تاریخ برگزاری امتحان: ۴۰۴/۱۰/۳۰		**ساعت برگزاری امتحان: ۸ صبح**
سال تحصیلی : ۱۴۰۴-۱۴۰۵	**بسمه تعالی**	**نوبت : اول**
نام ونام خانوادگی :	**اداره کل آموزش و پرورش استان یزد**	**سوالات درس : سلامت و بهداشت**
نام پدر :	**مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ یزد**	**تعداد صفحات : ٤صفحه**
رشته تحصیلی :	**اداره استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان**	**تعداد سوالات : ۲۱**
پایه تحصیلی : دوازدهم	**دبیرستان دوره دوم فرزانگان**	**مدت پاسخگویی :** ۷۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی دبیر : **نمره به عدد :** **نمره به حروف :** **امضاء دبیر :**

۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) در اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو با هم در ارتباطند. ب) افرادی که برخوردار از درآمد و آموزش بهتر و بالاتری هستند، الزاما دارای سبک زندگی بهتری هستند. ج) پروتئین‌ها انرژی مورد نیاز برای تدوام فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. د) روند چاقی در ایران همانند اکثر کشورهای دنیا سیر صعودی دارد. ه) هرگرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی تولید میکند. و) روی موجود در مواد غذایی گیاهی نسبت به مواد غذایی حیوانی بهتر جذب میشود. ز) میزان مصرف روزانه شیر و فراورده های آن باید بیشتر حبوبات و مغز ها باشد. ح) الگو چاقی سیب شکل در زنان شایع تر است.	۲
۲	عبارات صحیح را از داخل کمانک انتخاب کنید. الف) تأمین سلامت ملزم به رعایت (بهداشت/ سبک زندگی سالم) است. ب) بیماری‌های سکته قلبی و دیابت به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن با سبک زندگی ارتباط (مستقیم/ غیر مستقیم) دارد. ج) قندهای موجود در میوه مثالی از کربوهیدرات‌های (پیچیده/ ساده) است. د) فرمول شاخص توده بدنی یا به اختصار BMI (مجذور قد تقسیم بر وزن/ وزن تقسیم بر مجذور قد) است. ه) براساس هرم غذایی میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر-کمتر-برابر) است. و) براساس هرم غذایی میزان مصرف روزانه (غلات-حبوبات) کمتر است. ز) بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین (محلول در اب- محلول در چربی) نمیباشد. ح) سلامت به معنی بی عیب شدن است در (لغت نامه دهخدا-فرهنگ فارسی معین) آمده است.	۲
۳	جاهای خالی را با عبارت یا کلمه مناسب پر کنید. الف) یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی- روانی داشتن احساس ..... است ب) ..... گام اول در حفظ سلامت خویشتن است. ج) چربی ..... نوعی از چربی است که بیشتر از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود. د) پس از کاهش وزن باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و انجام فعالیت بدنی وزن را ..... نگه داشت. ه)..... منبع چربی های غیر اشباع است. و) کمبود کلسیم سبب بیماری..... میشود. ز) قابل درک ترین بعد سلامت،.....است. ح)فردی با شاخص توده بدنی ۲۴ وضعیت فرد.....است.	۲

