

شماره صفحه : ۱		« بسمه تعالی »		تعداد صفحات : ۳
نام درس : سلامت و بهداشت	وزارت آموزش و پرورش	تاریخ آزمون : ۱۰ / ۱۰ / ۹۹	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه	نام دبیر : شهیدی
پایه / رشته : دوازدهم	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز	ساعت شروع : ۱۰ صبح	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه	نام دبیر : شهیدی
شماره کلاس :	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج	نام دبیر : شهیدی	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه	نام دبیر : شهیدی
نام و نام خانوادگی :	دبیرستان شاهد شهید نعمتی ها	نام دبیر : شهیدی	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه	نام دبیر : شهیدی
سوال	*****			بارم
۱	<p><u>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید :</u></p> <p>الف (فشار خون پایین فقط در برخی موارد ، نشانه ای از وضعیت تهدید کننده ی زندگی است . (.....))</p> <p>ب (در پیشگیری ، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای تعدادی از افراد ، با هزینه ی بسیار کم میسر است . (.....))</p> <p>ب (در برخی بیماران مبتلا به سکنه ی قلبی ، ممکن است فقط نشانه هایی از درد در بازو و گلو وجود داشته باشد . (.....))</p> <p>د (براساس قانون تعادل انرژی ، برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ژنتیک بستگی دارد . (.....))</p>			۱
۲	<p>در سوالات چهار گزینه ای زیر ، پاسخ صحیح را انتخاب کنید :</p> <p><u>تست ۱ :</u> کدام یک ، از عوامل ایجاد بیماری های غذا زاد (ناشی از غذا) محسوب نمی شود ؟</p> <p>(۱) کرم کدو (۲) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی</p> <p>(۳) فلزات سنگین (۴) فرآوری مناسب غذا</p> <p><u>تست ۲ :</u> کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی نمی باشد ؟</p> <p>(۱) جوندگان (۲) باکتری ها (۳) شیره ی گیاهی (۴) حشرات</p> <p><u>تست ۳ :</u> بیماری کوشینگ و پلی کیستیک به ترتیب بر اثر اختلال عملکرد کدام بخش ایجاد می شوند ؟</p> <p>(۱) معده - تخمدان (۲) فوق کلیه - تخمدان (۳) قلب - کلیه (۴) فوق کلیه - معده</p> <p><u>تست ۴ :</u> جلبک دریایی و ماهی کیلکا به ترتیب منبع و هستند .</p> <p>(۱) روی - ویتامین « آ » (۲) ویتامین « د » - آهن</p> <p>(۳) کلسیم - برخی ویتامین ها مانند « آ » (۴) ریز مغذی ید - کلسیم</p>			۱
۳	<p>در جاهای خالی کلمات مناسب قرار دهید :</p> <p>الف (تأمین ، حفظ و بالا بردن سطح بالا بردن سطح سلامت ، نام دارد .</p> <p>ب (..... یکی از عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است .</p> <p>ج (فکر کردن به سختی هایی که توانسته ایم آنها را پشت سر بگذاریم موجب افزایش می شود .</p> <p>د (در بین عوامل مؤثر بر سلامت ، با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد .</p>			۱
۴	<p>با توجه به انواع چربی ها به سوالات زیر پاسخ دهید :</p> <p>الف) کدام نوع از چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول خون می گردند ؟</p> <p>ب (این نوع از چربی ها موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند ؟</p> <p>ج (کدام یک از چربی ها توصیه می شود به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند ؟</p> <p>د (بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن ، در کدام اندام ساخته می شود ؟</p>			۱

