Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

شماره کارت	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان رباط کریم دبیرستان غیردولتی دخترانه طاهری دوره دوم	محل مهر آموزشگاه

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس/پایه:دوازدهم تجربی نام دبیر: خانم نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان: /۱۴۰۳/۰۸ مدت امتحان: دقیقه نوبت: صبح ساعت شروع: تعداد صفحه: صفحه:

مصحح: ..... نمره باعدد:	مصحح: ..... نمره تجدید نظرباعدد: .....
تاریخ و امضا: ..... نمره با حروف:	تاریخ و امضا: .....نمره تجدید نظربا حروف: .....

ردیف	سوالات	بارم
	-جاهای خالی را پرکنید الف-ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت و است که در ان اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست. ب-سلامت در لغت نامه دهخدا و در فرهنگ فارسی معین معنی شده است. ج-خود مراقبتی دارای انواع و وعاطفی و اجتماعی و معنوی است. د-چربی اشباع شده عامل تعیین کننده سطح است که حفظ سطح مطلوب ان میتواند به کاهش و برخی ازسرطانها منجر شود. و- کمبود روی موجب کاهش درکودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تاخیردر منجرمیگردد. ۲-تعریف جامع سلامت چیست؟ ۳-نتیجه ارتباط سلامت و بهداشت چیست؟ ٤-چهار مورد ازدلایلی که نشان دهنده مقدم بودن پیشگیری بر درمان است را به اختصار بیان کنید؟ ٥-عوامل موثر برسلامت را بنویسید؟ ٦-اصول سلامت روانی را بنویسید؟ ۷-اهمیت سبک زندگی چیست؟ ۸-محصول خود مراقبتی چیست؟ ۹-نتایج خود مراقبتی را بنویسید؟	

www-kanoon.ir

۱۰-فواید تغذیه سالم را بیان کنید؟

۱۱-برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید؟

۱۲-دلایل ایجاد سو تغذیه چیست؟

۱۳-اصل تنوع و اصل تعادل را تعریف کنید؟

۱٤-برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید؟

۱۵-برای تامین گروه سبزیها در هرم غذایی یک روز فرد بزرگسال چه چیزهایی را باید مصرف کنیم؟

۱٦-انواع پروتیین ها را نام ببرید و انها را توضیح دهید؟

۱۷-ضمن مقایسه میزان انرژی زایی یک گرم از کربوهیدرات چربی و پروتیین نتیجه گیری کنید که مصرف بیش از اندازه کدام یک خطر ابتلا به چاقی را افزایش میدهد؟