شماره صندلی	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ملارد دبیرستان پرورش استعدادهای درخشان علامه حلی	مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود(محل مهر)
نام و نام خانوادگی :	کلاس/پایه : دوازدهم رشته: ریاضی/تجربی نام دبیر: هوشمند	
نام درس: سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان : ۱۱/ ۱۰/ ۱۴۰۲ مدت امتحان: ۶۰ دقیقه نوبت : اول (دیماه)	
ساعت شروع : ۱۰	تعداد صفحه: ۲ صفحه: ۱	

نام مصحح :	نمره با عدد:	نام مصحح :	نمره با عدد:
تاریخ و امضاء :	نمره با حروف:	تاریخ و امضاء :	نمره با حروف:

ردیف	((سال مهار تورم ، رشد تولید))	بارم
۱	پیشگیری بهتر است یا درمان؟ توضیح دهید.	۲
۲	جملات درست و غلط را انتخاب کنید . الف- از نظر ابن سینا سلامت یعنی تعادل بین صفرا ، سودا ، بلغم و خون ب- تامین بهداشت مستلزم رعایت سلامت است . ج-قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت روانی است . د- کمال جویی مربوط به سلامت جسمانی می باشد. ه- گام اول در حفظ سلامت ، سلامت معنوی است . و-در ازاء مصرف هر گرم چربی ، ٤ کیلو کالری انژی تولید میشود .	۱,۵
۳	نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید. (چهار مورد)	۲
٤	خود مراقبتی را توضیح دهید.	۱,۵
۵	تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل است، آنها را نام برده و یکی را به دلخواه تعریف کنید.	۲
٦	تفاوت الگوی سیب و گلابی را در چاقی بیان کنید؟	۱,۵

www-kanoon-ir

۷	منظور از پختن کامل غذا چیست؟	۱,۵
۸	عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی جیست؟	۱,۵
۹	منظور از فشار سیستولی و دیاستولی چیست ؟	۱,۵
۱۰	منظور از کلسترول خوب و کلسترول بد چیست؟	۱
۱۱	علائم هشدار دهنده در سرطان را نام ببرید. (چهار مورد)	۲
۱۲	برای جلوگیری از بیماری هپاتیت به چه نکاتی باید توجه کرد؟	۲
	موفق باشید / هوشمند	۲۰