درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را





برای دریافت کد جایزه کانون، عدد ۳۳ را به سر شماره ۹۰۰۰۸۴۵۱ ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

شماره صندلی

اداره کل آموزش وپرورش شهر تهران
مدیریت آموزش وپرورش منطقه ۴
آزمون هماهنگ مدارس فرهنگ منطقه چهار

نام ونام خانوادگی: کلاس/پایه: دوازدهم رشته: ادبیات و علوم انسانی نام دبیر: نام درس:سلامت وبهداشت

تاریخ امتحان: ۲ / ۹ / ۱۴۰۴ مدت امتحان: ...۶۰.. دقیقه نوبت صبح ساعت شروع : تعداد صفحه ...۳..... تعداد سوالات : ۱۷

نام مصحح: نمره باعدد:
تاریخ و امضاء : نمره باحروف:

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید:** الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه ملت‌هاست. (غ) ب) برنامه غذایی سالم می‌تواند به‌تنهایی عامل حفظ و ارتقای سلامت فرد در طول زندگی باشد. (غ) ج) زمانی پخت کامل غذا صورت می‌گیرد که سطح رویی غذا حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت ببیند. (غ) د) مواد معدنی عملکرد شیمیایی بدن را تنظیم می کنند (ص) ه) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل نشانه سلامت روان است.(ص) و) سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های افراد است که با موقعیت های زندگی صورت می گیرد . (ص)	۱/۵
۲	**در هریک از عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید:** الف) در اسلام، انسان موجودی است که هم .....جسم ..... و هم .....روح..... دارد و این دو با هم در ارتباط هستند و بر هم اثر می‌گذارند. ب) شیر و لبنیات و خوردن ماهی کیلکا با استخوان ،مهم ترین منبع .....کلسیم ..... است . ج) از عوارض مشابه مشکلات گوارشی ناشی از چاقی و کاهش سریع وزن بدن می توان به .....سنگ کیسه صفرا ..... اشاره کرد . د) سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئید ها هستند که این مواد پیش ساز ویتامین .....A..... هستند . ه) دانش آموزی که هدف رسیدن به مدارج بالای علمی را دارد دارای سلامت .....معنوی ..... است .	۱/۵
۳	**از بین کلمات مناسب داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در میوه ها و سبزی ها و غلات و حبوبات (فیبر – نشاسته) به وفور یافت می شود که در دستگاه گوارش هضم نمی شوند ب) بدن برای عملکرد مناسب خود نیازمند (۲۰-۲۵) اسید آمینه است که در شرایط طبیعی بدن قادر است (۱۱-۹) آن را بسازد. ج) بر اساس هرم غذایی میزان مصرفی میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم‌مرغ باید (بیشتر – کمتر – برابر) باشد. د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است . ه) کوشینگ یک بیماری ناشی از اختلال در عملکرد غده (تیروئید – فوق‌کلیوی) است که باعث بروز چاقی می شود. و) (آب – کربوهیدرات) پرمصرف‌ترین ماده غذایی است. ز) کمبود (روی – ید – کلسیم) منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می شود .	۲
۴	**در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.** الف) از گزینه‌های زیر کدام مورد جزء موارد رعایت بهداشت محیط نیست؟ ۱) تهیه آب سالم و کافی ۲) دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳) پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۴) مبارزه با حشرات ب) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.	۱

