به نام خدا			
شماره داوطلبی :«ردیف»	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک قزوین **دبیرستان علامه امینی (ره)** **امتحانات داخلی نوبت اول** **سال تحصیلی** 1405–1404	درس : سلامت وبهداشت	
نام و نام خانوادگی :«نام» **«نام_خانوادگی»**		طراح سوال :آقای قاسمی	
کد ملی :«کد_ملی»		نام دبیر : آقای قاسمی	

کلاس : **«کلاس»**	پایه : «پایه_تحصیلی»	رشته :	تاریخ آزمون:1404/10/09	زمان آزمون :60دقیقه

ردیف	سوالات	بارم
1	.درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید .الف) اچ آی وی با آزمایشهای متداول و معمول مشخص میشود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد .ب) در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند .پ) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماریزا به دیگران جلوگیری میکند .ت) پروتئینهای ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری میباشند .ج) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازهی تودهی چربی در بدن ، چاقی محسوب میشود .چ) در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند	
2	جاهای خالی را با عبارت مناسب پر نمائید. الف با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت ..... میباشد. ب) یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری میرساند، ..... است. پ) تهوع و اسهال ناشی از بیماریهای غذا زاد، متناسب با ..... مصرفکننده غذا، ممکن است تا چند روز ادامه یابد ج) در بیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد ، نتایج آزمایش منفی است. چ) احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش مییابد	
3	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی میشود. ب) با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلیکیستیک به مشکلات (کلیوی / غددی / روانی) مربوط میباشد. ت) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/ گلیکوژن / چربی) ذخیره میشوند. ث) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی-عروقی / عضلانی-استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. ج) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می شود. د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن دردمای زیر (4/ 10/6) درجه سانتیگراد می باشد.	
4	از بین گزینه های داده شده گزینه مناسب را انتخاب نمائید . 1- نصب در و پنجرههای توری برای مبارزه با کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار میرود؟ الف)شیمیایی ب) بیولوژیکی ج) فیزیکی د) مکانیکی 2- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی میباشد؟ الف) مکانیکی ب) فیزیکی ج) شیمیایی د) بیولوژیک 3-کدامیک از علائم زیر مربوط به بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند، نیست؟ الف) زخمهای بدون بهبود ب) سوزش ادرار د) عفونتهای غیرمعمول د) درد در نواحی پایین شکم 4- کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است؟ الف) اختلالات انعقاد خون ب) دیابت نوع 2 ج) وقفه تنفسی در خواب د) تومور مغزی	

www.KamoonIr

5	با توجه به متن زیر، به هر یک از پرسشها پاسخ مناسب بدهید. بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی 25که به دلیل کم تحرکی، در معرض نوعی دیابت قرار دارد .او برای 1 2 حفظ سلامت خود، تلاش میکند تا میزان و نوع غذایی که مصرف میکند، متناسب با نیازهای تغذیهای او 3 باشد .از طرفی با توجه به این که تصمیم دارد با شرکت درکنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته 4 کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزههای اساتید هنر، به این خواسته خود برسد. 5 الف) به ترتیب هر یک از شمارههای 4و 5مربوط به کدام یک از گامهای برنامه ریزی برای خودمراقبتی است ب) شماره 3بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟ ج) بر اساس جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی، (BMI) شماره 1کدام وضعیت را برای بهزاد نشان میدهد؟ د) شماره 2 به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟	
6	در ارتباط با تغذیه سالم به پرسشهای زیر پاسخ بدهید. الف) کدام گروه از ویتامینهای محلول در آب یا چربی، قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد؟ ب) یک مورد از عوارض کمبود » روی « در کودکان را بنویسید ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	
7	در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟ ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟	
8	وزن مطلوب چیست؟	
9	پس از کاهش وزن باید چه اقداماتی انجام داد؟	
10	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. ب) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد میشوند ج)به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف«از سلامتی تا آستانهی مرگ »تعریف میکنند.	
11	در مورد بیماریهای غیر واگیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ (دو مورد) ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلولهای سالم تأثیر میگذارد؟	
12	در مورد دیابت نوع دوم توضیح دهید	
13	ویتامین ها چه نقشی در بدن ایفا می کنند؟	
	موفق باشید	