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

B

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 حفظ و تأمین سلامت، بطور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. ( ) 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- خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. ( ) ۴- کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. ( ) ۵- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. ( ) ۶- گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. ( ) ۷- بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. ( ) ۸- بدن برای مصرف ویتامین D به چربی نیاز دارد. ( ) ۹- چربی اشباع در روغن زیتون و ماهی سالمون یافت می شود. ( ) ۱۰- مشکلات غددی می توانند یکی از عوارض چاقی باشد. ( ) ۱۱- چاقی با الگوی گلابی در مقایسه با الگوی سیب، خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایـــش می دهد. ( ) ۱۲- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن ۶۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ( ) ۱۳- نور و زمان و حرارت از عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در موارد غذایی می شود. ( ) ۱۴- وزن مطلوب محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد. ( ) ۱۵- سطح HDL با بروز بیماری های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد. ( ) ۱۶- اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. ( )	۴
	جاهای خالی را با گزینه مناسب پر کنید. (هر مورد ۰/۵ نمره دارد) ۱۷- سلامت در فرهنگ فارسی معین به معنی ..... است . ۱۸- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه ..... است. ۱۹- بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکت ۳۸۸ نهج البلاغه ..... بالاتر از سلامت بدن است. ۲۰- وقت گذراندن با خانواده مربوط به خودمراقبتی ..... است. ۲۱- سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می گیرد.	۶/۵

www-kanoon.ir

	۲۲- چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است. ۲۳- داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. ۲۴- افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹/۹- ۲۵ در وضعیت ..... طبقه بندی می شوند. ۲۵- آب شیرین ..... کمتری دارد. ۲۶- نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می شود. ۲۷- جگر منبع غنی ویتامین ..... است. ۲۸- ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ۲۹- رطوبت از جمله عوامل ..... است که باعث فساد در مواد غذایی می شود.	
۹/۵	۳۰- خود مراقبتی را تعریف نمایید و انواع آن را با یک مثال بیان کنید . (۲/۵ نمره) ۳۱- سبک زندگی سالم را تعریف نمایید. (۰/۵ نمره) ۳۲- تعریف جامع سلامت را بیان کنید.(۱/۲۵ نمره) ۳۳- سه مورد از اصول تغذیه سالم که در برنامه غذایی روزانه باید رعایت گردد را با توضیح نام ببرید. (۱/۵ نمره) ۳۴- وضعیت میزان یُد در ماهی های آب شیرین چگونه است و فقر ید در آب و خاک کشورمان چگونه جبران می شود؟ (۰/۵ نمره)	

www-kanoon-ir

شماره صندلی	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)
B		

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- علل بیماری های غذا زاد چیست (۴ مورد) و دو مورد از عوارض آن را نام ببرید؟ (۱/۵ نمره)

۳۶- بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ (۰/۵نمره)

۳۷-به سوالات زیر پیرامون کربوهیدرات پاسخ دهید .(۱ /۲۵ نمره)

- هر گرم کربوهیدارت ..... کالری دارد.
- به صورت گلیکورن در ..... و ..... ذخیره می شود.
- شامل دو نوع کربوهیدارت ..... و ..... است.

« موفق باشید»