www-kanoon-ir

	۱) شیمیایی ۲) مکانیکی ۳) بیولوژیکی ۴) فیزیکی ج) کدام‌یک از مشکلات زیر ناشی از عوارض چاقی بر کارکرد غدد بدن است؟ ۱) بلوغ دیررس ۲) پرکاری تیروئید ۳) کم کاری غدد جنسی در پسران ۴) دیابت نوع ۱ د) کنترل خشم مربوط به خودمراقبتی ..... است . الف) اجتماعی ب) جسمی ج) روانی – عاطفی د) معنوی	
۵	**در ارتباط با مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید:** الف) عامل تعیین سطح کلسترول خون کدام ماده غذایی است ؟ (۰/۲۵) چربی اشباع ب) چرا در غذاهای سنتی، ترکیبی از غلات و حبوبات وجود دارد؟(۰/۷۵) برای دریافت هر دونوع آمینو اسید ضروری و غیر ضروری ج) کدام گروه از مواد غذایی موجود در هرم، کمترین سهم را در رژیم غذایی یک فرد دارند؟ (۰/۵) قند و چربی	۱/۵
۶	**با توجه به شکل قانون تعادل انرژی، BMI فرد در چه محدوده‌ای قرار دارد؟ چرا؟** معمولی (۰/۲۵)زیرا بر اساس قانون تعادل انرژی، انرژی دریافتی و مصرفی برابر است (۰/۷۵)  	۱
۷	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید :** الف) در بین عوامل موثر بر سلامت کدام مورد بیشترین سهم است ؟ (۰/۲۵) سبک زندگی ب) اولین مرحله در نوشتن برنامه خود مراقبتی چیست ؟ (۰/۲۵) تعیین هدف ج) چند درصد از رفتارهای ما منجر به خود مراقبتی می شود ؟(۰/۵) ۶۵ تا ۸۵ درصد د) در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد ؟(۰/۵) هرگز مایوس نشده و و برای شروع دوباره آماده شویم	۱/۵
۸	**هر یک از گزینه های زیر درباره کدام قسمت از ابعاد سلامتی صحبت می کند؟** الف) زهرا در مدرسه تعامل خوبی با همکلاسی های خود برقرار نمی کند .(۰/۲۵) سلامت اجتماعی ب) بهرام هر روز بعد ازظهر به باشگاه بدن سازی می رود . (۰/۲۵) سلامت جسمانی **ج)** مریم در هنگام برخورد با چالش در زندگی روزمره آرامش خود را حفظ می کند و عملکرد مناسبی از خود نشان می دهد .(۰/۲۵) **سلامت روان**	۰/۷۵
۹	**در هر گزینه کدام عامل باعث فساد مواد غذایی شده است ؟** الف) استفاده از حشره کش ها به هنگام کاشت محصول : (۰/۲۵) عوامل شیمیایی ب) ترشحات دهان سوسری ها : (۰/۲۵) عوامل بیولوژیکی	۰/۵
۱۰	**با ارائه دلیل علمی درست یا نادرست بودن جمله زیر را بیان کنید :** رویا با دیدن کپک بر روی ظرف مربا قسمت کپک زده را جدا و بقیه مربا را استفاده کرد. نادرست (۰/۲۵)بخشی از ریشه های کپک در لایه های زیرین نفوذ کرده که قابل مشاهده نیست و باعث ورود ذراتی از قارچ به بدن می شود.	۱
۱۱	**چرا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مشکلات جوامع بشری به ویژه کشورهای محروم و در حال توسعه است ؟**	۱

www.kanoon.ir

	چون باعث کاهش توسعه انسانی و کاهش بهره وری افراد می شود	
۱۲	الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را بنویسید ؟ (۰/۵) جراحی – دارو ب) در چه صورتی وزن این افراد به حالت قبل بر می گردد ؟ (۰/۵) در صورت نداشتن سبک زندگی مناسب (عدم تغییر در سبک زندگی خود)	۱
۱۳	الف) چرا در کشور ما مصرف نمک های ید دار توصیه می شود ؟(۰/۷۵) در کشور ما خاک و آب از نظر ید فقر است در نتیجه محصولات گیاهی و جانوری ید کافی ندارند ب) یک بیماری نام ببرید که ناشی از کمبود ید در بدن باشد ؟(۰/۲۵) گواتر	۱
۱۴	الف) چرا نیاز مندی های تغذیه ای افراد متفاوت است ؟ (۰/۷۵) بستگی به شرایط جسمی ، محیطی و فردی افراد دارد ب) چگونه برای هر فرد این نیازمندی به طور جداگانه تعیین می شود ؟(۱) بر اساس سن ، جنس ، وزن ، میزان فعالیت	۱/۷۵
۱۵	الف) چرا نباید خودسرانه مکمل غذایی مصرف کنیم ؟ (۰/۵) استفاده بیش از حد منجر به مسمومیت می شود ب) چه افرادی ممکن است به مکمل های غذایی نیاز داشته باشند ؟(۰/۷۵) زنان باردار – افراد مسن – بیماران خاص	۱/۲۵
۱۶	به سوالات زیر در مورد مواد غذایی پاسخ کوتاه دهید : الف) کدام ماده غذایی به رشد و ترمیم و حفظ بافت عضلانی کمک می کند ؟(۰/۲۵) پروتئین ب) کدام کربوهیدرات به مقدار معینی در کبد و ماهیچه ها ذخیره می شود ؟ (۰/۲۵) گلیکوژن ج) کدام ویتامین ها در بدن می توانند ذخیره شوند ؟ (۰/۵) DوA	۱
۱۷	چگونه می توانیم متوجه شویم میزان آب مصرفی هر فرد مناسب است ؟ از روی رنگ ادرار که بی رنگ و بی بو باشد(۰/۲۵) – فرد احساس تشنگی نکند (۰/۲۵)– حجم ادرار از حد معمل تجاوز نکند (۰/۲۵)	۰/۷۵