نام و نام خانوادگی: نوع دفترچه : الف	بسمه تعالی مدیریت آموزش وپرورش شهرستان کاشان **دبیرستان غیر دولتی نور ثامن (دوره دوم)**	امتحان درس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم رشته : تجربی - ریاضی تاریخ امتحان :۱۴۰۲/ ۱۰/۳۰ زمان پاسخگویی : ۶۰ دقیقه	

ردیف	تعدادسوالات : ۱۵	تعداد صفحات : ۲	بارم

۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.(ص یا غ)** الف- در تعریف سلامتی از نظر سازمان بهداشت جهانی ، همه ابعاد سلامتی در نظر گرفته شده است.( ) ب- کنترل خشم از روش های خود مراقبتی در سلامت اجتماعی است.( ) ج- خواب راحت و منظم از ویژگیهای سلامت روانی است.( )	۱/۵
۲	**عبارات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف- از اهمیت مصرف چربی ها در رژیم غذایی ، در جذب شدن ..... در بدن است. ب- تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار ..... و ..... هر یک از مواد غذایی است. ج- جمع شدن چربی در ناحیه شکم به الگوی ..... معروف است.	۱/۵
۳	**کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید.** الف- در موضوع حفظ و تامین امنیت سلامت ، (درمان – پیشگیری) مقدم تر است. ب- (اصل تعادل – اصل نیازمندی های تغذیه ای) به معنای دریافت مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامتی با توجه به شرایط فرد است. ج- (دیابت – کم خونی) با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد.	۱/۵
۴	**پاسخ کوتاه دهید.** الف- در مورد چه افرادی نمی توان از شاخص توده بدنی برای بررسی وضعیت وزن افراد استفاده کرد؟(دو مورد) ب- کمبود ماده معدنی روی در رژیم غذایی باعث بروز چه عوارضی می شود؟ ج- در بین عوامل موثر بر سلامت ، کدام عامل سهم بیشتری بر سلامت افراد دارد؟	۱/۵
۵	**پاسخ صحیح را از بین گزینه ها انتخاب کنید.** الف- داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث به معنای ..... است. سلامت جسمانی☐ سلامت روانی☐ سلامت اجتماعی☐ سلامت معنوی☐ ب- نقش پروتئین ها در بدن چیست؟ ترمیم و حفظ بافت های عضلانی☐ حفظ گرما – ذخیره سازی انرژی☐ تنظیم عملکرد شیمیایی بدن☐ انتقال مواد مغذی و دفعی در بدن☐ ج- تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن بطوریکه سلامت افراد را به خطر بیاندازد ..... نامیده می شود. وزن ایده ال☐ اضافه وزن☐ وزن مطلوب☐ چاقی☐ د- پرمصرف ترین و کم مصرف ترین مواد غذایی مطابق هرم مواد غذایی به ترتیب کدام گرو های غذایی زیر است؟ نان و غلات – گوشت و تخم مرغ و شیر☐ نان و غلات – میوه جات و سبزیجات☐ گوشت و تخم مرغ - چربیها☐ نان و غلات - چربیها☐ ه- شاخص توده بدنی در کدام گزینه های زیر به معنای اضافه وزن است؟ ۲۵-۲۹/۹ ☐ کمتر از ۱۸/۵ ☐ ۳۵ – ۳۹/۹ ☐ بالاتر از ۴۰ ☐	۲/۵

"ادامه سوالات در صفحه دوم"

Scanned by TapScanner

۶	**هر یک از عبارات زیر مربوط به کدام اصطلاح است؟** الف- پروتئینی که بعضی از اسیدهای آمینه ضروری را ندارد. ( ) ب- مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.( ) ج- قند (کربوهیدارت) ذخیره ای در کبد و ماهیچه های بدن انسان ( ) د- نام بیماری ناشی از کمبود ید با نشانه متورم شدن ناحیه گردن ( )	۲
۷	برای هر کدام از موارد زیر یک دلیل ذکر کنید. الف- ویتامین های محلول در آب باید مرتب و روزانه در رژیم غذایی یافت شوند. ب- حداکثر میزان کاهش وزن مجاز معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است و بیش از آن جایز نیست.	۱
۸	از عوارض روانی و جسمانی کاهش سریع وزن بصورت غیر اصولی هر کدام دو مورد را بنویسید. عوارض روانی: عوارض جسمانی:	۱
۹	هر یک از واژه های زیر را تعریف کنید. الف- ویتامین: ب- سلامت اجتماعی:	۱/۵
۱۰	چهار تا از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را (بدون در نظر گرفتن ترتیب) فقط نام ببرید.	۱
۱۱	برای کاهش وزن دو راه نامناسب و سپس دو تا از اصول کاهش وزن به روش صحیح را ذکر کنید. الف- روش های نامناسب کاهش وزن: ب- اصول صحیح کاهش وزن:	۱
۱۲	نام دو تا از بیماری های جسمانی که باعث چاقی می شوند را نام ببرید.	۰/۵
۱۳	نقش هر یک از مواد زیر را در بدن بنویسید.(هر کدام یک مورد) الف- هموگلوبین: ب- آب: ج- کلسیم:	۱/۵
۱۴	چهار مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید.	۱
۱۵	**جواب عددی مربوط به هر سوال را جلوی آن بنویسید.** الف- تعداد واحد گروه شیر و لبنیات مورد نیاز یک شخص سالم بزرگسال معمولی در یک روز : ب- تعداد کالری حاصل از سوختن یک گرم قند در بدن: ج- تعداد آمینو اسیدهای ضروری برای بدن: د- درصد آب موجود در بدن انسان:	۱

Scanned by TapScanner