به نام یگانه یزدان پاک

درس : **سلامت و بهداشت (نوبت دی‌ماه)** پایه :**دوازدهم انسانی** استان :آ . شرقی منطقه : سراب		آموزشگاه : دکتر شریعتی
نام و نام‌خانوادگی :	ساعت شروع : ..۱۰ صبح	تاریخ :۱۴۰۴/۱۰/۰۸/
	زمان : ۸۰ دقیقه	

ردیف	صفحه ۱	بارم
۱	جملات صحیح را با **(ص)** و جملات غلط را با **(غ)** مشخص کنید . **الف) چاقی؛تجمع غیرطبیعی و بیش ازاندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فردرا به خطر بیندازد.** (.....) **ب) وزن مطلوب برای هر فرد، تنها به سن شخص بستگی دارد.** (.....) **ج) بر اساس هرم غذایی مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد .** (.....) **د) بدن برای انجام فعالیت مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسیدآمینه است.** (.....) **ه) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه برحفظو ارتقای سلامت خویش ،کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.** (.....)	۲/۵
۲	**در عبارات زیر ، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) مهمترین منبع طبیعی ..... ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور، صدف و جلبک دریایی هستند.** **ب) دفع صحیح زباله از اصول رعایت بهداشتِ ..... در محل تهیه،تولید،توزیع و نگهداری مواد غذایی است.** **ج) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تاخیر در ..... آنها می‌شود.** **د) انجام فرایض دین، از نوع خودمراقبتی ..... است.** **ی) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... می‌باشد.** **ه) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است.**	۳
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **الف) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از/ بیشتر از/ برابر با) سبزی ها است.** **ب)پدیکلوزیس ازشایع‌ترین بیماریهای(انگلی/ ویروسی/ باکتریایی)است وازطریق پوست ومو به دیگران سرایت می کند.** **پ) برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه،مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (بالاتر از/ پایین‌تر از/ سمت راست) چشم قراردهید.** **ج) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه(باسن/شکم/ران) متمرکز هستند.** **د) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جزء (مسمومیت/عفونت/بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود.** **و) هپاتیت (C / E) یکی از شایع‌ترین انواع هپاتیت است.** **ه) حداکثر مقدار مجاز کاهش وزن در یک ماه (۲تا۳/ ۵ تا۶) کیلوگرم است.**	۳/۵
۴	**پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده، بنویسید .** ..... **ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)** ..... **ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟** ..... **د) مصرف فیبر باعث جلوگیری کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟**	۲

www.kanoon.ir

ردیف	صفحه ۲	بارم
۵	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵
۶	چرا میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند؟	۱
۷	جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هریک از موارد ستون اول را به یک یاز موارد ستون دوم ارتباط دارد وصل کنید. اول: الف)کوشینگ / ب)کورتون / ج)خانواده پدری چاق / د)عادت به مصرف فست فود دوم: ۱)ژنتیک / ۲) داروها / ۳)عامل روانی / ۴) بیماری جسمی / ۵) عامل محیطی	۲
۸	چرا توصیه می‌شود روغن‌های نباتی جامد،فراورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت، در برنامه غذایی روزانه محدود شود؟	۱/۵
۹	شاخص توده بدن BMI چگونه محاسبه می‌شود؟	۱
۱۰	جدول زیر در رابطه با بیماریهای واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج ، یک مورد نام ببرید. آنفلوانزا / الف) ..... ب) ..... / دستگاه تناسلی وبا / ج)	۱/۵
۱۱	الف) در برگه آزمایش کلسترول خوب و بد به ترتیب چگونه نمایش داده می‌شود؟ ..... ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی عروقی چه رابطه ای دارد؟ ..... ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟	۱/۵
	موفق باشید	

www.kanoon.ir

	پاسخنامه۱	
۱	الف) ص ب) غ ج)ص د)غ ه)ص	
۲	الف -ید ب-محیط ج-بلوغ د-معنوی ی -آب ه-پنج	
۳	الف- کمتر از ب- انگلی پ- پایین تر ج- شکم د- عفونت و-C ه-۲تا۳	
۴	الف- نان برنج سیب زمینی نشاسته ب- افراد دارای استخوانبندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه ج- به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد د- یبوست	
۵	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	
۶	زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپکها و باکتریها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها میشوند	
۷	الف-۴ ب-۲ ج-۱ د-۵	
۸	زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع، موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شوند.	
۹	(کیلوگرم برحسب)وزن (متر برحسب)مجذور قد	
۱۰	الف- دستگاه تنفسی ، ب-سوزاک،تبخال تناسلی، زگیل تناسلی ج- دستگاه گوارش	
۱۱	الف- خوب HDL بد LDL ب- رابطه عکس دارد ج- سخت شدن یا تنگ شدن یا رسوب در جدار آن ها	