سؤالات درس سلامت بهداشت	**وزارت آموزش‌وپرورش** **اداره کل آموزش‌وپرورش استان قزوین** **مدیریت آموزش‌وپرورش شهرستان البرز** **دبیرستان: غیردولتی منظومه خرد**	**تاریخ امتحان: ۳ /۸/۱۴۰۳**
پایه: دوازدهم		**مدت امتحان: ۶۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:		**ساعت امتحان:**
شماره امتحان: ۱		**تعداد صفحات: ۲**

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.** الف) سلامت در لغت نامهٔ دهخدا رهایی یافتن معنی شده است. ب) سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. ج) چربی غیر اشباع نوعی چربی است که معمولا در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. د) تجمع چربی در ناحیه شکم خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش مي دهد.	۲
۲	**جمله های زیر را با کلمه مناسب کامل کنید.** الف) دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از .....، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند. ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ..... است. د) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند.	۲
۳	**دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان ؟ دو دلیل را ذکر کنید.**	۱/۵
٤	**تعریف کنید.** الف) بهداشت ب) خود مراقبتی ج) تغذیهٔ سالم	۱/۵
۵	**مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل چیست؟ ذکر 4 مورد**	۱
٦	**ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به دلخواه تعریف کنید.**	۲

www-kanoon-ir

۷	**به سؤالات زیر پاسخ دهید.** **الف) نقش کربوهیدرات در بدن چیست. توضیح دهید.(۲نمره)** **ب)هرم غذایی چیست و انواع آن را نام ببرید.(۲نمره)** **ج)چند نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی را نام ببرید.(۲نمره)** **د)مهمترین منابع تامین ریز مغذی های مورد نیاز بدن را تعریف کنید. دو مورد.(۲نمره)** **و) انواع چربی را نام برده و تعریف کنید.(۲نمره)**	۱۰

www-kanoon-ir