

نام و نام خانوادگی: .....

مقطع و رشته: .....

نام پدر: .....

شماره داوطلب: .....

تعداد صفحه سؤال: 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

آزمون میان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲

نام درس:


نام دبیر:

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۰۸/

ساعت امتحان: صبح / عصر

مدت امتحان: دقیقه

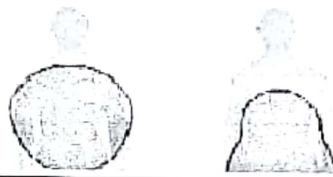
۲	<p>۱ درست یا نادرست بودن جملات زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص کنید.</p> <p>الف) عادات غذایی، یکی از مهم ترین عوامل در شکل گیری الگوی غذایی افراد است.</p> <p>ب) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.</p> <p>پ) برای تشخیص سرطان روده از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.</p> <p>ت) این سینا سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج های چهارگانه دانسته است.</p> <p>ث) التهاب مزمن یکی از مشکلات قلبی - عروقی ناشی از چاقی است.</p> <p>ج) چاقی با الگوی سیب، بیشتر در زنان رایج است.</p> <p>چ) در هرم غذایی، هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم، حجم مواد غذایی کمتر می شود.</p> <p>ح) در دیابت نوع یک، پانکراس قادر به تولید انسولین نیست.</p>	۱
۱/۵	<p>۲ کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید.</p> <p>الف) خود مراقبتی شامل اعمال (اکتسابی- ژنتیکی) آگاهانه و هدف دار است.</p> <p>ب) با افزایش میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون ( کاهش - افزایش ) می یابد.</p> <p>پ) زمان طلایی برای نجات فرد هنگام بروز سکته مغزی ( پنج - سه ) ساعت است.</p> <p>ت) بیماری ( آنفولانزا - وبا ) از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود.</p> <p>ث) بیش ترین علت مرگ و میر ها در ایران مربوط به بیماری های (غیرواگیر- واگیر) است.</p> <p>ج) عنصر روی در(ماهی- فندق ) بهتر جذب می شود.</p>	۲
۱/۵	<p>۳ در جاهای خالی کلمه مناسب بنویسید.</p> <p>الف) بدن انسان قادر است مقدار معینی از کربوهیدرات را به صورت..... در ماهیچه و کبد ذخیره کند.</p> <p>ب) قابل درک ترین بُعد سلامت ..... است.</p> <p>پ) نیاز عضله قلب به اکسیژن و مواد غذایی به وسیله شریان های ..... انجام می شود.</p> <p>ت) میوه های زرد و نارنجی و سبزی تیره، منبع خوبی از ..... هستند.</p> <p>ث) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی، فشار خون بالا و..... از مهم ترین عوامل هستند.</p> <p>ج) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p>	۳
۲/۵	<p>۴ اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>الف) پلاک خونی</p> <p>ب) چاقی</p> <p>پ) تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (WHO)</p>	۴
۱	<p>۵ الف) طبقه بندی افراد براساس شاخص توده بدنی BMI در چه اشخاصی کاربرد ندارد؟(ذکر دو مورد)</p> <p>ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن به چه عواملی بستگی دارد؟ (ذکر دو مورد)</p>	۵
ادامه سؤالات در صفحه دوم		

۱/۲۵	<p>۶ در سؤالات زیر گزینه ی صحیح را انتخاب نمایید.</p> <p>الف) کدام عامل موجب می شود افراد انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشند؟</p> <p>۱- شرایط سنی      ۲- تحصیلات      ۳- موقعیت اجتماعی      ۴- کسب آگاهی و مهارت های لازم</p> <p>ب) کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟</p> <p>۱- جگر و پسته      ۲- ماهی کیلکا و پنیر</p> <p>۳- جگر و پنیر      ۴- ماهی کیلکا و بستنی</p> <p>پ) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟</p> <p>۱- سکته قلبی      ۲- سکته مغزی      ۳- فشار خون بالا      ۴- سرطان</p> <p>ت) کدام یک از ویتامین های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟</p> <p>۱- ویتامین های C و E      ۲- ویتامین های گروه C و B</p> <p>۳- ویتامین های E و K      ۴- ویتامین های گروه B و E</p> <p>ث) کدام یک از موارد زیر از عوارض جانبی مشترک در کاهش سریع وزن و چاقی است؟</p> <p>۱- افسردگی      ۲- افزایش فشار خون      ۳- پیوست      ۴- پوسیدگی دندان ها</p>
۰/۲۵	<p>۷ تصویر مقابل نماد کدام بُعد سلامت را نشان می دهد؟</p> 
۱	<p>۸ منظور از فساد مواد غذایی چیست؟</p>
۲	<p>۹ به پرسش های زیر، پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) برای حفظ و تامین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا سلامت؟</p> <p>ب) کار هورمون انسولین چیست؟</p> <p>پ) تاخیر در بلوغ، ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟</p> <p>ت) اولین گام در حفظ سلامت خویش چیست؟</p> <p>ث) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد و ۶۰٪ حجم بدن را تشکیل می دهد چیست؟</p> <p>ج) بدن انسان، قادر به ذخیره سازی کدام نوع از ویتامین ها نیست؟ (ذکر یک مورد)</p> <p>چ) آزمایش غربالگری پاپ اسمیر، مربوط به تشخیص کدام نوع سرطان می باشد؟</p> <p>ح) یک بیماری را نام ببرید که در اثر اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی موجب بروز چاقی می شود.</p>
ادامه سؤالات در صفحه سوم	

در این پرسش نمونه هایی از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده است، عبارت های مرتبط به هم را مشخص کنید.

