| | | | |
|---|---|---|---|
| **نام:**..... | **باسمه تعالی** | **شماره صندلی :** ( ) | **کلاس:** ( ) |
| **نام خانوادگی**..... | **اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان** | | **تاریخ امتحان: /10 / 1404** |
| **نام پدر**..... | **اداره آموزش و پرورش منطقه خدابنده** | | **مدّت امتحان : ۷۵ دقیقه** |
| **نام آموزشگاه : دبیرستان اسوه** | **امتحان درس : سلامت و بهداشت** | **پایه: 12 تجربی 1** | **تعداد صفحات: 3 صفحه(1)** |

| | |
|---|---|
| 1. درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید .<br>الف- سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است .<br>ب- در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی با سهم 50 درصد، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد .<br>ج- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات۴ کیلو کالری انرژی تولید می‌شود که برای پروتئین ها نیز همین مقدار است .<br>د- اگر چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه ران‌ها و شکم متمرکز شده باشد الگوی چاقی شبیه گلابی است .<br>ه – دامنه فشار خون طبیعی 120/80 است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود .<br>و- آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی کند و وجود آن با آزمایش قابل تشخیص نیست .<br>ز- آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد .<br>ح- بلوغ جنسی زن و مرد ، اولین شرط لازم برای ازدواج است . | 2 |
| 2. در هر یک از عبارات زیر جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید .<br>الف- با توجه به دیدگاه اسلام ، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت ، از جنبه ..... آن غفلت شده است .<br>ب- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود ، محصول ..... است .<br>ج- فیبر نام عمومی برای برخی از ..... است که در سبزی‌ها ، میوه‌ها ، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود .<br>د- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا .....گرم است .<br>ه- زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ..... و طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد می‌گوییم دچار فساد شده است .<br>و-کلسترول ماده ای از جنس ..... است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد .<br>ز- حساس‌ترین عضو بدن ، ..... است .<br>ح- خانم‌ها از ..... قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند . | 2 |
| 3. گزینه درست را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید .<br>الف-کمالجویی یکی از ویژگی‌های سلامت ( روان _معنوی ) است .<br>ب- برنج و سیب زمینی از جمله منابع اصلی کربوهیدرات‌های ( ساده _ پیچیده ) هستند .<br>ج- هر چه از بالای هرم به سمت پایین آن حرکت کنیم حجم گروه های غذایی ( بیشتر – کمتر ) می شود .<br>د- علایم در بیماران مبتلا به دیابت ( نوع 1 – نوع 2) معمولا شدید و ناگهانی است .<br>ه- میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای( ۵۰ سال _ ۷۰ سال) برابر با ۳ گرم است .<br>و- در دوران پنجره از بیماری ایدز علی رغم وجود ویروس در بدن نتیجه آزمایش( مثبت _ منفی) است.<br>ز- آکنه درمان قطعی ( ندارد _ دارد ) و معمولا با افزایش سن از بین می‌رود .<br>ح- سفیدکننده های کلر دار بر روی بارداری تاثیر ( منفی_ مثبت ) می‌گذارند . | 2 |
| 4. سازمان بهداشت جهانی ، سلامت را چگونه تعریف می‌کند ؟ | 0.5 |

ادامه سؤالات در صفحه 2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **نمره با عدد** | | **نمره تجدید نظر** | **نمره با عدد** | |
| **نمره با حروف** | | **در صورت داشتن اعتراض:** | **نمره با حروف** | |

**نام و امضای دبیر: فاطمه قاسمی** **نام و امضای دبیر: فاطمه قاسمی**

www-kanoon.ir

1.5

5. در هر یک از سوال‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید .

