



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
ردیف	سوالات	بارم	
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید. الف) در برنامه خود مراقبتی هدفها باید کلی و آرمانی باشند. نادرست ب) قابل درکترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. نادرست ج) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت میگیرد سبک زندگی سالم نام دارد. درست د) به مجموعه ای از بیماریها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماریهای واگیر میگویند. نادرست ه) استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کشها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی میباشد. نادرست و) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را بیشتر افزایش میدهد. درست	۳	
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) تامین سلامت مستلزم رعایت است. بهداشت ب) واحد سازنده پروتئین است. آمینو اسید ج) یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. عادت های غذایی د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته تا گرم است. ۵۰۰ تا ۷۰۰ ه) برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. کارت بهداشت و) در بین عوامل خطر بیماریهای قلبی-عروقی، و از مهمترین عوامل خطر هستند. فشار خون بالا و اختلالات چربی خون	۳	
۳	خود مراقبتی چیست؟ خود مراقبتی یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام میدهیم. به بیان ساده، خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.	۲	
۴	هرم غذایی به چند گروه تقسیم میشود نام ببرید. در این هرم به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی میشوند. ۱. گروه نان و غلات ۲. گروه سبزیها ۳. گروه میوه ها ۴. گروه شیر و لبنیات ۵. گروه گوشت و تخم مرغ ۶. گروه حبوبات و مغزها	۱.۵	
۵	در حفظ و تامین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید. در موضوع حفظ و تامین سلامت مسلماً پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن میتوان به موارد زیر اشاره کرد؛	۲	



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

امتحانات
دبیرستان غیر دولتی موحّد

<p>نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۳۹۹ / ۱۰ / ۲۱ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه</p>	<p>امتحانات نوبت اول نام درس : سلامت و بهداشت</p>	<p>نام و نام خانوادگی : پایه : رشته :</p>
	<p>۱. در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخشتر است در حالی که درمان مشکلتر و پر هزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است. ۲. در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۳. روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روشهای پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.</p>	
<p>۱</p>	<p>عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. چهار عامل سبک زندگی، وراثت و (ژنتیک)، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی عوامل موثر بر سلامت هستند.</p>	<p>۶</p>
<p>۱</p>	<p>دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید. اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن</p>	<p>۷</p>
<p>۱</p>	<p>تغذیه صحیح چیست؟ تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است.</p>	<p>۸</p>
<p>۱.۵</p>	<p>عوامل چاقی را نام ببرید؟ (هر ۵ مورد) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماریهای جسمی، داروها</p>	<p>۹</p>
<p>۱</p>	<p>فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟ 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 فساد شده است. این تغییرات میتواند به وسیله حمله یا رشد باکتریها، قارچها و کپکها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد شود.</p>	<p>۱۰</p>
<p>۱</p>	<p>انواع چربی موجود در خون را نام ببرید. در خون چند نوع چربی وجود دارد که عبارتند از: کلسترول، HDL یا کلسترول خوب، LDL یا کلسترول بد، تری گلیسرید</p>	<p>۱۱</p>
<p>۱</p>	<p>شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتی متر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> $BMI = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مقدور قد (برحسب متر)}^2} = \frac{75}{(1.7)^2} = \frac{75}{2.89} = 25.95$ </div>	<p>۱۲</p>
<p>۱</p>	<p>چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید؟ ۱- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲- نداشتن زیور آلات ۳- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراشها و زخمهای دست و انگشتان ۵- شست و شوی صحیح دستها قبل از کار ۶- کوتاه نگه داشتن ناخنها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی</p>	<p>۱۳</p>