



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 : ۱۴۰۰ / ۱۰ / ۲۷
رشته :	زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه

ردیف	سؤالات این آزمون دارای ۳ صفحه می باشد	بارم
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>الف) در برنامه خود مراقبتی هدفها باید کلی و آرمانی باشند.</p> <p>ب) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است.</p> <p>ج) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد سبک زندگی سالم نام دارد.</p> <p>د) به مجموعه ای از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری های واگیر دار می گویند.</p> <p>ه) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی می باشد.</p> <p>و) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p>	۱.۵
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>ب) واحد سازنده پروتئین ها می باشند.</p> <p>ج) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است.</p> <p>د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته تا گرم است.</p> <p>ه) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.</p> <p>و) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی، و از مهم ترین عوامل خطر هستند.</p>	۳
۳	<p>خود مراقبتی چیست؟ تعریف کنید.</p>	۱
۴	<p>هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شود نام ببرید.</p>	۱
۵	<p>در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید.</p>	۱.۵



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 :	امتحانات نوبت اول نام درس : سلامت و بهداشت	نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۴۰۰ / ۱۰ / ۲۷ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه
--	---	---

عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.	۶	۱
دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید.	۷	۱
تغذیه صحیح چیست؟	۸	۱
عوامل چاقی را نام ببرید؟ (۴ مورد)	۹	۱
فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟	۱۰	۱
انواع چربی موجود در خون را نام ببرید.	۱۱	۱
شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتی متر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید. (ذکر فرمول الزامی است)	۱۲	۱



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 :	امتحانات نوبت اول نام درس : سلامت و بهداشت	نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۴۰۰ / ۱۰ / ۲۷ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه
--	---	---

۱	چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید؟	۱۳
۱	بیماری عروق کرونر قلب را با طور کامل توضیح دهید.	۱۴
۱.۵	انواع آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟ هر کدام برای تشخیص کدام بیماری می‌باشند؟ ۳ مورد	۱۵
۱.۵	از عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲، سه مورد برای قابل پیشگیری و سه مورد برای غیرقابل پیشگیری بودن این بیماری را نام ببرید؟	۱۶

موفق باشید



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 : ۲۷ / ۱۰ / ۱۴۰۰
رشته :	زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه

ردیف	سؤالات این آزمون دارای ۳ صفحه می باشد	بارم
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>الف) در برنامه خود مراقبتی هدفها باید کلی و آرمانی باشند. غلط</p> <p>ب) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. غلط</p> <p>ج) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد سبک زندگی سالم نام دارد. درست</p> <p>د) به مجموعه ای از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری های واگیر دار می گویند. غلط</p> <p>ه) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی می باشد. غلط</p> <p>و) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد. درست</p>	۱.۵
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت ... بهداشت ... است.</p> <p>ب) واحد سازنده پروتئین ها آمینواسیدها می باشند.</p> <p>ج) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد عادات های غذایی ... است.</p> <p>د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ ... گرم است.</p> <p>ه) برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.</p> <p>و) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی فشار خون بالا و اختلالات چربی خون از مهم ترین عوامل خطر هستند.</p>	۳
۳	<p>خود مراقبتی چیست؟ تعریف کنید.</p> <p>به بیان ساده، خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.</p>	۱
۴	<p>هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شود نام ببرید.</p> <p>۱. گروه نان و غلات</p> <p>۲. گروه سبزی ها</p> <p>۳. گروه میوه ها</p> <p>۴. گروه شیر و لبنیات</p> <p>۵. گروه گوشت و تخم مرغ</p> <p>۶. گروه حبوبات و مغزها</p>	۱



جمهوری اسلامی ایران
وزارت 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 : ۱۴۰۰ / ۱۰ / ۲۷ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه</p>	<p>امتحانات نوبت اول نام درس : سلامت و بهداشت</p>	<p>نام و نام خانوادگی : پایه : رشته :</p>
<p>۱.۵</p>	<p>در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید. پیشگیری ۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. ۲. در پیشگیری، زمان آموزش های 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. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد</p>	<p>۵</p>
<p>۱</p>	<p>عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی عوامل مؤثر 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 مغذی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است؛ از این رو افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه خود هستند.</p>	<p>۸</p>
<p>۱</p>	<p>عوامل چاقی را نام ببرید؟ (۴ مورد) عامل ژنتیک: بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی در آنها دارد. عامل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می شود. عامل روانی: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. به علاوه عوامل روانی سبب می شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند. بیماری های جسمی: برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند. داروها: برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می شوند.</p>	<p>۹</p>



جمهوری اسلامی ایران
وزارت 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: ۱۴۰۰ / ۱۰ / ۲۷ 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</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، می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است. این تغییرات می تواند به وسیله حمله یا رشد باکتری ها، قارچ ها و کپک ها 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. کلسترول: کلسترول ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته می شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می گردد. HDL: این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. LDL: با افزایش این چربی خطر بروز بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد، زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها می شود به همین دلیل به آن کلسترول بده می گویند.</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. (ذکر فرمول الزامی است)</p> $\text{وزن (برحسب کیلوگرم)} \\ \text{مجدور قد (برحسب متر)} = \text{شاخص توده بدنی}$	<p>۱۲</p>
<p>۱</p>	<p>چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید؟ پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر نداشتن زیورآلات پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار</p>	<p>۱۳</p>
<p>۱</p>	<p>بیماری عروق کرونر قلب را با طور کامل توضیح دهید. در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی آنژین صدری خواهد شد</p>	<p>۱۴</p>



نام و نام خانوادگی : پایه : رشته :	امتحانات نوبت اول نام درس : سلامت و بهداشت	نام دبیر : آقای ابراهیمی تاریخ امتحان : ۱۴۰۰ / ۱۰ / ۲۷ زمان پاسخگویی : ۷۰ دقیقه
--	---	---

۱۵	انواع آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟ هر کدام برای تشخیص کدام بیماری می‌باشند؟ ۳ مورد	از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، پاپاسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد.
----	--	---

۱۵	از عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲، سه مورد برای قابل پیشگیری و سه مورد برای غیر قابل پیشگیری بودن این بیماری را نام ببرید؟	<p>عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ غیر قابل پیشگیری</p> <ul style="list-style-type: none"> سابقه دیابت حاملگی نژاد / ژنتیک سن بالای ۴۵ سال سابقه خانوادگی دیابت <p>عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری</p> <ul style="list-style-type: none"> کم تحرکی اضافه وزن فشار خون بالا کلسترول بالا <p>دیابت نوع ۲</p> <p>شکل ۱۵. عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲</p>	۱۶
----	--	--	----

موفق باشید