الف- فردی که در زندگی خود احساس پوچی و بی‌هدفی دارد از کدام بعد سلامت برخوردار نیست ؟

1. سلامت جسمانی 2. سلامت روانی _ عاطفی 3. سلامت اجتماعی 4. سلامت معنوی

ب-کدام یک از گزینه‌های زیر جزو ویتامین‌های محلول در چربی نیست ؟

1. ویتامین C 2. ویتامین K 3. ویتامین D 4. ویتامین A

ج- فردی که شاخص توده بدنی‌اش (BMI) مساوی با ۴۰ است ، در کدام وضعیت قرار دارد ؟

1. اضافه وزن 2. چاقی درجه ۳ 3. چاقی درجه ۱ 4. چاقی درجه ۲

د- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل چند درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد ؟

1. 50 درجه 2. 70 درجه 3. 80درجه 4. بالاتر از 90 درجه

ه - در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است ؟

1. تنها حدود نیم ساعت 2. کمتر از یک ساعت 3. تنها حدود سه و نیم ساعت 4 .حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت

و- به ترتیب مهمترین پوشش بدن و بزرگترین عضو بدن کدام است ؟

1. پوست _ مو 2. مو_ پوست 3. پوست _ پوست 4. مو_ مو

1

6. موارد زیر مربوط به انواع مواد مغذی هستند . مشخص کنید که هر یک از موارد ستون اول به کدام یک از موارد ستون دوم مرتبط است ؟( دو مورد در ستون دوم اضافی است )

| ستون اول | ستون دوم |
|---|---|
| الف- وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است . | 1. کلسیم |
| ب- بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد . | 2. سدیم |
| ج- واحد سازنده آن اسید آمینه است . | 3. آهن |
| د- به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند . | 4. آب |
| | 5. مواد معدنی |
| | 6. پروتئین |

1

7. دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید .

1

8. هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند ؟

الف-پوکی استخوان : ..... ب - بیماری گواتر : .....

ج-بیماری کم خونی : ..... د-کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ :.....

1

9. برای هر یک از انواع سرطان که در زیر آمده از کدام آزمایش شایع غربالگری می‌توان استفاده کرد ؟

الف- سرطان سینه : ..... ب- سرطان روده :.....

ج- سرطان پروستات: ..... د- سرطان دهانه رحم : .....

1

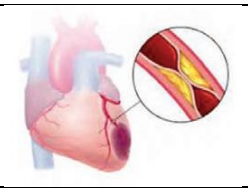
10. در رابطه با قانون تعادل انرژی به سوال‌های زیر پاسخ دهید .

الف- بر اساس این قانون ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد ؟

ب- در چه صورت وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟

ادامه سوالات صفحه 3

www.kanoon.ir

| | |
|---|---|
| 11. هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل موثر در ایجاد فساد مواد غذایی دارد ؟<br>الف- افزودنی‌ها : ..... ب- حشرات : ..... ج- رطوبت : ..... | 0.75 |
| 12. شکل مقابل اشاره به کدام بیماری دارد ؟ فقط نام ببرید .<br> | 0.25 |
| 13. در رابطه با اصطلاح قاتل خاموش به سوالات زیر پاسخ دهید:<br>الف- نام این بیماری که از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود چیست؟<br>ب- چرا به آن قاتل خاموش می‌گویند؟<br>ج- دو مورد از عواملی که برای پیشگیری و کنترل این بیماری باید مورد توجه قرار بگیرند را نام ببرید؟ | 1 |
| 14. در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت بی، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ ( 2 مورد ذکر شود ) | 1 |
| 15. هر یک از بیماری های زیر کدام دستگاه یا بخشی از بدن را درگیر می کند ؟<br>الف- پدیکلوزیس : ..... ب- سوزاک :..... | 0.5 |
| 16. در استفاده از ابزارهای شنیداری ، منظور از قانون « نصف میزان حداکثر» چیست ؟ | 1 |
| 17. در رابطه با بهداشت خواب به سوالات زیر پاسخ دهید .<br>الف- چه مدت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم ؟<br>ب- فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد ؟ | 0.5 |
| 18. به چه دلیلی فاصله طولانی بین بارداری‌ها توصیه نمی‌شود ؟ | 0.5 |
| 19. مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج ، به چه افرادی توصیه می شود ؟ 2 مورد | 0.5 |
| 20. دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید . | 1 |

ما همیشه از شکست ها بیشتر یاد می گیریم تا موفقیت ها اجازه ندهید شکست ها شما را متوقف کنند .

شاد و سربلند باشید