وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران اداره آموزش و پرورش ناحیه یک رشت مجتمع آموزشی غیردولتی هوشمند هدف متوسطه اول	نام و نام خانوادگی: رشته: نام کلاس: نام درس: سلامت و بهداشت **دوازدهم** ریاضی - تجربی دبیر: مهدی عضدی دیلمی آزمون پایانی نیمسال اول	تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰ /۲۶ مدت: ۶۰ دقیقه تعداد صفحه ها: ۲ برگ(۴ رو)

ردیف	لطفا پاسخ سوالات را با خودکار آبی، خوش خط و بدون خط خوردگی بنویسید.	بارم
۱	در خصوص انواع پروتئین ها و نحوه ی تأمین آن ها توضیح دهید.	۱
۲	با توجه به دیدگاه اسلام، چرا تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت کامل نیست؟	/۵
۳	چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟۳ مورد	۱/۵
۴	سخن مقابل از کیست: « سلامت، سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه ی مقابل بیماری نیست.» الف) بقراط ب) ابن سینا ج) دهخدا د)دکتر معین	/۵
۵	از نظر زیست شناسی کدام نشانه بیانگر سلامت جسمانی است؟	۱
۶	کدام گزینه از ابعاد سلامت محسوب نمی شود؟ الف) سلامت معنوی ب) سلامت اجتماعی ج) سلامت انسانی د) سلامت جسمانی	/۵

www-kanoon-ir

۷	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید؟۳ مورد	/۷۵.
۸	کمبود کدامیک موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می‌گردد؟ الف) آهن ب) ویتامین D ج) ویتامین C د) روی	/۵.
۹	کدام مورد از ابعاد هویتی انسان نیست. الف) جسمانی ب) تحصیلی ج) نفسانی د)اجتماعی	/۵.
۱۰	به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات - چربی - پروتئین به ترتیب چقدر کالری انرژی ایجاد می‌شود؟ الف)۴-۴-۹ ب)۹-۴-۹ ج)۴-۹-۴ د)۴-۴-۴	/۵.
۱۱	واکنش بدن نسبت به دریافت کربوهیدرات ها چگونه است؟شرح کامل	۱
۱۲	انواع چربی را نام برده و بنویسید هر یک در چه منابعی یافت می شوند؟	۱
۱۳	بدن چگونه آمینو اسید مورد نیاز خود را تامین می کند؟	۱

www-kanoon-ir

۱۴	ویژگی اصلی ویتامین های محلول در چربی چیست و شامل کدام ویتامین‌ها می شوند و در کدام اندام بدن ذخیره می شوند؟	۱
۱۵	انواع الگوی چاقی را توضیح دهید.	۱
۱۶	کدام مورد از عوامل اصلی چاقی به شمار نمی رود؟ الف) ورزش حرفه ای ب) عوامل ژنتیکی ج) دارو د) عوامل روانی	/۵.
۱۷	بیماری هایی که موجب بروز چاقی می شوند را نام ببرید؟۲ مورد	۱
۱۸	کدام مورد از عوامل تعیین کننده ی وزن مطلوب برای هر فرد محسوب نمی شود؟ الف) سن ب) قد ج) نژاد د) جنس	/۵.
۱۹	چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند؟ الف) عوامل شیمیایی ب) عوامل مکانیکی ج) عوامل بیولوژیکی د) همه ی موارد	/۵.
۲۰	چه زمانی پخت غذا کامل است؟	/۵.
۲۱	بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه (در کدام مراحل) ایجاد می شود؟۳ مورد	/۷۵.
۲۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل نمایید. * دانشمندان طب سنتی، به پیروی از..... سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. * قابل درک‌ترین بعد سلامت، بعد ..... است. * در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را دارد.	۴

www-kanoon-ir

	* بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به ..... و ..... بستگی دارد. * در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، هدف باید واضح و واقعی و ..... باشد. * ..... واحد سازنده ی پروتئین است. * ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل ..... فساد در مواد غذایی است. * .....منبع غنی ویتامین A است . * روغن زیتون منبع چربی‌های ..... است. * مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند دارای ..... حجم در رژیم غذایی هستند. * الگوی چاقی .....خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. * به ازای هر ۳۶۰۰ کالری انرژی اضافی در بدن ..... به وزن بدن اضافه می شود. * بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده را بیماری های..... می‌گویند. * پروتئین اضافه در بدن به شکل ..... ذخیره می شود. * پر مصرف ترین ماده غذایی انسان که در عین حال انرژی تولید نمی کند، ..... است.	
جمع		۲۰

نمره به عدد: **نمره به حروف:**

توضیحات:

نظر اولیاء دانش آموز:

سربلند باشید

مهدی عضدی دیلمی