سلامت و بهداشت

مدت آزمون: ۷۵ دقیقه

ردیف		نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین «رهایی یافتن» معنی شده است. ب) افراد سالم از نظر جسمانی، می‌توانند پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند. ج) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. د) چربی‌های غیراشباع، عامل تعیین‌کنندهٔ سطح کلسترول خون هستند. هـ) در هرم مواد غذایی، هرچه از بالای هرم به‌سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی کمتر می‌شود. و) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. ز) براساس قانون تعادل انرژی چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد. ح) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم است.	۲
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب .... و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم به‌معنای سلامت جسمانی است. ب) فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و .... انجام می‌دهد. ج) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم، .... نام دارد. د) تغذیهٔ سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و .... افراد می‌افزاید. هـ) سیب‌زمینی یکی از منابع اصلی کربوهیدرات .... می‌باشد. و) پرمصرف‌ترین مادهٔ غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، .... است. ز) چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می‌گذارد ممکن است آن‌ها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش .... کند. ح) چاقی با الگوی .... ، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.	۲
۳	**در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید.** الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از کدام‌یک از جنبه‌های تعریف سلامت غفلت شده است؟ ۱) جسمانی ۲) معنوی ۳) اجتماعی ۴) روانی ب) کاهش خشم، به کدام‌یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟ ۱) معنوی ۲) اجتماعی ۳) جسمی ۴) روانی- عاطفی ج) بدن انسان برای حفظ گرما، به کدام‌یک از مواد مغذی زیر نیاز دارد؟ ۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) چربی ۴) ویتامین د) التهاب کبد، جزء کدام‌یک از مشکلات عوارض چاقی می‌باشد؟ ۱) مشکلات غددی ۲) مشکلات قلبی و عروقی ۳) مشکلات کلیوی ۴) مشکلات گوارشی	۲
۴	**به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.** الف) طبق سخن حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه، چه چیزی سخت‌تر از بیماری تن است؟ ب) در مورد تغییرات شیوهٔ زندگی، بازی‌های کودکانه در حیاط خانه جای خود را به چه چیزی داده است؟ ج) تأمین‌کنندهٔ اصلی انرژی بدن، در ایران چیست؟ د) دو مورد از منابع تأمین آب بدن، به‌جز آب آشامیدنی را که به‌صورت مستقیم مصرف می‌کنیم، نام ببرید. هـ) این موضوع که ما باید مقادیر کافی از مواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن را مصرف کنیم، مربوط به رعایت کدام اصل در برنامهٔ غذایی روزانه می‌باشد؟ و) براساس جدول شاخص تودهٔ بدنی، اگر فردی دارای $BMI = ۳۶$ باشد، درجهٔ چاقی فرد را مشخص کنید.	۳

ردیف		نمره
۵	هر یک از نمونه‌های زیر مربوط به کدام‌یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟ الف) وضعیت اشتغال ب) انجام واکسیناسیون ج) الگوی خرید سبد غذایی	۱/۵
۶	دو مورد از مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان را نام ببرید که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟	۱
۷	در مورد گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، مدنظر قرار دادن موفقیت‌هایمان موجب چه چیزی می‌شود؟	۱
۸	در مورد ویتامین‌ها و مواد معدنی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بدن انسان قادر به ذخیره‌سازی کدام ویتامین‌ها نمی‌باشد؟ ب) ویتامین‌های محلول در چربی معمولاً در کجا ذخیره می‌شوند؟ ج) کدام مادهٔ معدنی وظیفهٔ حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن را دارد؟ د) وظیفهٔ سدیم در بدن انسان چیست؟ ه) کدام مادهٔ معدنی به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آن‌ها کمک می‌کند؟	۱/۵
۹	میزان توصیه‌شدهٔ مصرف روزانهٔ انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال را به‌ترتیب بیشترین تا کمترین در موارد الف تا د در پاسخبرگ با ذکر شمارهٔ مواد غذایی موردنظر، بنویسید. ۱- میوه‌ها ۲- حبوبات و مغزها ۳- سبزی‌ها ۴- شیر و فراورده‌ها	۱
۱۰	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن را که در فرهنگ اسلامی به آن‌ها توصیه شده است، نام ببرید.	۱
۱۱	هر کدام از بیماری‌ها و عوارض جسمانی زیر در اثر کمبود کدام‌یک از ریزمغذی‌ها ایجاد می‌شود؟ الف) گواتر ب) کوتاهی قد ج) پوکی استخوان	۰/۷۵
۱۲	جدول زیر مربوط به منابع تأمین ریزمغذی‌های موردنیاز بدن می‌باشد. هر یک از موارد ستون اول را به یکی از موارد ستون دوم که با هم ارتباط دارند، وصل کنید و در برگهٔ پاسخنامه بنویسید. (در ستون دوم، یک مورد اضافه وجود دارد.) **ستون اوّل:** الف) روغن کبد ماهی ب) سبزی‌های سبز تیره مثل جعفری ج) جگر د) ماهی کلیکا ه) سبزی‌های زرد تیره **ستون دوم:** ۱- منبع غنی ویتامین «A» ۲- کلسیم ۳- روی ۴- ویتامین «D» ۵- ید ۶- آهن	۱/۲۵
۱۳	در مورد عوامل چاقی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام اختلال روانی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند؟ ب) دو مورد بیماری جسمی نام ببرید که موجب بروز چاقی می‌شود؟ ج) دارویی نام ببرید که مصرف آن موجب چاقی می‌شود؟	۱
۱۴	طبقه‌بندی نمایهٔ تودهٔ بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (ذکر دو مورد کافی است.)	۰/۵
۱۵	براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟	۰/۵

موفق باشید