینو اسید د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته . . . . . تا . . . . . گرم است. ۵۰۰ تا ۷۰۰ ه) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، . . . . . و . . . . . از مهم‌ترین عوامل خطر هستند. فشار خون بالا و اختلالات چربی خون و) برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن . . . . . و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. کارت بهداشت	۳
۳	در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید. در موضوع حفظ و تامین سلامت مسلماً پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن میتوان به موارد زیر اشاره کرد؛ ۱. در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخشتر است در حالی که درمان مشکلتر و پر هزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است. ۲. در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۳. روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روشهای پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.	۱
۴	علل افزایش بیماری غیر واگیر چیست؟ الف(توسعه اقتصادی ب(گسترش ارتباطات موجب افزایش ماشینی شدن زندگی ج(کم تحرکی د(رژیم غذایی نامناسب ه(صرف دخانیات.	۱
۵	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. چهار عامل سبک زندگی، وراثت و (ژنتیک)، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی عوامل موثر بر سلامت هستند.	۱
۶	خود مراقبتی چیست؟ خود مراقبتی یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام میدهیم. به بیان ساده، خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده	۲

جمهوری اسلامی ایران وزارت آموزش‌وپرورش اداره کل آموزش‌وپرورش شهر تهران دبیرستان غیردولتی مُوحد		امتحانات دبیرستان غیر دولتی موحد
نام و نام خانوادگی : پایه : ..... رشته :	امتحانات نوبت اول نام درس : سلامت و بهداشت	نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۸ / ۱۰ /۱۴۰۱ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه

	سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.	
۷	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می‌شود نام ببرید؟ در این هرم به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی میشوند. ۱. گروه نان و غلات ۲. گروه سبزیها ۳. گروه میوه ها ۴. گروه شیر و لبنیات ۵ .گروه گوشت و تخم مرغ ۶. گروه حبوبات و مغزها	۱.۵
۸	تغذیه صحیح چیست؟ تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است.	۱
۹	عوامل چاقی را نام ببرید؟ (هر ۵ مورد) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماریهای جسمی، داروها	۱.۵
۱۰	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید. اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن	۱
۱۱	شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتی‌متر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید. شاخص توده بدنی = وزن (برحسب کیلوگرم) / مجذور قد (برحسب متر) $BMI = \frac{75}{(1.7)^2} = \frac{75}{2.89} = 25.95$	۱
۱۲	چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید؟ – پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲ –نداشتن زیور آلات ۳ –پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴ –گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراشها و زخمهای دست و انگشتان ۵ –شست و شوی صحیح دستها قبل از کار ۷ –کوتاه نگهداشتن ناخنها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی	۱
۱۳	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟ زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، میگوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. این تغییرات میتواند به وسیله حمله یا رشد باکتریها، قارچها و کپکها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد شود.	۱
۱۴	انواع چربی موجود در خون را نام ببرید. در خون چند نوع چربی وجود دارد که عبارتند از: کلسترول، HDLیا کلسترول خوب، LDLیا کلسترول بد، تری گلیسرید	۱