



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
دبیرستان غیر دولتی موحّد

امتحانات
دبیرستان غیر دولتی موحّد

نام و نام خانوادگی :	نام دبیر : آقای ابراهیمی
پایه :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹ / ۱۰ / ۲۱
رشته :	زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه

ردیف	سؤال
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید .</p> <p>الف) بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، میدانست. درست</p> <p>ب) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. درست</p> <p>ج) چربیهای اشباع عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. درست</p> <p>د) تمامی پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی میشود. نادرست</p> <p>ه) بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد. درست</p> <p>و) غذا باید به صورت کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند. درست</p>
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) سلامت در لغت نامه دهخدا معنی شده است. بی عیب شدن</p> <p>ب) گام اول در حفظ سلامت خویش است. خود مراقبتی</p> <p>ج) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند.</p> <p>تعادل و تنوع</p> <p>د) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بدنی بستگی دارد. تغذیه و فعالیت بدنی</p> <p>ه) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. مکانیکی</p> <p>و) به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد بیماری گفته میشود. قلبی عروقی</p>
۳	<p>برای سلامت یک تعریف جامع ارائه کنید.</p> <p>سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی-عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی برخوردار است.</p>
۴	<p>سلامت روانی چیست؟</p> <p>سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه سلامت روانی، عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.</p>
۵	<p>بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماریها، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.</p> <p>بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماریهای سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهمترین بیماریهای مزمن در جهان شناخته شده اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.</p>
۶	<p>چند مورد از مواردی که در نوشتن برنامه خود مراقبتی باید به آن توجه کنیم بیان کنید. (۴ مورد)</p> <p>۱. هدف خود را تعیین کنیم ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیتهای هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم ۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیتها و شکستهای خود را ثبت کنیم ۴. پیمان ببندیم در صورت لزوم یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیتیمان تعیین کنیم.</p>
۷	<p>مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان کدامند؟</p> <p>مواد غذایی مورد نیاز بدن شامل کربوهیدراتها، چربیها، پروتئینها، ویتامینها و مواد معدنی و آب است.</p>
۸	<p>چهار مورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید.</p> <p>۱. خوردن غذای پاک و حلال ۲. شست و شوی دستها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳. شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴. به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵. پرهیز از خوردن به هنگام سیری ۶. لقمه کوچک برداشتن منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده کدامند.</p>



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
دبیرستان غیر دولتی موحّد

امتحانات
دبیرستان غیر دولتی موحّد

نام و نام خانوادگی : پایه : رشته :		نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۳۹۹ / ۱۰ / ۲۱ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه	امتحانات نوبت اول نام درس : سلامت و بهداشت
۲	چند مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید. (۶ مورد) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن میتوان به ۱. ریزش موها، ۲. چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ۳. ضعف اعصاب، ۴. افت فشار خون و ضعف و بی حالی، ۵. پوسیدگی دندانها، ۶. بروز سنگ کیسه صفرا، ۷. ورم و زخم معده، ۸. یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد	۹	
۰.۵	چاقی چیست؟ چاقی عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.	۱۰	
۲	عوامل ایجاد بیماریهای ناشی از غذا کدام اند؟ (۴ مورد) ۱. بیماریهای غذازاد یا بیماریهای ناشی از غذا، بیماریهایی هستند که به عللی از جمله ۱. پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، ۲. عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، ۳. فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت مناسب بر آنها، غذاهای آماده، ۴. مخلوط شدن فاضلاب های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، ۵. استفاده نامناسب و بی رویه از آفت کشها و سموم دفع آفات در کشاورزی، ۶. شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه های روغنی، حبوبات و برخی از میوه های خشک ۷. و نیز به دلیل باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراوردههای شیری ایجاد میشوند.	۱۱	
۱	عواملی که احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را افزایش میدهد، نام ببرید. (۴ مورد) ۱. فشار خون بالا، ۲. اختلالات چربی خون، ۳. اضافه وزن و چاقی، ۴. عدم تحرک، ۵. بیماری دیابت ۶. و استعمال دخانیات.	۱۲	
۱	نام بخشهای نشان داده شده در شکل زیر را بنویسید. a) شریان ریوی b) شریان کرونری چپ c) آئورت d) شریان کرونری راست	۱۳	
۲۰	موفق باشید		