ستون الف	ستون ب
(۱) وضعیت اشتغال	الف) عوامل ژنتیکی و فردی
(۲) الگوی خرید و مصرف	ب) عوامل محیطی
(۳) واکسیناسیون	پ) خدمات بهداشتی درمانی
(۴) سابقه فامیلی	ت) سبک زندگی

۱۱ کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟



۱۲ الف) مهم ترین منبع طبیعی ید، در چه مواد غذایی یافت می شود؟ (ذکر ۲ مورد)  
ب) برای هر یک از اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع یک ماده غذایی را بنویسید.

۱۳ الف) از علائم هشدار دهنده سرطان، سه مورد را ذکر کنید.  
ب) مهم ترین دلیل افزایش بروز سرطان در کشور ما کدامند؟ (ذکر ۳ مورد)

۱۴ الف) نقش کربوهیدرات ها را در بدن بنویسید. (ذکر ۲ مورد)  
ب) تفاوت پروتئین کامل و پروتئین ناقص را بنویسید.

۱۵ در ارتباط با عواملی که باعث فساد در مواد غذایی می شوند، کدام یک از موارد ستون "الف" با ستون "ب" مرتبط است؟

الف	ب
(۱) ضربه دیدن میوه هنگام انتقال	الف) عوامل فیزیکی
(۲) سوسک	ب) عوامل بیولوژیکی
(۳) افزودنی های غذایی	پ) عوامل مکانیکی
(۴) حرارت بالا	ت) عوامل شیمیایی

۱۶ عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت به چه بیماری هایی منجر می شود؟ (دو مورد را نام ببرید).

۱۷ برای برخورداری از تغذیه سالم، رعایت سه اصل در برنامه غذایی روزانه الزامی است. نام ببرید.

شاد و سربلند باشید.

۲	الف) درست ث) درست ( هر مورد ۰/۲۵ )	ب) نادرست ج) نادرست	پ) درست چ) نادرست	ت) نادرست ح) درست
۱/۵	الف) اکتسابی ث) غیر واگیر	ب) کاهش ج) ماهی	پ) سه ( هر مورد ۰/۲۵ )	ت) تمام
۱/۵	الف) گلیکوژن ث) اختلالات چربی	ب) جسمانی ج) ۷۰	پ) کرونری ( هر مورد ۰/۲۵ )	ت) کاروتنوئید
۲/۵	الف) با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی ، چربی و کلسترول و ... با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک می دهد. ۰/۷۵ ب) تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامت ی فرد را به خطر بیندازد. ۰/۷۵ پ) برخورداری از تامین رفاه جسمی ، روانی واجتماعی (نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو) . ۱			
۱	الف) زنان باردار- افراد ورزشکار..... ۰/۵ ب) تغذیه و فعالیت بدنی ۰/۵			
۱/۲۵	الف) ۴	ب) ۱	پ) ۳	ت) ۳ ( هر مورد ۰/۲۵ )
۰/۲۵	نماد سلامت روان			
۱	وقتی یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است.			
۲	الف) پیشگیری ث) آب	ب) موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود. ج) ویتامین C	پ) روی ح) کوشینگ ( هر مورد ۰/۲۵ )	ت) خود مراقبتی ( هر مورد ۰/۲۵ )
۱	الف) ۱	ب) ۲	پ) ۳	ت) ۴ ( هر مورد ۰/۲۵ )
۰/۲۵	سیب			
۱	الف) ماهی آب شور - صدف ... ۰/۵ ب) اسید چرب اشباع: چربی های گوشت.... ۰/۵	اسید چرب غیر اشباع: روغن زیتون.... ۰/۵		
۱/۵	الف) تغییر در خال های پوستی - زخم های بدون بهبود - سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا و ... ۰/۷۵ ب) تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذای چرب و پر کالری و کم تحرکی _ افزایش تعداد سالمندان سهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته ۰/۷۵			
۱	الف) ۱- انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند. ب) پروتئین کامل تمامی آمینواسیدهای ضروری را دارد ولی پروتئین ناقص آمینواسیدهای ضروری ندارد. ۰/۵	۲- در عملکرد اندام های درونی نقش دارد. ۰/۵		
۱	الف) ۱	ب) ۲	پ) ۳	ت) ۴ ( هر مورد ۰/۲۵ )
۰/۵	نابینایی - دیالیز..... ( هر مورد ۰/۲۵ )			
۰/۷۵	تعادل - تناسب - تنوع ( هر مورد ۰/۲۵ )			
۲۰				