Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

شماره صندلی A	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری دبیرستان پسرانه غیر دولتی دکتر حسابی دوره دوم	مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود (محل مهر)

نام و نام خانوادگی: پایه: دوازدهم رشته: **تجربی / ریاضی** نام معلم :**آقای گل پور** نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان: **میان نوبت اول (آبان ۱۴۰۳)** مدت امتحان: **۶۰ دقیقه** ساعت شروع : **۷:۳۰** تعداد صفحه: ۳

نام مصحح:	نمره باعدد:	نام مصحح:	نمره تجدیدنظر باعدد:
تاریخ و امضاء :	نمره باحروف:	تاریخ و امضاء:	نمره تجدید نظر باحروف:

ردیف	سوال	بارم
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را مشخص کنید: (هر مورد ۰/۲۵ دارد) ۱- در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ( ) ۲- سازمان بهداشت جهانی(WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. ( ) ۳- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ( ) ۴- امیدواری از نشانه های سلامت روانی عاطفی است. ( ) ۵- بر اساس گزارش ها سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. ( ) ۶- بدن برای مصرف ویتامین k به چربی نیازدارد. ( ) ۷- چربی غیر اشباع در روغن های حیوانی و محصولات لبنی یافت می شود. ( ) ۸- پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد آب است . ( ) ۹- رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. ( ) ۱۰- چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ( ) ۱۱- مشکلات عضلانی – استخوانی می تواند یکی از عوامل چاقی باشد. ( ) ۱۲-زمان پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن ۵۵ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ( ) ۱۳- نور و زمان و حرارت از عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. ( ) ۱۴- با بالارفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ( ) ۱۵- اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. ( ) ۱۶- گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. ( )	۴
	جاهای خالی را با گزینه مناسب پر کنید(هر مورد ۰/۵ نمره دارد) ۱۷- بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه ..... بالاتر از سلامت بدن است. ۱۸- سلامت درفرهنگ فارسی معین به معنی ..... است. ۱۹- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه ..... است. ۲۰- الگوی چاقی ..... در بین زنان شایع تر است. ۲۱- افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹/۹-۲۵ در وضعیت ..... طبقه بندی می شوند. ۲۲- داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. ۲۳- وقت گذراندن با خانواده مربوط به خود مراقبتی ..... است.	۶/۵

www.KanoonIr

	۲۴- سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می گیرد. ۲۵- انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیتهای روزانه و طبیعی ما از طریق ..... تامین می شود. ۲۶- ویتامین محلول در ..... معمولا در کبد ذخیره شوند. ۲۷- قند و چربی در ..... هرم غذایی قرار می گیرند. ۲۸- رطوبت از جمله عوامل ..... است که باعث فساد در مواد غذایی می شود. ۲۹- ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.	
۹/۵	۳۰- تعریف جامع سلامت را بیان کنید ؟(۱/۲۵ نمره) ۳۱- سه مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید ؟ (۰/۷۵ نمره) ۳۲- وضعیت میزان یُد در ماهی های آب شیرین چگونه است و فقر ید در آب و خاک کشورمان چگونه جبـــران می شود؟ (۰/۵ نمره) ۳۳- علل بیماری های غذا زاد چیست (۴ مورد) و دو مورد از عوارض آن را نام ببرید؟(۱/۵ نمره) ۳۴- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟(۰/۵ نمره)	

www-kanoon-ir

شماره صندلی A	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری دبیرستان پسرانه غیر دولتی دکتر حسابی دوره دوم	مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود (محل مهر)

نام و نام خانوادگی: پایه: دوازدهم رشته: **تجربی / ریاضی** نام معلم :**آقای گل پور** نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان: **میان نوبت اول (آبان ۱۴۰۳)** مدت امتحان: **۶۰ دقیقه** ساعت شروع : **۷:۳۰** تعداد صفحه: ۳

نام مصحح:	نمره باعدد:	نام مصحح:	نمره تجدیدنظر باعدد:
تاریخ و امضاء :	نمره باحروف:	تاریخ و امضاء:	نمره تجدید نظر باحروف:

۳۵- خود مراقبتی را تعریف نمایید و انواع آن را بیان کنید با یک مثال ؟ (۲/۵ نمره)

۳۶- عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید .(۴ مورد) (۱ نمره)

۳۷- سه اصل تغذیه سالم که در برنامه غذایی روزانه باید رعایت گردد را با توضیح نام ببرید .(۱/۵ نمره)

« موفق باشید»