

نام و نام خانوادگی:

مقطع و رشته:

نام پدر:

شماره داوطلب:

تعداد صفحه: سؤال: ۴ صفحه

جمهوری اسلامی ایران

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران

دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد فلسطین

امتحانات میان ترم سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

 www.sarayedaneh.com

021-2936

نام درس: سلامت و بهداشت

دوازدهم

نام دبیر: قادرمرزی

تاریخ امتحان: ۱۷ / ۰۸ / ۱۴۰۴

ساعت امتحان: : / صبح / عصر

مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نمره به عدد:		نمره به حروف:		نمره تجدید نظر به عدد:		نمره به حروف:		نام دبیر:		تاریخ و امضاء:		محل مهر و امضاء مدیر	
نمره به عدد:		نمره به حروف:		نمره تجدید نظر به عدد:		نمره به حروف:		نام دبیر:		تاریخ و امضاء:		محل مهر و امضاء مدیر	
ردیف	سؤالات											ردیف	
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را براساس متن کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) بیماری دل، سخت‌تر از بیماری تن و تهی‌دستی است. (ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. (پ) تغذیه سالم از ابتلا به همه بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید. (ت) اضافه وزن ممکن است افراد را دچار کاهش اعتمادبه‌نفس کند.											۱	
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید. (الف) امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. (ب) برخی از افراد هنگامی که به فکر کاهش وزن خود می‌افتند، به جای مراجعه به به سراغ روش‌های نامناسب کاهش وزن می‌روند. (پ) یکی از بیماری‌های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است.											۲	
۳	در هر یک از عبارت‌های زیر، کلمه مناسب داخل پرانتز را مشخص کنید. (الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین در مورد رشته دانشگاهی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (تعیین هدف / پیمان بستن / برداشتن گام‌های کوچک در شروع) اشاره دارد. (ب) براساس هرم مواد غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات / حبوبات / سبزی‌ها) کمتر است. (پ) التهاب مزمن جزو مشکلات (غددی / گوارشی / قلبی-عروقی) عوارض چاقی است. (ت) نداشتن زیورآلات به رعایت بهداشت (فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا / از تهیه تا مصرف / محیط) اشاره دارد.											۳	
۴	براساس متن زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید. «افشین و برادرش مدیر یک شرکت بازاریابی هستند و به خاطر سالگرد تأسیس شرکت به رستوران می‌روند تا جشن بگیرند؛ با اینکه بسیار گرسنه هستند اما بیشتر غذایشان را به دلیل نداشتن اشتها کافی با خود به خانه بازمی‌گردانند. مدیر این رستوران یکی از همکلاسی‌های دوران دبیرستان‌شان است. افشین به خاطر دوستی قدیمی با مدیر رستوران چند ایده بازاریابی را بازگو می‌کند اما دوست افشین در برخورد با مشکلات دچار ضعف می‌باشد. افشین همراه با برادرش به شرکت بازمی‌گردند تا در جلسه‌ای که با کارکنان بخش مالی در حال برگزاری است، شرکت کنند؛ اما این دو برادر متوجه عدم امیدواری کارکنان این بخش می‌شوند» (الف) مدیر رستوران در کدام بُعد سلامتی دچار اختلال است ؟ (ب) افشین و برادرش در چه جنبه‌ای از سلامتی دچار مشکل هستند ؟ (پ) آیا کارکنان بخش مالی هم در یکی از ابعاد سلامتی دارای اختلال هستند ؟ اگر پاسخ مثبت است، دلیل آن را بنویسید.											۴	

۱/۲۵	۵	اگر براساس پیشگیری، هر اقدامی بسیار آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر باشد، در درمان با چه شرایطی روبه رو خواهیم شد ؟
۱	۶	در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) مفهوم سلامتی از نظر کدام یک، امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است ؟ (۱) بقراط (۲) تعریف جامع (۳) ارسطو (۴) اسلام ب) وضعیت اشتغال و تأمین آب آشامیدنی سالم، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت اشاره دارند ؟ (۱) عوامل محیطی / سبک زندگی (۲) دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی / عوامل محیطی (۳) سبک زندگی / عوامل ژنتیکی و فردی (۴) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی پ) کدام یک از مواد مغذی زیر در فیبر وجود ندارد ؟ (۱) سبزی ها (۲) میوه ها (۳) مغز دانه ها (۴) حبوبات ت) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است ؟ (۱) فیزیکی (۲) بیولوژیکی (۳) مکانیکی (۴) شیمیایی
۲	۷	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. ب) سلامت نرگس از نظر اجتماعی دچار اختلال است. پ) فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می شود. ت) مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.
۱/۲۵	۸	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چیستی و چگونگی کدام مفهوم، همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است ؟ ب) سلامتی از فرهنگ فارسی معین و لغت نامه دهخدا، به ترتیب به چه معنایی است ؟ پ) بزرگ ترین سرمایه هر انسانی چیست ؟ ت) کدام سازمان توسط قوانین و پیمان نامه های بین المللی بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارد ؟ ث) برای حفظ و تأمین سلامت ، اولویت با چه چیزی است ؟
۰/۷۵	۹	عادت به استفاده از جاروبرقی، ماشین های ظرف شویی و ظرف شویی، سبب افزایش چه مواردی شده اند ؟

