شماره صفحه:	باسمه تعالی	تعدادصفحات:
نام درس: سلامت و بهداشت رشته: پایه: دوازدهم نام و نام خانوادگی : نام دبیر :امیرسلیمانی	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲کرج و شهرستان فردیس دبیرستان دوره دوم متوسطه غیردولتی پژوهش میان ترم اول ۱۴۰۵-۱۴۰۴	مدت امتحان : ۶۰ دقیقه تاریخ امتحان : ۲ / ۹ /۱۴۰۴ ساعت امتحان: شماره داوطلب:

ردیف	تذکر : پاسخ سئوالات را با استفاده از خودکار مشکی یا آبی در پاسخنامه بنویسید .	بارم
۱	درستی با نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید. الف) دربین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی باسهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ب)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه ۳ تا ۸ کیلو گرم است. ج)تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا , سودا, بلغم و خون تعریف سلامت از نظر بقراط است . د)بدن برای عملکرد مطلوب خود نیازمند ۲۰ نوع اسید امینه است که خود ۱۱ نوع ان را تولید میکند.	۱
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف)غنی ترین منبع خوراکی ویتامین د..... است. ب)برای خود مراقبتی داشتن .....ضروری است. پ)در لغت نامه دهخدا سلامتی .....معنی شده است. ت)داروی .....یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی میباشد. ج)برنامه غذایی سالم در کنار.....منظم از مهم ترین عوامل .....در طول زندگی افراد است	۳
۳	به سوالات پاسخ کوتاه دهید الف)کوشینگ چیست ؟ ب)دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. ج) دو مورد از مهم ترین بیماری های مزمن جهان که ارتباط مستقیم با سبک زندگی دارد را نام ببرید. د) با توجه به فقر ید در آب وخاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی چه راهکاری برای تامین آن در نظر گرفتند؟	۲
۴	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف)در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود. ۱)چربی ۲)پروتئین ۳)ویتامین ۴)کربوهیدرات ها ب)کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر میشود ؟ ۱)کلسیم ۲) ید ۳)آهن ۴)ویتامین د ج)کدام مورد از عوامل چاقی نیست؟ ۱)ژنتیک ۲) دارو ها ۳)عامل روانی ۴)مشکلات غددی د)کدام یک از اصول تغذیه براساس سن و جنس و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین میشود ؟ ۱)تناسب ۲)تعادل ۳)تنوع ۴)هیچکدام	۲
۵	از بین کلمات داخل پرانتزکلمه مناسب را انتخاب کنید. الف)داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت (روانی .عاطفی.اجتماعی)است. ب)کاروتنوئیدها پیش ساز ویتامین (A -D- B)هستند.	۱

www-kanoon.ir

شماره صفحه:	باسمه تعالی	تعدادصفحات:

نام درس: سلامت و بهداشت رشته: پایه: دوازدهم نام و نام خانوادگی : نام دبیر : امیر سلیمانی	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲کرج و شهرستان متوسطه غیردولتی پژوهش دبیرستان دوره میان ترم اول ۱۴۰۵-۱۴۰۴ پژوهش	مدت امتحان : دقیقه تاریخ امتحان : ۲ / ۹ /۱۴۰۴ ساعت امتحان: شماره داوطلب:

ردیف	تذکر : پاسخ سئوالات را با استفاده از خودکار مشکی یا آبی در پاسخنامه بنویسید .	بارم
۵	انواع کربوهیدرات را نام ببریدو برای هر کدام یک مثال بزنید	۱/۵
۶	فرمول تعیین شاخص توده بدنی (BMI) رابنویسید واین طبقه بندی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟	۱/۵
۷	کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب بروز چه مشکلاتی میشود ؟	۱
۸	تعریف سلامت از نظرسازمان بهداشت جهانی who را بنویسید	۱
۹	دو نقش آب در بدن را بنویسید .	۱
۱۰	انواع خود مراقبتی را نام ببرید .	۱
۱۱	انواع الگو چاقی را نام ببرید بگویید هر کدام در چه افرادی شایع هستند .	۱
۱۲	دو نمونه از اداب غذا خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی به آن توصیه شده است را بنویسید .	۱
۱۳	ویتامین های محلول در اب و محلول در چربی کدامند نام برده وهر کدام در کجا ذخیره میشوند ؟	۱
۱۴	شش تقسیم بندی مواد غذایی با توجه به هرم مواد غذایی از مصرف بیشتر به کمتر را بنویسد.	۱
	پاسخ سوالات تشریحی را به ترتیب در این قسمت بنویسید.	

www-karnoon-ir