۱/۵	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید :</p> <p>الف (پلاک :</p> <p>ب (بهداشت مواد غذایی :</p> <p>ج (پروتئین ناقص :</p>	۵
۱	<p>با توجه به ابعاد سلامت به سوالات زیر جواب دهید :</p> <p>الف (۲ مورد از ویژگی های سلامت اجتماعی را بنویسید ؟</p> <p>ب (امیدوار بودن و حرکات بدنی هماهنگ به ترتیب ، از ویژگی های کدام یک از ابعاد سلامت هستند؟</p>	۶
۲/۷۵	<p>در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید :</p> <p>الف (الگوهای چاقی را نام ببرید .</p> <p>ب (کدام یک از الگوهای چاقی خطر بیشتری دارد ؟</p> <p>ج (وزن مطلوب چیست ؟</p> <p>د (فرمول شاخص توده بدنی چیست ؟</p> <p>ه (در چاقی درجه ۲ ، میزان نمایه توده بدنی چقدر است ؟</p> <p>و (۲ اصل کاهش وزن را بنویسید ؟</p>	۷
۲/۵	<p>در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سوالات داده شده جواب دهید :</p> <p>الف (بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در چه مرحله ایجاد می شود ؟ (دو مورد)</p> <p>ب (برای سالم بودن غذا در مرحله ی طبخ و نگهداری ، توجه به چه نکاتی لازم است ؟ (دو مورد)</p> <p>ج (برای هریک از عوامل فساد مواد غذایی ، یک مثال بزنید .</p> <p>(۱) عوامل شیمیایی : (۲) عوامل مکانیکی :</p>	۸
۲/۵	<p>با توجه به مواد غذایی مختلف و تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید :</p> <p>الف (دو مورد از منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده را بنویسید ؟</p> <p>ب (نقش هریک از مواد معدنی زیردر بدن چیست ؟</p> <p>(۱) آهن : (۲) سدیم :</p> <p>ج (افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه شوند ؟</p> <p>د (چه تعداد از آمینواسید ها از طریق مصرف مواد غذایی تأمین می شوند ؟</p>	۹

۱	<p>کلمات مرتبط به هم در ستون های « الف » و « ب » را مشخص کنید .</p> <table border="1" data-bbox="533 141 1032 383"> <tr> <td data-bbox="533 141 783 188">« ب »</td> <td data-bbox="783 141 1032 188">« الف »</td> </tr> <tr> <td data-bbox="533 188 783 235">میوه ی سبز تیره</td> <td data-bbox="783 188 1032 235">تأخیر در بلوغ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="533 235 783 282">کورتون</td> <td data-bbox="783 235 1032 282">ایسکمی قلبی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="533 282 783 329">کمبود روی</td> <td data-bbox="783 282 1032 329">چاقی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="533 329 783 376">آنزیم صدی</td> <td data-bbox="783 329 1032 376">کاروتنوئید</td> </tr> </table>	« ب »	« الف »	میوه ی سبز تیره	تأخیر در بلوغ	کورتون	ایسکمی قلبی	کمبود روی	چاقی	آنزیم صدی	کاروتنوئید	۱۰
« ب »	« الف »											
میوه ی سبز تیره	تأخیر در بلوغ											
کورتون	ایسکمی قلبی											
کمبود روی	چاقی											
آنزیم صدی	کاروتنوئید											
۱/۲۵	<p>در مورد گروه های غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید :</p> <p>الف) هرم غذایی چیست ؟ (فقط تعریف)</p> <p>ب) به ترتیب ، بیشترین و کمترین حجم در این هرم مربوط به کدام مواد غذایی می باشد ؟</p> <p>ج) در این هرم ، حجم میوه ها بیشتر است یا حجم لبنیات ؟</p>	۱۱										
۲/۵	<p>در رابطه با اصول تغذیه ی سالم به سوالات زیر پاسخ دهید :</p> <p>الف) برای برخورداری از تغذیه ی سالم رعایت ۳ اصل لازم است آنها را بنویسید ؟ (با توضیح)</p> <p>ب) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها لازم است چه کاری انجام دهیم ؟</p>	۱۲										
۱	<p>علائم بیماری های زیر را بنویسید ؟ (برای هر کدام ۲ مورد)</p> <p>الف) فشار خون بالا :</p> <p>ب) سکتة ی مغزی :</p>	۱۳										
۲۰	<p>جمع بارم « موفق باشید »</p>											

