باسمه تعالی

آزمون درس سلامت و بهداشت	**اداره کل آموزش و پرورش استان البرز**	مدت امتحان : 55دقیقه
پایه دوازدهم رشته تجربی انسانی و ریاضی	**مدیریت آموزش و پرورش ناحیه4 کرج**	تاریخ امتحان: 1402.10.23
نام و نام خانوادگی:	**دبیرستان امام حسین (ع) – نوبت صبح**	ساعت:10
کلاس:	**نوبت اول – دی‌ماه 1402**	شماره صندلی: .....

ردیف	تذکر: پاسخ سؤالات را با استفاده از خودکار مشکی یا آبی در پاسخ‌نامه بنویسید.	بارم
1	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف- سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است. ب- کربوهیدراتها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند. ج- فشار خون در طول روز ثابت است و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد. د- بیماری‌های غیر واگیر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساسا عامل مشخصی دارد. ه- بر اساس قانون تعادل انرژی برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. و- روی(Zn) موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی(Zn) مواد غذایی گیاهی کمتر جذب می شود.	1.5
2	در هریک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف- در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم 50 درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب- پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... است. ج- برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل ..... ، تعادل و تناسب توجه می‌شود. د- یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند .... می باشد. ه- بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح ..... . و- خودمراقبتی دارای انواع جسمی، روانی-عاطفی، اجتماعی و ..... است.	1.5
3	برای کامل کردن هریک از عبارت های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف- بهاء دادن به خود از نوع خودمراقبتی (جسمی – روانی،عاطفی) است. ب- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (70 – 60) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ج- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر – غیرواگیر) است. د- وقت گذراندن با خانواده خودمراقبتی (اجتماعی – معنوی) است. ه- خطرابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در چاقی با الگوی (سیب – گلابی) بیشتر است. و- بیماری‌های قلبی-عروقی مختص به سن و یا جنس خاصی (است – نیست).	1.5
4	عضله قلب به چه موادی نیاز دارد و آنرا چگونه دریافت می‌کند؟	1
5	فشار خون بالا را تعریف کنید و دو عامل خطرساز آن را بنویسید.	1
6	زمان طلائی در سکتهٔ مغزی چند ساعت است و مهمترین اقدام در این مورد چیست؟	0.5
7	چهار گام پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی را بنویسید.	1
8	کدام عوامل فیزیکی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند؟	1

ادامه سؤالات در صفحه2

www-Kaboodir

9	اصول بهداشت محیط در تهیه غذای سالم کدامند؟	1
10	بر اساس قانون تعادل انرژی، وزن فرد چه موقع افزایش می‌یابد و یا ثابت می‌ماند؟	1
11	دو عامل روانی و دو بیماری جسمی که موجب بروز چاقی می‌شوند را نام ببرید.	1
12	کمبود کلسیم و آهن کدام بیماری‌ها را ایجاد می‌کند؟	0.5
13	حجم مواد غذایی و مصرف آن‌ها در هرم غذایی چگونه است؟	1
14	ویتامین‌های محلول در چربی کدامند و در کدام اندام بدن ذخیره می‌شوند؟	1
15	خودمراقبتی چیست؟	1
16	تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی(WHO) چگونه است؟	1
17	افراد شاغل در تهیه غذا چه نکات بهداشتی را باید رعایت کنند؟(4 مورد)	1
18	شاخص توده بدنی را با چه رابطه‌ای بدست می‌آورند؟	0.5
19	منابع غذایی حاوی کلسیم را نام ببرید.(4 مورد)	1
20	کمبود روی چه اثری بر کودکان و نوجوانان دارد؟	1
20	موفق باشید.	