نام و نام خانوادگی:	«به نام خدا»	تاریخ امتحان ترم اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱
	درس سلامت و بهداشت	زمان: ۷۰ دقیقه
شماره صندلی:	پایه ۱۲ رشته تجربی و ریاضی	کلاس

ردیف	سؤالات	بارم
A	درست یا نادرست بودن عبارات داده شده را مشخص کنید. ۱) با توجه به بهداشت، به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است. ۲) برخورداری از تغذیه‌سالم، یکی از رموز سلامت است. ۳) مصرف هر گرم کربوهیدرات، پنج کیلوکالری انرژی ایجاد می‌کند. ۴) نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها متفاوت است.	۱
B	عبارات داده شده را با کلمه یا عبارتی مناسب کامل کنید: ۱) امام علی (ع) فرموده‌اند: «بدانید یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری ..... است و سخت‌تر از آن، بیماری ..... است.» ۲) داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی، خود ناشی از نداشتن سلامت ..... است. ۳) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ..... نوع آمینواسید است. ۴) گرچه ..... انرژی‌زا نیست اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است. ۵) بیشترین عامل مرگ و میر در ایران مربوط به ..... است. ۶) روند چاقی در ایران مانند سایر کشورهای جهان، سیر ..... دارد. ۷) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ..... است. ۸) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامتِ ..... به سلامت ..... نیز کمک می‌کند.	۲/۵
C	پاسخ مناسب دهید: ۱) تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (WHO) را بیان کنید. ۲) چرا تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، از دیدگاه اسلام تعریف کاملی نیست؟ ۳) وجوه مختلف سلامت را نام ببرید.	۱ ۰/۵ ۱

www-kanoon.ir

۴) در چه صورتی برای همه افراد و در هر سنی و با هر سطح از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی، این امکان فراهم است که دست به انتخاب بهتر بزنند؟ این مسئله چه اهمیتی دارد؟	۱	
۵) داشتن سبک زندگی سالم، بیشتر از چه جهتی حائز اهمیت است؟	۰/۵	
۶) خودمراقبتی شامل چیست؟	۱	
۷) فیبر چیست و در چه غذاهایی به وفور یافت می‌شود؟	۱	
۸) اهمیت مصرف پروتئین‌ها را بنویسید.	۱	
۹) در صورتی که فرد رژیم غذایی متعادلی نداشته باشد؛ احتمال کمبود کدام ویتامین‌ها در بدن بیشتر است؟ چرا؟	۱	
۱۰) دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آنها توصیه شده است را نام ببرید.	۰/۵	
۱۱) یکی از سه اصل برخورداری از تغذیه سالم را توضیح دهید.	۱	
۱۲) بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مرحله‌ای ایجاد می‌شود؟	۰/۵	
۱۳) بهترین شیوه مبارزه با مگس و سوسک چیست؟	۱	
۱۴) عوارض بیشتر بیماری‌های ناشی از غذاها به چه صورتی است؟	۰/۵	

www-kanoon-ir

	۱۵) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن چه مواردی از اهمیت بسزایی برخوردار است؟	۰/۵
	۱۶) بیماری به چه معنایی است؟	۰/۵
	۱۷) بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی- عروقی را نام ببرید.	۰/۵
	۱۸) ایسکمی قلبی چیست؟	۰/۵
	۱۹) کدام عامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی به عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شود؟ چرا؟	۱
	۲۰) در چه صورتی کلسترول بد، اثرات منفی خود را بر جای می‌گذارد؟	۱
	۲۱) منظور از الگوی چاقی شبیه به الگوی گلابی چیست؟ در کدام افراد شایع‌تر است؟ (کدام جنس)	۱
	موفق باشید	