نام و نام خانوادگی:

دبیرستان ایران دخت ایران مهر

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم رشته ریاضی و تجربی

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ جمع بندی نهایی

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۳۰ دقیقه

دروس ۱و۲و۳و۴و۵

مدارس ایران دخت ایران مهر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳

مجموع صفحات: ۲

دبیر: محمدامین شیخی شتان

ردیف	سوال	بارم
۱	صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید. الف) بقراط سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. ب) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است که آسانتر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. ج) اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. د) مواد غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، دارای بیشترین حجم هستند. و) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل ۶۵درجه سانتی گرادئحرارت دیده باشد.	۰/۷۵
۲	در جمله‌های زیر گزینه درست را انتخاب کنید. الف) سلامت .....، نسبت به ابعاد دیگر سلامت آسان‌تر قابل مشاهده می‌باشد. ۱) جسمانی ۲) اجتماع ۳) روانی ۴) معنوی ب) سبک زندگی با سهم ..... درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ۱) ۵۳ ۲) ۵۱ ۳) ۵۵ ۴) ۵۰ ج) کدامیک از موارد زیر حاوی کربوهیدرات ساده است؟ ۱) میوه ۲) برنج ۳) سیب زمینی ۴) نان د) غنی ترین منبع ویتامین «د» ..... است. ۱) تخم مرغ ۲) ماهیهای چرب ۳) روغن کبد ماهی ۴) شیر	۱
۳	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) پروتئین کامل د) چاقی	۱

www-kanoon.ir

۴	جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) ..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. ب) فعالیتهایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم ..... نامیده می‌شود. ج) به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت ..... اطلاق می‌شود. د) گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ..... هستند. و) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار ..... شده است.	۱/۲۵
۵	جملات زیر را با انتخاب کلمه مناسب از داخل پرانتز کامل کنید. الف) در روشهای (درمان – پیشگیری) غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیهٔ مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ب) در هنگام برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، برای شروع، گام‌های (بزرگ – کوچک) برداریم. ج) ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون منابعی سرشار از ویتامین («د» - «آ») هستند. د) بر اساس قانون تعادل انرژی ، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی (بیش – کمتر) از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. و) نور، حرارت، رطوبت، زمان و... از جمله عوامل (مکانیکی – فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.	۱/۲۵
۶	هر یک از عبارات زیر به کدامیک از انواع خودمراقبتی مربوط می‌شود؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) کاهش خشم ج) انجام فرایض دینی د) خوردن غذای سالم	۱
۷	برای هر کدام از مواد معدنی زیر یک وظیفه در بدن مشخص کنید. الف) سدیم ب) آهن ج) کلسیم	۰/۷۵
۸	برای تعیین وزن متناسب چه افرادی نمی‌توانیم از روش شاخص توده بدنی (BMI) استفاده کنیم؟	۱
۹	از جمله نکات بهداشت فردی که لازم است توسط افراد مؤثر در فرایند تولید غذا رعایت شود ۴ مورد را بیان کنید.	۱
۱۰	بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها به منظور جلوگیری از فساد مواد غذایی را توضیح دهید.	۱
	موفق باشید	۱۰

www.-kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:

دبیرستان ایران دخت ایران مهر

نام درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم رشته ریاضی و تجربی

باسمه تعالی

آزمون تشریحی هماهنگ جمع بندی نهایی

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۳۰ دقیقه

دروس ۱و۲و۳و۴و۵

مدارس ایران دخت ایران مهر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳

مجموع صفحات: ۲

پاسفبرگ

ردیف	پاسخ تشریحی	بارم
۱	الف) غلط ب) غلط ج) صحیح د) غلط و) غلط	۰/۷۵
۲	الف) ۱ ب) ۴ ج) ۱ د) ۳	۱
۳	الف) پروتئینی که شامل تمامی اسیدهای آمینه ضروری است کامل نامیده می‌شود. ب) عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.	۱
۴	الف) بهداشت ب) خود مراقبتی ج) نیازمندیهای تغذیهای د) ید و) فساد	۱/۲۵
۵	الف) پیشگیری ب) کوچک ج) «د» د) بیش و) فیزیکی	۱/۲۵
۶	الف) خود مراقبتی اجتماعی ب) خود مراقبتی روانی – عاطفی ج) خود مراقبتی معنوی د) خود مراقبتی جسمی	۱
۷	الف) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند. ب) در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی ج) به ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ و استحکام آنها کمک می کند	۰/۷۵
۸	این طبقه بندی برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.	۱
۹	پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر؛ نداشتن زیورآلات؛ پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه؛ شست وشوی صحیح دست ها قبل از کار؛ کوتاه نگهداشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی. ذکر ۴ مورد کافی است	۱
۱۰	نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.	۱
	موفق باشید	۱۰