۱	الف) ۶۵ تا ۸۵ درصد رفتارهایی که سبب سلامتی ما می‌شوند، محصول چه چیزی هستند؟ ب) از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. پ) با تغییر شیوه زندگی چه غذاهایی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست‌فود) داده‌اند؟	۱۰
۱/۵	در ارتباط با مطالب درس سوم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) هدررفت نان به چه صورتی است؟ ب) چه چیزی با جلوگیری از یبوست، نقش مؤثری در سلامت ما دارد؟ پ) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به چه صورتی ذخیره می‌شود؟ ت) حفظ سطح مطلوب کدام نوع چربی می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود؟ ث) ویتامین E به طور معمول در کدام قسمت بدن ما ذخیره می‌شود؟ ج) پرهیز از پُرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟	۱۱
۰/۲۵	مهم‌ترین عامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد که در هر فرهنگی می‌تواند درست یا نادرست باشد، چیست؟	۱۲
۱/۲۵	الف) کمبود کدام ریزمغذی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می‌شود؟ ب) بیماری شکل مقابل در اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟  پ) اگر فردی از ماهی‌های آب شیرین تغذیه کند، ممکن است با کمبود ریزمغذی مواجه می‌شود؟ اگر پاسخ مثبت است، کدام ریز مغذی؟ ت) غنی‌ترین منبع ویتامین «د» چیست؟	۱۳
۰/۷۵	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوامل چاقی است؟ الف) نحوه زندگی : ب) کوشینگ : پ) کورتون :	۱۴
۰/۵	فردی در طول یک ماه از وزن ۸۸ کیلوگرم به ۶۰ کیلوگرم رسیده است. این فرد به ترتیب از نظر فشار خون و بروز سنگ دچار چه وضعیتی خواهد شد؟	۱۵
۰/۵	با توجه به شکل‌ها به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) شکل مقابل به کدام مورد از عدم رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی از مزرعه تا سفره، اشاره دارد؟  ب) شکل مقابل نمونه‌ای از آلودگی مواد غذایی در چه مرحله‌ای است؟ 	۱۶
۲	الف) چرا مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن نباید مصرف کنیم؟ ب) اطلاع داشتن از چه مواردی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند؟	۱۷

۱	الف) نگهداری غذا به صورت داغ به چه معنایی است ؟ ب) از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد، دو مورد را بنویسید.	۱۸
۰/۷۵	الف) آلودگی مواد غذایی به آفت‌کش‌ها و باکتری‌ها، به ترتیب باعث کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا می‌شود ؟ ب) یک مورد از عواملی که وزن مطلوب در پسران به آن بستگی دارد را بنویسید.	۱۹

جمع بارم : ۲۰ نمره



اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد فلسطین
کلید سؤالات میان ترم سال تمصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴



