

 دبیرستان غیردولتی پسرانه خاتم نوین سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹	پایه ی : دوازدهم	۱۲	تاریخ : ۹۹/۱۰/۱۱	نام ونام خانوادگی :
	دوره ی دوازدهم		نام دبیر : آقای فرهنگ	نام درس : سلامت و بهداشت
	نیمسال اول			مدت آزمون : ۷۵ دقیقه

ارزش هر سؤال ۱ نمره است.

۱- از نظر حضرت علی(ع)سخت تر از فقر وبالاتر از وسعت مالی چه مواردی است؟

۲- با توجه به دیدگاه اسلام،چرا تعریف سازمان جهانی از سلامت،تعریف کاملی نیست؟

۳- در حفظ و تأمین سلامت،کدام یک مقدم است:پیشگیری یا درمان؟۲دلیل بنویسید.

۴- از نشانه های سلامت جسمانی ، دو مورد بنویسید؟

۵- منظور از خود مراقبتی چیست؟

۶- مازاد کربوهیدرات دریافتی به چه شکلی در بدن ذخیره می شود و کربوهیدرات ها چه نقش مهمی در بدن دارند؟

۷- در مورد پروتئینها به سوالات زیر پاسخ دهید:

الف)واحد ساختمانی آن چه نام دارد؟

ب)چند نوع از این واحد را بدن نمیسازد؟

پ)یک غذا که حاوی پروتئین است را نام ببرید؟

ت)پروتئین ناقص چیست؟

۸- از فواید آب در بدن انسان به دو مورد اشاره کنید؟

۹- منظور از هرم غذایی چیست؟در پایین ترین بخش از این هرم ، چه نوع گروههای غذایی قرار دارند؟

۱۰- منظور از تغذیه ی صحیح چیست؟

۱۱- اصل تعادل در مواد غذایی به چه معناست؟

۱۲- اصل تنوع در مواد غذایی به چه معناست؟

۱۳- از آداب غذا خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی به ۴ مورد اشاره کنید؟

۱۴- به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:

الف)یک نوع غذا نام ببرید که حاوی (روی = Zn) فراوانی باشد.

ب)بیماری گواتر بر اثر کمبود کدام ماده ی معدنی است؟

پ)کمبود آهن را با مصرف چه نوع قرصی می توان جبران کرد؟

ت)کمبود کدام ماده ی معدنی موجب کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ میشود؟

۱۵- الگوی سیب و الگوی گلابی در چاقی را توضیح دهید؟

۱۶- از عوامل چاقی،عامل محیطی را شرح دهید؟

۱۷- اگر شخصی تصمیم به کاهش وزن سریع بگیرد،چه عوارضی ممکن است برایش ایجاد شود؟

۱۸- بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی،انسداد کدام نوع رگهاست؟و توضیح دهید چه عاملی موجب این انسداد میشود؟

۱۹- پاسخ کوتاه دهید:

الف)فشار سیستولی قلب،چند میلی متر جیوه است؟(فشار ماکزیمم)

ب)HDL چه نوع چربی است؟

۲۰- پاسخ کوتاه دهید:

الف)دو مورد از علائم بیماری « ایدز » را نام ببرید.

ب)پدیکولوزیس از راههای مختلفی ممکن است سرایت کند.دومورد را بنویسید.