نام : نام خانوادگی : نام پدر : پایه : دوازدهم رشته : ادبیات	**به نام خداوند** **اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان** **اداره آموزش و پرورش شهرستان نجف آباد** **آموزشگاه متوسطه حضرت فاطمه(س)**	آزمون درس : سلامت و بهداشت تاریخ : ۱۴۰۴/۹/۳۰ ساعت شروع آزمون : ۸صبح مدت زمان آزمون : ۷۵ دقیقه طراح سوالات : خانم انتشاری

نمره برگه : نمره مستمر : جمع نمرات : تصحیح کننده :

با یاد خداوند دلها آرامش گیرد

ردیف	شرح سوال	بارم	نمره
۱	**صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید:** الف) در تعریف سلامتی از نظر سازمان بهداشت جهانی همه ابعاد سلامتی در نظر گرفته شده است. ب) کنترل خشم از روش های خودمراقبتی در سلامت اجتماعی است. ج) نیازمندی های تغذیه ای به مصرف مقدار زیاد مواد مغذی برای حفظ سلامت گفته می شود. د)در بیماری های غیرواگیردار چند عامل خطر در ابتلای به آن ها نقش دارند. ه) از نشانه های سلامت روانی پایبندی به اخلاقیات است. و)ازجمله نکات بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا ، نداشتن زیور آلات است/	۱/۵	
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید:** الف) تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار ..... و ..... هر یک از مواد غذایی است. ب) جمع شدن چربی در ناحیه شکم به الگوی ..... معروف است. ج) برای افراد شاغل در مان تهیه و تولید غذا غذا داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. د) داروی ..... از عوامل ایجادکننده چاقی است. ه) کلسترول ماده ای از جنس چربی است و بیشترین مقدار آن در ..... ساخته می شود.	۱/۵	
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید: الف) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث به معنای ..... است. ۱. سلامت جسمانی ۲. سلامت روانی ۳. سلامت اجتماعی ۴. سلامت معنوی ب) پرمصرف ترین و کم مصرف ترین مواد غذایی مطابق هرم مواد غذایی به ترتیب کدام گروه های غذایی زیر است؟ ۱. نان و غلات- گوشت و تخم مرغ ۲. نان و غلات – میوه جات و سبزیجات ۳. گوشت و تخم مرغ – چربیها ۴. نان و غلات – چربیها ج) کدام یک از نقش های چربی در بدن به شمار نمی رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴.رشد و ترمیم د) در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ ۱. کربوهیدرات ها ۲.چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها	۱	
۴	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف)حفظ سطح مطلوب چربی(اشباع شده- اشباع نشده) منجر به کاهش بیماری های قلبی می شود. ب) وجود کرم کدو در گوشت گاو باعث (بیماری- مسمومیت) غذایی می شود. ج) اسیدهای چرب (ترانس- اشباع) در روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده وجود دارد. د) سالمت در فرهنگ فارسی معین(بی عیب شدن – رهایی یافتن)معنی شده است.	۱	

www.karnoon.ir

۵	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؟ (دو مورد) ج) در بین عوامل موثر بر سلامت کدام عامل سهم بیشتری بر سلامت افراد دارد؟ د/۹ یک منبع غذایی برای اسیدهای چرب غیراشباع بنویسید.	۱/۵	
۶	برای هر یک 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	
۷	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را فقط نام ببرید.	۰/۵	
۸	دو مورد از بیماری های جسمانی که باعث چاقی می شوند را نام ببرید.	۰/۵	
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل: ب) ابراز دریافت های قلبی خود:	۰/۵	
۱۰	هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف) ماموگرافی: ب) کولونوسکوپی:	۰/۵	
۱۱	در رابطه با بیماری های غیرواگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف) به جز کهولت سن کدام عامل افزایش دهنده خطر بیماری های قلبی- عروقی در کنترل اختیار انسان نیست؟ ب) قاتل خاموش به کدام بیماری اطلاق می شود؟ ج) سلولی که به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند چه سلولی نامیده می شود؟ د) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی(آنژین صدری) می شود چه نام دارد؟ ز) دو چربی موجود در خون را نام ببرید که با افزایش میزان آنها در خون خطر بروز بیماری های قلابی افزایش می یابد. و) مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی- عروقی کدام اند؟ دو مورد	۲	
۱۲	مشخص کنید هر یک از موارد زیر جزء کدام نوع عامل ایجاد کننده فساد هستند؟ الف) افزودنی های مواد غذایی: ب) رطوبت: ج) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب:	۰/۷۵	
۱۳	بهداشت را تعریف کنید.	۰/۵	
	سه مورد از عادت های غذایی که فرهنگ اسلامی به آنها توصیه شده است را بنویسید.	۰/۷۵	
۱۴	الف)حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می گیرد؟	۱	

www-kanoon-ir

	ب)روغن کبد ماهی، غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟ ج)چگونه از میزان بیماری های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شد ؟		
۱۵	چرا پیشگیری مقدم بر درمان است ؟) دو مورد	۱	
۱۶	نقش تغذیه سالم در زندگی چیست؟ ۲ مورد	۰/۵	
۱۷	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب)ارتباط منطقی بیشتری دارد. آن ها را پیدا کنید و بنویسید. ستون الف: الف) ویتامین A؛ ب) ید؛ ج) کنجد ستون ب: ۱) صدف؛ ۲) کلسیم؛ ۳) میوه های نارنجی	۰/۷۵	
۱۸	بر اساس قانون تعادل انرژی ، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟	۰/۲۵	
۱۹	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ ۳ مورد	۰/۷۵	
۲۰	چه زمانی پخت غذا کامل است ؟	۰/۲۵	
۲۱	بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید.	۱	
۲۲	به طور کلی بیماری ها به چند دسته تقسیم می شوند؟ و بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری هاست؟	۰/۷۵	
۲۳	مهم ترین اقدام برای فردی که سکته مغزی کرده است چیست ؟	۰/۲۵	
		۲۰	