نام و نام خانوادگی: «نام_و_نام_خانوادگی»		**اداره آموزش و پرورش منطقه خدابنده**	
نام پدر: «نام_پدر»	**کد ملی: «کد_ملی»**	**دبیرستان استعدادهای درخشان شهید بهشتی خدابنده**	**ریز بارم**
شماره ردیف کلاسی:	**مدت امتحان: ۶۰ دقیقه**		
تعداد سوال: ۱۴	**تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰**	**سؤالات امتحان درس:**	
تعداد صفحه: ۲	**ساعت شروع: ۱۰/۳۰**	**سلامت و بهداشت**	

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.** الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. ب) در برنامه خود مراقبتی هدف ها باید کلی و آرمانی باشند. ج) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد سبک زندگی سالم نام دارد. د) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گل بی خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ه) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی می‌باشد. و) به مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری‌های واگیر می‌گویند.	۳
۲	**جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید .** الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت . . . . . است. ب) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد . . . . . است. ج) واحد سازنده پروتئین . . . . . است. د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته . . . . . تا . . . . . گرم است. ه) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی -عروقی، . . . . . و . . . . . از مهم ترین عوامل خطر هستند. و) برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا داشتن . . . . . و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.	۳
۳	**در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید.**	۱
۴	**علل افزایش بیماری غیر واگیر چیست؟**	۱
۵	**عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.**	۱
۶	**خود مراقبتی چیست؟**	۲

نمره با عدد		نمره تجدید نظر	نمره باعدد	
نمره با حروف		در صورت داشتن اعتراض:	نمره با حروف	

نام و نام خانوادگی و امضای دبیر: نام و نام خانوادگی و امضای دبیر:

www-kanoon.ir

۷	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می‌شود؟ نام ببرید.	۱/۵
۸	تغذیه صحیح چیست؟	۱
۹	عوامل چاقی را نام ببرید؟	۱/۵
۱۰	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید.	۱
۱۱	شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتیمتر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید.	۱
۱۲	چهار مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید؟	۱
۱۳	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام‌اند؟	۱
۱۴	انواع چربی موجود در خون را نام ببرید.	۱
	موفق باشید جمع نمره	۲۰