حوزه آزمون : محل مهر حفاظت آزمون **تاریخ آزمون : ۴۰۳/۱۰/۱۸** **ساعت شروع : ۸صبح** **شماره صندلی :**	باسمه تعالی **وزارت آموزش و پرورش** **اداره آموزش متوسطه شهر تهران** محل مهر رئیس حوزه اجرا **سلامت وبهداشت** **ریاضی فیزیک وعلوم تجربی** **صفحه ۱ از ۲**	**شماره داوطلب :** **نام :** **نام خانوادگی:** **آموزش و پرورش :** تهران . ناحیه ... زمان: ۴۰دقیقه ۹۵۰۱۶۳۱-۱۴۰۲۶۴۸۹-۶۶۶۰۰۷۸-۱

ضمن بررسی اطلاعات هویتی خود،**از تغییر اطلاعات چاپ شده جدا خودداری نمایید** و درصورت وجود مغایرت به مسئول حوزه اطلاع دهید.
نوشتن پاسخ سوالات پشت صفحه **قابلیت تصحیح نخواهد داشت**، لذا **از نوشتن پاسخ سوالات در پشت برگه پرهیز شود**.

۱)جای خالی را با کلمات مناسب تکمیل نمائید **الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است** **ب) بقراط، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، ..... ، ..... و خون می دانست .** **ج)وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده .....است** **د)میکروب ها،انگل ها،وجوندگان ازدسته عوامل .....فساد مواد غذایی هستند** **و)افزایش چربی ها با بروز بیماریهای مزمن همچون.....و.....در ارتباط است.**	**۲/۵**
۲)گزینه صحیح را انتخاب کنید **الف) مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی ،فشار آزار دهنده دروسط قفسه سینه است صحیح ☐ غلط☐** **ب) زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده است ۴ساعت است صحیح ☐ غلط☐** **ج) آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص بیماری پروستات انجام می گیرد صحیح ☐ غلط☐** **د) کمبود روی در کودکان ونوجوانان باعث کاهش رشد می شود صحیح ☐ غلط☐**	**۱**
۳)به سئوالات زیر پاسخ کوتاه دهید **الف)کدام بعد سلامت با داشتن روحیه انتقاد پذیری مرتبط است ؟** **جسمانی ☐ اجتماعی ☐ روانی ☐ معنوی☐** **ب)مشورت با افراد مطلع جز کدام نوع خود مراقبتی است؟** **چسمانی ☐ روانی-عاطفی ☐ خانوادگی –اجتماعی ☐ معنوی☐** **ج)در ازای مصرف هر گرم چربی ،چقدر انرژی تولید می شود ؟** **۹کیلو کالری ☐ ۴کیلو کالری ☐ ۷کیلو کالری ☐ بیش از ۴کیلو کالری☐** **کدام ویتامین محلول در چربی نیست ؟** **A☐ D☐ C☐ K☐**	**۲**
۴)به سئوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید **الف)واحد سازنده پروتئین چیست وچند نوع است ؟(۵/.)** **ب)اصول تغذیه سالم را نام ببرید(۷۵/.)** **ج)عوامل چاقی را بیان کنید (۱/۲۵)** **د)اسیدهای ترانس چه تاثیری در LDLو HDLدارند ؟(۵/.)**	**۳**

kermanclass.com

سئوالات تشریحی	
۵)منظور از سبک زندگی چیست	۱
۶)چهار گام از گامهای خود مراقبتی را نام ببرید	۲
۷)منظور از مواد مغذی چیست ؟سه نمونه را نام ببرید	۱/۷۵
۸)شاخص توده بدنی را چگونه بدست می آورند ؟	./۷۵
۹)قانون تعادل انرژی را بیان کنید	۱
۱۰)فساد مواد غذایی چیست وعوامل ایجاد آن کدامند	۲
۱۱) نقش اسید های چرب غیر اشباع در بدن را بیان کنید	۱/۵
۱۲) تومور چیست ؟	۱
۱۳) آزمایش مامو گرافی به چه منظوری انجام می شود؟	./۵
سربلند و پیروز باشید. جمع نمرات : ۲۰	

