نام و نام خانوادگی:
نام آزمون: سلامت و بهداشت دوازدهم انسانی
تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲

زمان برگزاری: ۷۵ دقیقه
دبیر: دائی جعفری

دبیرستان میلاد اندیشه

۱ ابعاد مختلف سلامت را نام ببرید. (۱)

۲ بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر چه عاملی ایجاد می‌شود؟ (۱.۲۵)

۳ هریک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ (۱.۵)

الف) استفاده غیرمجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

ب) سرپوشیده نگه‌داشتن مجاری فاضلاب

ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال

۴ درمورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید.) (۱)

ب) کدام‌یک از عوامل موثر بر سلامت، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۰.۵)

۵ درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به‌حساب می‌آید. (۰.۲۵)

ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن است. (۰.۲۵)

۶ درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. (۰.۲۵)

ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. (۰.۲۵)

پ) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. (۰.۲۵)

www-kanoon-ir

ت) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ۰.۲۵

ث) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. ۰.۲۵

۷ کنترل خشم، جزء کدام‌یک از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود؟ ۰.۲۵

۱) جسمی ۲) اجتماعی ۳) روانی ـ عاطفی ۴) معنوی

۸ در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟ ۰.۷۵

۹ از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید. ۱

۱۰ از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.

الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک ـ بزرگ) برداریم. ۰.۲۵

ب) ویتامین $(A - B)$ در بدن ذخیره نمی‌شود. ۰.۲۵

پ) در دیابت (نوع ۲ ـ نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. ۰.۲۵

۱۱ در هریک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. ۰.۲۵

ب) داروی ..... یکی از عوامل ایجادکننده چاقی است. ۰.۲۵

۱۲ سلامت در لغت‌نامهٔ دهخدا ..... و در فرهنگ فارسی معین ..... معنی شده است. ۰.۵

۱۳ نشانه‌های سلامت معنوی را بنویسید. ۱

۱۴ در شرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینواسید تولید کند و ..... آمینواسیدی هم که بدن قادر به تولید آن‌ها نیست، باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. ۰.۵

الف. ۱۱ - ۹ ب. ۹ - ۱۱ پ. ۲۰ - ۹ ت. ۲۰ - ۱۱

www-kanoon-ir

۱۵ علل بیماری‌های غذازاد را نام ببرید؟ (۴ مورد) ۱

۱۶ گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید؟ (۴ مورد) ۱

۱۷ از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.

الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات – حبوبات) کمتر است. ۰.۲۵

ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) دو تا سه کیلوگرم است. ۰.۲۵

۱۸ درمورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع‌تر است یا در مردان؟ ۰.۲۵

ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ ۰.۷۵

پ) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. ۰.۵

۱۹ چرا سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ۱

۲۰ تعریف جامع سلامت را بنویسید. ۱

۲۱ منظور از سبک زندگی چیست؟ ۱

۲۲ هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟

الف) محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ‌ومیر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند: (.....) ۰.۲۵

www-kanoon-ir

ب **براساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد: (.....)** ۰.۲۵

پ **بیماری کوشینگ، اختلال عملکرد این غده است: (.....)** ۰.۲۵