



## آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

نام و نام خانوادگی:

مدت آزمون: ۴۰ دقیقه

کلاس:

مدرسه:

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۲/۱۷

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام درس: سلامت و بهداشت

صفحه ۱ از ۲

بارم	سؤال	ردیف
۱/۲۵	<p>در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(الف) بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، .....، بلغم و خون می‌دانست.</p> <p>(ب) بدن قادر به ذخیره مقدار معین کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و ..... ذخیره می‌شود.</p> <p>(ج) مواد معدنی، یکی دیگر از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای ..... بدن را تنظیم می‌کنند.</p> <p>(د) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ..... چاقی در آنها دارد.</p> <p>(ه) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند.</p>	۱
۱/۲۵	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) سلامت در لغت‌نامه دهخدا «بی‌عیب شدن» معنی شده است.</p> <p>(ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، عوامل محیطی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>(ج) روی موجود در مواد غذایی گیاهی نسبت به روی مواد غذایی حیوانی بهتر جذب می‌شود.</p> <p>(د) سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش‌ساز ویتامین (د) هستند.</p> <p>(ه) چاقی با الگوی سیب و گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.</p> <p>درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/></p> <p>درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/></p> <p>درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/></p> <p>درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/></p> <p>درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/></p> <p>درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/></p>	۲
۱	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار (کم‌هزینه‌تر / پرهزینه‌تر) نسبت به درمان است.</p> <p>(ب) افراد سالم از نظر (روانی / اجتماعی / معنوی) اهداف اساسی در زندگی دارند، آرامش دارند و این آرامش را به دیگران منتقل می‌کنند.</p> <p>(ج) کنترل خشم، از نمونه‌های خودمراقبتی (جسمی / روانی / اجتماعی) می‌باشد.</p> <p>(د) میزان توصیه شده مصرف روزانه شیر و فراورده‌ها در هرم مواد غذایی، نسبت به میوه‌ها (کمتر / بیشتر / برابر) است.</p>	۳
۱	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) کدام‌یک از گزینه‌های زیر مربوط به سبک زندگی، که از عوامل مؤثر بر سلامت است، <u>نمی‌باشد</u>؟</p> <p>(۱) تغذیه (۲) فعالیت بدنی (۳) الگوی خرید سبب غذایی (۴) وضعیت اشتغال</p> <p>(ب) بدن انسان برای ساخت سلول‌های مغزی به کدام‌یک از مواد مغذی زیر احتیاج دارد؟</p> <p>(۱) کربوهیدرات‌ها (۲) چربی‌ها (۳) پروتئین‌ها (۴) مواد معدنی</p> <p>(ج) کدام‌یک از ماهی‌های زیر سرشار از کلسیم می‌باشد؟</p> <p>(۱) آزاد (۲) کپور (۳) اوزون برون (۴) کیلکا</p> <p>(د) کدام‌یک از گزینه‌های زیر از مشکلات تنفسی عوارض چاقی <u>نمی‌باشد</u>؟</p> <p>(۱) آسم (۲) وقفه تنفسی در خواب (۳) افزایش فشار خون (۴) عدم تحمل فعالیت بدنی</p>	۴
۰/۵	در گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، مدنظر قرار دادن موفقیت‌هایمان موجب چه چیزی می‌شود؟	۵



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۲/۱۷

صفحه ۲ از ۲

باسمه تعالی

## آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

مدت آزمون: ۴۰ دقیقه

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)

نام و نام خانوادگی:

مدرسه:

نام درس: سلامت و بهداشت

بارم	سؤال	ردیف														
۱	<p>جدول زیر در رابطه با مواد مغذی می باشد. هر کدام از موارد ستون A با کدام یک از موارد ستون B ارتباط منطقی بیشتری دارد؟ (دو مورد در ستون B اضافه است).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون B</th> <th>ستون A</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱- غذاهای سنتی ایران همچون لوبیاپلو</td> <td>الف) فیبر</td> </tr> <tr> <td>۲- روغن کبد ماهی</td> <td>ب) اسیدهای آمینه</td> </tr> <tr> <td>۳- سبزی زرد تیره</td> <td>ج) آهن</td> </tr> <tr> <td>۴- جلوگیری از یبوست</td> <td>د) ویتامین (د)</td> </tr> <tr> <td>۵- حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۶- سدیم</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ستون B	ستون A	۱- غذاهای سنتی ایران همچون لوبیاپلو	الف) فیبر	۲- روغن کبد ماهی	ب) اسیدهای آمینه	۳- سبزی زرد تیره	ج) آهن	۴- جلوگیری از یبوست	د) ویتامین (د)	۵- حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن		۶- سدیم		۶
ستون B	ستون A															
۱- غذاهای سنتی ایران همچون لوبیاپلو	الف) فیبر															
۲- روغن کبد ماهی	ب) اسیدهای آمینه															
۳- سبزی زرد تیره	ج) آهن															
۴- جلوگیری از یبوست	د) ویتامین (د)															
۵- حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن																
۶- سدیم																
۰/۷۵	<p>با توجه به تصویر زیر به سؤالات پاسخ دهید.</p> <p>الف) تصویر مقابل مربوط به کدام یک از بیماری های شایع ناشی از کمبود ریزمغذی ها است؟</p> <p>ب) کمبود کدام ریزمغذی باعث ایجاد این بیماری می شود؟</p> <p>ج) یک نمونه از مهم ترین منابع طبیعی این ریزمغذی را نام ببرید.</p> 	۷														
۱/۲۵	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام ماده غذایی باعث تنظیم دمای بدن و دفع مواد زائد می شود؟</p> <p>ب) محل ذخیره سازی ویتامین های محلول در چربی کدام یک از اعضای بدن می باشد؟</p> <p>ج) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند، مربوط به کدام یک از اصول تغذیه سالم می باشد؟</p> <p>د) انواع اختلالات غذا خوردن را نام ببرید.</p>	۸														
۰/۵	<p>جدول زیر بخشی از طبقه بندی نمایه توده بدنی را نشان می دهد. آن را کامل کنید.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>وضعیت خود</th> <th>BMI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>.....(الف).....</td> <td>۲۵-۲۹/۹</td> </tr> <tr> <td>چاقی درجه ۳</td> <td>.....(ب).....</td> </tr> </tbody> </table>	وضعیت خود	BMI	.....(الف).....	۲۵-۲۹/۹	چاقی درجه ۳	.....(ب).....	۹								
وضعیت خود	BMI															
.....(الف).....	۲۵-۲۹/۹															
چاقی درجه ۳	.....(ب).....															
۰/۵	<p>بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟</p>	۱۰														
۱	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری، افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند؟</p> <p>ب) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی مربوط به کدام یک از عوامل چاقی می باشد؟</p> <p>ج) اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن انسان چه تغییری می کند؟</p> <p>د) حداکثر کاهش وزن مجاز در یک ماه معادل چقدر می باشد؟</p>	۱۱														
۱۰	جمع بارم															

## پاسخنامه آزمون تشریحی هماهنگ اردیبهشت ماه

(دوره دوم متوسطه)

تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۲/۱۷

پاسخنامه درس: سلامت و بهداشت

پایه: دوازدهم (رشته ریاضی و تجربی)



مرکز تخصصی آموزش مدارس برتر

صفحه ۱ از ۱

## پاسخ سؤال ۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) سودا (ب) کبد (ج) شیمیایی (د) ژنتیکی (ه) روان

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳، ۲۰، ۲۲، ۳۴ و ۳۹)

## پاسخ سؤال ۲: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) درست (ب) نادرست (ج) نادرست (د) نادرست (ه) درست

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳، ۱۲، ۳۲ و ۳۴)

## پاسخ سؤال ۳: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) کم‌هزینه‌تر (ب) معنوی (ج) روانی (د) کمتر

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۵، ۹، ۱۴، ۱۵ و ۲۵)

## پاسخ سؤال ۴: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) گزینه ۴، وضعیت اشتغال (ب) گزینه ۲، چربی‌ها (ج) گزینه ۴، کیلکا (د) گزینه ۳، افزایش فشار خون

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۱۱، ۲۱، ۳۲ و ۳۵)

## پاسخ سؤال ۵: (۵/۰ نمره)

موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود (۲۵/۰ نمره) و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد. (۲۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۱۶)

## پاسخ سؤال ۶: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) ۴ (ب) ۱ (ج) ۵ (د) ۲

موارد ۶ و ۳ اضافی است.

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۲۰ تا ۲۲ و ۳۱)

## پاسخ سؤال ۷: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) گواتر (ب) ید (ج) مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور و جلبک دریایی (یک مورد کافی است).

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳۰ و ۳۱)

## پاسخ سؤال ۸: (۱/۲۵ نمره)

(الف) آب (۲۵/۰ نمره) (ب) کبد (۲۵/۰ نمره) (ج) اصل تنوع (۲۵/۰ نمره) (د) بی‌اشتهایی عصبی - پرخوری عصبی (۵/۰ نمره)

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۲۲، ۲۶ و ۳۰)

## پاسخ سؤال ۹: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) اضافه وزن (ب) مساوی و بالاتر از ۴۰

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۶)

## پاسخ سؤال ۱۰: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۱- تغذیه ۲- فعالیت بدنی

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه ۳۸)

## پاسخ سؤال ۱۱: (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

(الف) افسردگی (ب) بیماری‌های جسمی (ج) افزایش می‌یابد (د) ۲ تا ۳ کیلوگرم

(سلامت و بهداشت دوازدهم، صفحه‌های ۳۴ و ۳۹)

سیرگروه	گروه طراحی و بازنگری (به ترتیب حروف الفبا)	ویراستاران (به ترتیب حروف الفبا)
	علیرضا رضایی‌نیا	احسان اسدی - محمود کاظمی

واحد فنی (به ترتیب حروف الفبا)

زهرآ احدی - امیرعلی الماسی - مبینا بهرامی - معین‌الدین تقی‌زاده - پریا رحیمی - مهرداد شمسی - راضیه صالحی - انسیه مرزبان