www.kanoon.ir

۴	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) از بین ۴ عامل موثر بر سلامت «تأمین آب آشامیدنی سالم» مربوط به کدام نوع است؟ ب) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی چه سهمی دارد؟ ج) با توجه به هرم مواد غذایی حجم کدام گروه مواد غذایی از بقیه بیشتر است؟ د) نمونه‌ای مثال دارویی که از عوامل چاقی محسوب می‌شود را بنویسید. ه) گواتر ناشی از کمبود کدامیک از ریزمغذی هاست؟ و) یک نمونه از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان چیست؟ ز) تعداد واحدی که باید شیر و فراورده در نوجوانان گروه سنی ۱۲-۱۸ مصرف شود چند است؟ ح) آهن در ترکیب چه ماده ای در خون شرکت دارد؟	۲
۵	به سوالات چهار گزینه‌ای زیر پاسخ دهید. الف) با توجه به پروتیئن‌ها گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱)هر گرم پروتیئن ۹ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند. ۲) بدن قادر به تولید ۱۱ نوع اسید آمینه است. ۳) اسیدهایی که بدن تولید می‌کند، به تنهایی برای سلامت بدن کافی است. ۴) پروتیئن اضافی در بدن تها به صورت چربی ذخیره می‌شود. ب) به ترتیب کدام چربی کلسترول خوب نامیده می‌شود؟ و کدام چربی سبب افزایش LDL می‌شود و هنگام خرید روغن بهتر است به مقدارش توجه شود؟ ۱) HDL - تری گلسیرید ۲) LDL – اسید چرب ترانس ۳) HDL - اسید چرب ترانس ۴) تری گلسیرید- LDL ج) غنی ترین منبع ویتامین D کدام است؟ الف)روغن کبد ماهی ب)سبزی های سبز تیره ج)تخم مرغ د)میوه های زرد د) کمبود کدام ریز مغزی سبب کوتاهی قد و تاخیر بلوغ در کودکان و نوجوانان میشود؟ الف)آهن ب)کلسیم ج)روی د)ید	۲
۶	هر کدام از عبارات ستون یک را به عبارت مرتبط در ستون دو وصل کنید. ستون ۱ | ستون ۲ الف) خوردن غذای سالم | ۱)خودمراقبتی معنوی ب) کاهش خشم | ۲) خودمراقبتی جسمی ج) وقت گذراندن با خانواده | ۳) خودمراقبتی روانی- عاطفی د) انجام فرایض دینی | ۴) خود مراقبتی اجتماعی	۱

www-kanoon.ir

تاریخ برگزاری امتحان:		**ساعت برگزاری امتحان:**
سال تحصیلی : ۱۴۰۴-۱۴۰۵	**بسمه تعالی**	**نوبت : اول**
نام ونام خانوادگی :	**اداره کل آموزش و پرورش استان یزد**	**سوالات درس : سلامت و بهداشت**
نام پدر :	**مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ یزد**	**تعداد صفحات : ٤**
رشته تحصیلی :	**اداره استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان**	**تعداد سوالات : ۲۱**
پایه تحصیلی : دوازدهم	**دبیرستان دوره دوم فرزانگان**	**مدت پاسخگویی :** ۷۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی دبیر : **نمره به عدد :** **نمره به حروف :** **امضاء دبیر :**

۷	افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت چه اصولی هستند؟ نام ببرید.	۰/۷۵
۸	چرا روش‌های نامناسب کاهش وزن توصیه نمی‌شود؟	۰/۵
۹	سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون است گفته کیست؟	۰/۲۵
۱۰	به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) دونمونه از آداب خوردن صحیح غذا خوردن چیست؟ ب) باتوجه به گفته ی امام علی نعمت بهتر از سلامت بدن چیست؟ ج)دیدگاه اسلام به تعریف سلامت سازمان جهانی بهداشت چه بعدی را اضافه کرد؟ د)بهداشت را تعریف کنید.	 ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۵
۱۱	به سوالات با توجه به پیشگیری و درمان پاسخ دهید. الف) کدامیک بهتر است؟ ب) یک دلیل برای جواب خود در سوال بالا ذکر کنید؟ ج) کدام روش اطمینان بخش تر است؟	 ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۱۲	با توجه به اصول تغذیه سالم، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) اصل تعادل چیست؟ ب) نیازمندی تغذیه ای در کدام اصل مطرح شده است؟ ج) تغذیه سالم را تعریف کنید؟	 ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۱۳	دو مورد از عوارض چاقی را نام ببرید	۰/۵
۱۴	به سوالات زیر پاسخ دهید. امین از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه شکم رنج می‌برد، الف) الگوی چاقی امین چیست؟ ب) امین بیشتر در خطر ابتلا به کدام یک از انواع بیماری‌ها است؟	 ۰/۲۵ ۰/۲۵