www.sarayedanesh.com

021-2936

نام درس: سلامت و بهداشت دوازدهم
نام دبیر: قادر مرزی
تاریخ امتحان: ۱۷ / ۰۸ / ۱۴۰۴
ساعت امتحان: صبح / عصر
مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف) درست (۰/۲۵)، یکی از بلاها، تهی دستی است و سخت تر از آن، بیماری تن است و سخت تر از آن، بیماری دل است ص ۳ ب) نادرست (۰/۲۵)، برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد؛ اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند ص ۱۲ پ) نادرست (۰/۲۵)، تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری (نه همه!) از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید ص ۱۹ ت) نادرست (۰/۲۵)، چاقی (نه اضافه وزن!) با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می گذارد ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس کند ص ۳۳	
۲	الف) زیربنایی (۰/۲۵) / فرهنگی (۰/۲۵) ص ۴ ب) مشاور تغذیه (۰/۲۵) ص ۳۸ پ) مسمومیت غذایی (۰/۲۵) ص ۴۵	
۳	الف) پیمان بستن (۰/۲۵) ص ۱۵ و ۱۶ پ) قلبی-عروقی (۰/۲۵) ص ۳۵ ب) حبوبات (۰/۲۵) ص ۲۴ و ۲۵ ت) فردی افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا (۰/۲۵) ص ۴۱ و ۴۲	
۴	الف) سلامت روانی-عاطفی (۰/۲۵) ص ۸ ب) سلامت جسمانی (۰/۲۵) ص ۸ پ) بله (۰/۲۵)، از آنجایی که امید در بخش مالی از بین رفته است (۰/۲۵)، در نتیجه کارکنان مالی در بُعد معنوی سلامتی دچار اختلال هستند (۰/۲۵)	
۵	درمان مشکل تر (۰/۲۵) و پرهزینه تر است (۰/۲۵) و با درد (۰/۲۵) و رنج (۰/۲۵) هم همراه است، حتی آینده بیمار موجب نگرانی است (۰/۲۵) ص ۵	
۶	الف) گزینه (۲): تعریف جامع (۰/۲۵) ص ۴ ب) گزینه (۴): عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی (۰/۲۵) ص ۱۱ پ) گزینه (۳): مغز دانه ها (۰/۲۵) ص ۲۰ و ۲۲ ت) گزینه (۴): شیمیایی (۰/۲۵) ص ۴۳، ۴۴ و ۴۵	
۷	الف) چنانکه برخی افراد علی رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند؛ ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می تواند سلامت آنها را تهدید کند (۰/۵) (به خلاصه ای از پاسخ هم نمره تعلق می گیرد) ص ۸ ب) با توجه به شکل مقابل که نرگس در یک شیشه در بسته قرار گرفته است، نشان دهنده انزوا (تنهایی) نرگس می باشد (۰/۵) ص ۷ پ) ۹۰ درصد بقیه ویتامین «د» در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود (۰/۵) ص ۳۱ ت) اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می شود (۰/۵) ص ۴۴	
۸	آ) سلامت (۰/۲۵) ص ۳ ب) رهایی یافتن (۰/۲۵) و بی عیب شدن (۰/۲۵) ص ۳ پ) سلامتی (۰/۲۵) ص ۳ ت) سازمان جهانی بهداشت (۰/۲۵) ص ۴	

	ث) پیشگیری (۰/۲۵) ص ۵	
۹	کم تحرکی (۰/۲۵)، اضافه وزن (۰/۲۵) و چاقی (۰/۲۵) ص ۱۴	
۱۰	الف) خودمراقبتی (۰/۲۵) ص ۱۵ ب) افزایش اعتماد به نفس (۰/۲۵) و افزایش توانایی برای ادامه برنامه (۰/۲۵) ص ۱۶ پ) غذاهای سنتی سالم (۰/۲۵) ص ۱۴	
۱۱	الف) ضایعات (۰/۲۵) ص ۲۰ پ) گلیکوژن (۰/۲۵) ص ۲۰ ث) کبد (۰/۲۵) ص ۲۲ ب) فیبر (۰/۲۵) ص ۲۰ ت) چربی اشباع (۰/۲۵) ص ۲۱ ج) اصل تعادل (۰/۲۵) ص ۲۶ و ۲۸	
۱۲	عادت‌های غذایی (۰/۲۵) ص ۲۷	
۱۳	الف) روی (۰/۲۵) ص ۳۰ پ) بله (۰/۲۵)، ید (۰/۲۵) ص ۳۱ ب) آهن (۰/۲۵) ص ۳۰ ت) روغن کبد ماهی (۰/۲۵) ص ۳۱	
۱۴	الف) عامل محیطی (۰/۲۵) ص ۳۴ ب) عامل بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) ص ۳۴ پ) عامل داروها (۰/۲۵) ص ۳۴	
۱۵	اُفت فشار خون (۰/۲۵) و بروز سنگ کیسه صفرا (۰/۲۵) ص ۳۸	
۱۶	الف) آبیاری مزارع با فاضلاب (۰/۲۵) ص ۴۰ ب) مرحله نگهداری (۰/۲۵) ص ۴۱	
۱۷	الف) جدا کردن هاگ‌های رنگی (۰/۲۵) بر روی سطح مواد خوراکی که تنها بخشی از کپک هستند (۰/۲۵) و مصرف باقیمانده آن (۰/۲۵) از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری نمی‌کند (۰/۲۵) ص ۴۳ ب) اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی (۰/۲۵) و استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده (۰/۲۵) و توجه به مشخصات (۰/۲۵) و برچسب مواد غذایی (۰/۲۵) ص ۴۱	
۱۸	الف) غذا باید به صورت کاملاً داغ یعنی ۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا (۰/۲۵) نگهداری شود تا به مدت طولانی (۰/۲۵) سالم بماند ص ۴۲ ب) تهوع، استفراغ و اسهال ص ۴۵ (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵)	
۱۹	الف) عفونت‌های غذایی (۰/۲۵) و مسمومیت‌های غذایی (۰/۲۵) ص ۴۶ ب) سن و قد ص ۳۵ (یک مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) ص ۳۵	
نام و نام خانوادگی مصحح :		جمع بارم : ۲۰ نمره
امضاء:		