| | | |
|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی: | **بسمه تعالی**<br>**سازمان آموزش و پرورش استان کرمان**<br>مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱<br>آموزشگاه: ..... | رشته تحصیلی:<br>تجربی_ریاضی_انسانی |
| نام پدر: | | نام دبیر: خانم خوش‌قدم |
| نام درس: سلامت و بهداشت | | تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ |
| کلاس: | | وقت امتحان: ۶۰ دقیقه |
| شماره صندلی: | | تعداد صفحه:۲ |

| نمره | دانش آموز عزیز: هیچ عبادتی از فکر و اندیشه بهتر نیست. «پیامبر اعظم (ص)» | بارم |
|---|---|---|
| | ۱- درستی و نادرستی عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید:<br>۱. برخی داروها مانند کورتون باعث چاقی می شوند.<br>۲. پوکی استخوان یکی از مهم ترین بیماری های مزمن جهان است.<br>۳. در هرم مواد غذایی، موادی که در بالاترین قسمت قرار دارند بیشترین اهمیت را در برنامه ی غدایی دارند.<br>۴. روی موجود در مواد غذایی گیاهی نسبت به روی موجود در موادغذایی جانوری بهتر جذب می شود.<br>۵. سنگ صفرا می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. | ۳ |
| | ۲- در مورد عبارت های زیر به طور کوتاه پاسخ دهید.<br>۱. شاخص توده ی بدنی<br>۲. سبک زندگی سالم<br>۳. چاقی<br>۴. منابع طبیعی ویتامین د<br>۵. وزن مطلوب | ۵ |
| | ۳- منظور از ریز مغذی ها چیست؟ مثال بزنید و سه مورد از عوارض کمبود آنها در رژیم غذایی را بنویسید. | ۲ |
| | ۴- دو گام آخر برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید. | ۲ |

| | | |
|---|---|---|
| | ۵- اصول تغذیه ی سالم را نام برده و یکی را به دلخواه توضیح دهید. | ۳ |
| | ۶- منظور از سلامت اجتماعی چیست؟ | ۲ |
| | ۸- خودمراقبتی جسمی به چه معناست؟ شما برای خودمراقبتی جسمی خود چه می کنید؟ | ۲ |
| | ۹- یک سوال (مربوط به درس سلامت و بهداشت ) که دوست داشتی امروز توی امتحانت بیاد طرح کن و بهش پاسخ صحیح! بده. | ۲ |

با آرامش و لبخند پاسخ دهید.