www-kanoon-ir

۱۵	با توجه به عوامل چاقی ستون ۱ را به ستون ۲ وصل کنید. ستون ۱ / ستون ۲ الف) نحوه زندگی / ۱) عامل روانی ب) افسردگی / ۲) بیماری جسمی ج) کوشینگ / ۳) عامل محیطی	۰/۷۵
۱۶	دو نمونه روش نامناسب کاهش وزن چیست؟.	۰/۵
۱۷	با توجه به عوارض چاقی به سوالات پاسخ دهید. الف) در دختران موجب چه بیماری میشود؟ ب) در چه صورت موجب افزایش خطر شکستگی میشود؟	۰/۲۵ ۰/۲۵
۱۸	با توجه به قانون تعادل انرژی پاسخ دهید. الف)برای برخورداری از وزن مطلوب به کدام دو عامل بستگی دارد ؟ ب) اگر میزان کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد باعث افزایش خطر بیماری قلبی عروقی میشود یا کاهش؟	۰/۵ ۰/۲۵
۱۹	یک اثر مثبت برخورداری از وزن مطلوب چیست؟	۰/۲۵
۲۰	هرروز ۳۰ بار شنا روی زمین انجام دادن مثالی از کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟	۰/۲۵
۲۱	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. خسرو پسری ۱۶ ساله و دارای قد و وزن مناسب، خوش سیما و شوخ طبع است. او با دوستانش شوخی‌های نابجا می‌کند و در معاشرت با افراد ناباب به سیگار و قلیان روی آورده است. الف) خسرو در کدام بعد سلامت دچار ضعف است؟ ب) بعد دیگر سلامت خسرو را که در متن به آن اشاره شده است، چیست؟	۰/۲۵ ۰/۲۵
	پیروز و سرافراز باشید.	

www-kanoon-ir

تاریخ برگزاری امتحان: ۴۰۴/۱۰/۳۰ | ساعت برگزاری امتحان: ۸صبح

سال تحصیلی : ۱۴۰۴-۱۴۰۵ | بسمه تعالی | نوبت : اول

نام ونام خانوادگی : | اداره کل آموزش و پرورش استان یزد | سوالات درس : سلامت و بهداشت

نام پدر : | مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ یزد | تعداد صفحات : ٤ صفحه

رشته تحصیلی : | اداره استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان | تعداد سوالات : ۲۱

پایه تحصیلی : دوازدهم | دبیرستان دوره دوم فرزانگان | مدت پاسخگویی : ۷۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی دبیر : | نمره به عدد : | نمره به حروف : | امضاء دبیر :

به نام خداوند جان و خرد

ردیف	کلید سوالات	بارم
۱	الف) ب) ج) د) ه) و) ز) ح)	۲
۲	الف) ب) ج) د) ه) و) ز) ح)	۲
۳	الف) ب) ج) د) ه) و) ز) ح)	۲
۴	الف) ب) ج) د) ه) و) ز) ح)	۲
۵	الف) ب) ج) د)	۲
۶	ستون ۱ / ستون ۲ الف) خوردن غذای سالم / ۱)خودمراقبتی معنوی ب) کاهش خشم / ۲) خودمراقبتی جسمی ج) وقت گذراندن با خانواده / ۳) خودمراقبتی روانی- عاطفی د) انجام فرایض دینی / ۴) خود مراقبتی اجتماعی	۱
۷		۰/۷۵
۸		۰/۵
۹		۰/۲۵
۱۰	الف) ب) ج) د)	۱/۵

www-kanoon-ir

۱۱	الف) ب) ج)	۰/۷۵
۱۲	الف) ب) ج)	۰/۷۵
۱۳		۰/۵
۱۴	الف) ب)	۰/۵
۱۵	ستون ۱ / ستون ۲ الف) نحوه زندگی / عامل روانی ب) افسردگی / ۲) بیماری جسمی ج) کوشینگ / ۳) عامل محیطی	۰/۷۵
۱۶		۰/۵
۱۷	الف) ب)	۰/۵
۱۸	الف) ج)	۰/۷۵
۱۹		۰/۲۵
۲۰		۰/۲۵
۲۱	الف) ب)	۰/۵
	پیروز و سرافراز باشید.	