محل مهر آموزشگاه

دبیرستان نمونه دولتی پسرانه امام خمینی (ره)
دوره دوم متوسطه

وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران
اداره آموزش و پرورش چمستان
کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی
دبیرستان امام خمینی

نام:
نام خانوادگی:
شماره داوطلبی:
نام درس: سلامت و بهداشت
دبیر:

نوبت آزمون: نوبت اول
تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۱
پایه: دوازدهم عربی انسانی
مدت آزمون: ۸۰ دقیقه
تعداد صفحه: ۴

ردیف	پیامبر اکرم(ص)، « نیکوکاری کامل آن است که در نهان همان را انجام دهی که در آشکارا انجام می دهی»	بارم
۱	درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های درمانی، بسیار کوتاه و کم‌هزینه است. ب)تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم‌تحرکی، چاقی و اضافه‌وزن را افزایش داده است. پ) افراد دارای اضافه‌وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. ت)به‌طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. ج)بدن قادر به ذخیرهٔ مقدار معینی کربوهیدرات است که به‌صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیه ذخیره می‌شود. د) آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود. ه) فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش‌دیابت بیماری قرار دارد. ی)اقداماتی مانند حجامتِ غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت ..... است. ب) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، ..... سالم نامیده می‌شود. پ) حذف برخی وعده‌ها به ویژه ..... ، از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. ت) مهم‌ترین منبع طبیعی ..... ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. ث) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است. ج) عوامل خطر شامل عوامل شناخته‌شدهٔ اجتماعی، ..... و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند. د) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ..... است که میتواند به دیگران سرایت می‌کند. ه) ویروس ..... تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات خود هست.	۲
۳	در هریک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها ـ حکومت‌ها) است. ب) جملهٔ «از این پس، هر روز بار شنای روی زمین انجام می‌دهم» مربوط به (تعیین هدف / زمان‌بندی فعالیت‌ها برای دستیابی به هدف / ثبت میزان دستیابی به هدف) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است. پ) تأثیر اسیدهای چرب (اشباع / غیراشباع / ترانس) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است. ت) پدیکلوزیس نوعی بیماری است که از طریق (پوست / آب آلوده / سرفهٔ عفونی) به دیگران سرایت می‌کند. ث) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانهٔ فرد به میوه‌ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی‌ها است.	۲

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

	ج) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند. چ)آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود. ح)علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.	
۴	گزینه درست را انتخاب کنید. الف) کدام‌یک از گزینه‌های زیر جزو نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد؟ ۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدام‌یک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ ۱) احساس ارزشمندی ۲) تغذیهٔ سالم ۳) خواب کافی ۴) پرهیز از استعمال دخانیات پ) کدام‌یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱) جگر و پسته ۲) ماهی کیلکا و پنیر ۳) جگر و پنیر ۴) ماهی کیلکا و بستنی ت) کدام مورد از عوامل زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟ ۱) مصرف دخانیات و الکل ۲) سابقهٔ خانوادگی ۳) تغذیهٔ نامناسب ۴) کم‌تحرکی	۱
۵	در رابطه با سلامت به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به کدام بُعد از سلامت توجهی نشده بود؟ ب) داشتن روحیهٔ انتقادپذیری از ویژگی‌های کدام بُعد از سلامت است؟ ج) چرا سبک زندگی قدیم از سبک زندگی امروزی بهتر است؟ د) عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟	۱
۶	با توجه به متن زیر، به هریک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید. بهزاد جوانی است با شاخص تودهٔ بدنی ۲۵ (۱) که به‌دلیل کم‌تحرکی، در معرض نوعی دیابت (۲) قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد. (۳) از طرفی با توجه به اینکه تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشتهٔ کارگردانی در دانشکدهٔ هنر دانشگاه تهران (۴) فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه‌های اساتید هنر (۵)، به این خواستهٔ خود برسد. الف) به‌ترتیب هریک از شماره‌های ۴ و ۵ مربوط به کدام‌یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟ ب)براساس جدول طبقه‌بندی نمایه تودهٔ بدنی (BMI)، شمارهٔ ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می‌دهد؟ پ) شمارهٔ ۲ به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟	۱
۷	درمورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام‌یک از عوامل موثر بر سلامت، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ب) «کنترل خشم» در کدام‌یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟	۰/۵
۸	در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف)کدام مادهٔ معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب)در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانهٔ حبوبات بیشتر است یا غلات؟ پ) از اصول تغذیهٔ سالم دو مورد را نام ببرید. ت) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام مادهٔ معدنی است؟	۱

Scanned with CamScanner

دبیرستان نمونه دولتی پسرانه امام خمینی (ره)
دوره اول متوسطه
تابستان ۱۴۰۱

۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.	۰/۱۵
۱۰	چرا چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند؟	۰/۱۵
۱۱	هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان	۰/۱۵
۱۲	با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید موردنیاز بدن وجود دارد؟	۰/۱۵
۱۳	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟ (دو مورد)	۰/۱۵
۱۴	فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معدهٔ خود شود؟ (دو مورد)	۰/۱۵
۱۵	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف) کاهش اعتماد به نفس ب) عدم تحمل فعالیت بدنی	۰/۱۵
۱۶	**جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)**	۱

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) کوشینگ	**۱) عامل ژنتیک**
ب) کورتون	**۲) داروها**
ج) خانواده پدری چاق	**۳) عامل روانی**
د) عادت به مصرف فست‌فود	**۴) بیماری‌های جسمی**
	۵) عامل محیطی

۱۷	با توجه به اینکه برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟	۰/۱۵
۱۸	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) استفاده از اسپری سوسک‌کش برای از بین بردن سوسک‌های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ ب) محیط نگهداری میوه‌ها، علاوه‌بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟	۰/۱۵
۱۹	در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟ برای داشتن تغذیهٔ سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟	۰/۷۵

Scanned with CamScanner

۲۰	چرا توصیه می‌شود مصرف روغن‌های نباتی جامد، فراورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟	۰/۸
۲۱	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف)به حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟ ب) دو مورد از علائم هشداردهندهٔ سرطان در دستگاه تنفسی را بنویسید.	۰/۷۵
۲۲	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری HIV پاسخ دهید. الف) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی را بنویسید. ب) منظور از «دوران پنجره» در مراحل مختلف HIV چیست؟	۱
۲۳	هریک از عبارات زیر مربوط به کدام‌یک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هپاتیت - سوزاک) الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار ب) سوزش ادرار پ) سرکوب سیستم ایمنی ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال	۱
	موفق باشید	۲۰

Scanned with CamScanner