باسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

اداره آموزش وپرورش ناحیه چهار تبریز

دبیرستان غیر دولتی صدرای نور

نام :..... سوالات درس :بهداشت و سلامت امتحانات نیم سال اول: ۴۰۲- ۴۰۱ تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۱۰/۷

نام خانوادگی: ..... پایه :.دوازدهم ساعت شروع : ۹ مدت زمان امتحان:..... شماره صندلی:.....

نام و نام خانوادگی دبیر: **نمره به عدد:** **نمره به حروف:**

تاریخ و امضا:

ردیف	سوالات	نمره
۱	مفهوم کلی سلامت را بنویسید؟	۲
۲	ابعاد سلامت را بنویسید	۱
۳	خومراقبتی چیست؟	۱/۵
۴	چند نوع کربوهیدرات وجود دارد بنویسید	۱
۵	برای برخورداری از تغذیه سالم چه اصولی را باید رعایت کنیم (دو مورد را بنویسید)	۲
۶	برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه باید کرد؟	۱/۵
۷	منظور از الگوی سیب چیست و در چه کسانی شایع تر است؟	۲
۸	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟	۲
۹	عوامل چاقی را بنویسید (۴ مورد) و یکی را به اختصار توضیح دهید؟	۲
۱۰	منظور از رعایت بهداشت محیط چیست؟	۱/۵
۱۱	کامل کنید الف) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل -------- و -------- بستگی دارد. ب) کمبود ---------- موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود. ج- ---------- به ساخت دندانها و استخوانها کمک می کند.	۲
۱۲	چرا برای استفاده از مکملهای غذایی تجویز پزشک لازم است؟	۱/۵
	«موفق و پیروز باشید» **جمع نمره**	۲۰

نمره کتبی	نمره کل	امضای دبیر