kermanclass.com

پاسخ سئوالات درس سلامت و بهداشت دی ماه ۱۴۰۳

پاسخ سئوالات نقطه چین

الف)جسمانی ب)سودا وبلغم ج)خون د) بیولوژیکی

و)دیابت نوع۲و سرطان

پاسخ سئوالات صحیح و غلط

الف) صحیح ب) غلط ج) غلط د) صحیح

پاسخ سئوالات تستی

روانی ____ خانوادگی اجتماعی____ ۹ کیلوگرم____ c

پاسخ سئوالات کوتاه

الف)اسید امینه و ۲۰ نوع می‌باشد

ب) اصل تعادل اصل تنوع اصل تناسب

ج) ژنتیکی محیطی روانی جسمی داروها

پاسخ سوالات تشریحی

۵- مردم با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند که با آن سبک زندگی می‌گویند

۶-هدف خود را تعیین کنیم . مدت زمان را مشخص کنیم. میزان دستیابی به هدف موقعیت‌ها و شکست‌ها را ثبت کنیم.

پیمان ببندیم. مجازات صریح و آشکار برای شکست تعیین کنیم. گام‌های کوچک برداریم. از یادآورها استفاده کنیم.

در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. در صورت شکست هرگز مایوس نشده و دوباره آماده شویم.

موقعیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم. مهارت‌های لازم را برای خود مراقبتی کسب کنیم. (چهار مورد از موارد فوق مورد تایید است)

۷- مواد مغذی مورد نیاز برای بدن هستند که در انواع غذاهایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم یافت می‌شود ثل کربوهیدرات‌ها،چربی‌ها،پروتئین‌ها و یتامین‌ها و مواد معدنی. (صرفاً به سه نمونه اشاره شود)

۸- شاخص توده بدنی برابر است با وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر

۹-بر اساس این قانون چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد وزن افزایش می‌یابد و برعکس اگر این دو مقدار با هم برابر باشند وزن بدون تغییر ثابت می‌ماند.

۱۰- زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ بو و طعم و مزه دچار تغییر شود و ارزش غذایی آن از بین برود ا کاهش یابد می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است معمولاً این تغییرات به وسیله حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها ، کپک‌ها یا واکنش شیمیایی فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد می‌شود.

۱۱- این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول همچنین کاهش سطح ال دی ال و تری گلیسرید خون ی‌شوند و به جای ایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرند

۱۲- تومورها سلول‌های جهش یافته‌ای هستند که تقسیم شده و در جریان فرایند تکثیر به صورت توده ی سلولی ظاهر می شوند .

۱۳- به منظور تشخیص سرطان سینه می‌باشد.

kermanclass.com

حوزه آزمون : محل مهر حفاظت آزمون **تاریخ آزمون :** ۴۰۳/۱۰/۱۸ **ساعت شروع :** ۰۸:۰۰ **شماره صندلی :**	باسمه تعالی **وزارت آموزش و پرورش** **اداره آموزش متوسطه شهر تهران** محل مهر رئیس حوزه اجرا **زمین شناسی** **ریاضی فیزیک وتجربی** **صفحه۲از ۲**	**شماره داوطلب :** **نام :** **نام خانوادگی:** **آموزش و پرورش :** تهران . ناحیه ...

۹۵۰۱۶۳۱-۱۴۰۲۶۴۸۹-۶۶۶۰۰۷۸-۱

ضمن بررسی اطلاعات هویتی خود،**از تغییر اطلاعات چاپ شده جدا خودداری نمایید** و درصورت وجود مغایرت به مسئول حوزه اطلاع دهید.

نوشتن پاسخ سوالات پشت صفحه **قابلیت تصحیح نخواهد داشت**، لذا **از نوشتن پاسخ سوالات در پشت برگه پرهیز شود**.

kermanclass.com