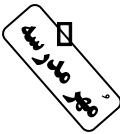


	شماره سندلی: <input style="width: 50px;" type="text"/>	باسمه تعالی			
	تاریخ امتحان: ۹۹/۱۰ /	اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان			نام:
	مدت امتحان: دقیقه	اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ زنجان			نام خانوادگی:
	تعداد صفحات: صفحه ()	سلامت دوازدهم انسانی			نام پدر:
					نام آموزشگاه: دبیرستان غیر دولتی دخترانه عارف

قابل درکترین بعد سلامت کدام است؟

- معنوی
- اجتماعی
- روانی
- جسمانی

کدامیک ویتامین محلول در چربی نیست؟ ()

- A
- B
- E
- K

کدامیک از عوارض جانبی کاهش وزن سریع نیست؟ ()

- بروز سنگ صفرا
- ورم و زخم معده
- سفتی پوست
- ریزش موها

پخت کامل غذا یعنی چه؟

- تمام قسمت‌های غذا حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد
- تمام قسمت‌های غذا حداکثر ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد
- تمام قسمت‌های غذا حداقل ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد
- تمام قسمت‌های غذا حداکثر ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد

به کدام گزینه زیر کلسترول بد گفته می‌شود؟

- HDL
- اسیدچرب اشباع
- LDL
- اسیدچرب غیراشباع

کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟

- B هیپاتیت
- سوزاک
- وبا
- پسوریازیس

کدام یک از گزینه‌های زیر، از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است؟

- اصول تغذیه سالم
- گروه‌های غذایی مصرفی

ادامه سؤالات در صفحه ۲

	نمره با عدد	نمره تجدید نظر	
	نمره با حروف	در صورت داشتن اعتراض:	
			نمره با عدد
			نمره با حروف

نام و امضای دبیر: □

نام و امضای دبیر:

بارم

- عادت های غذایی
- هرم غذایی

بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

- تغذیه - سطح بهداشت
- تغذیه - فعالیت بدنی
- فعالیت بدنی - سطح بهداشت
- تمامی موارد

فردی با ۷۰ کیلوگرم وزن و ۱۷۰ سانتی متر قد از نظر نمایه توده بدنی در کدام گروه می تواند قرار داشته باشد؟

- لاغر
- معمولی
- اضافه وزن
- چاق

مهمترین عامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی کدام است؟

- اضافه وزن و چاقی
- عدم تحرک
- فشارخون بالا
- بیماری دیابت

بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟

- بیماریهای غیر واگیر
- بیماری های واگیر
- بیماری های عفونی
- حوادث غیر عمدی

وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟

- خودمراقبتی جسمی
- خودمراقبتی روانی - عاطفی
- خودمراقبتی اجتماعی
- خودمراقبتی معنوی



خون می یابد و منجر به بیماری می شود. HDL با افزایش میزان تری گلیسیرید خون سطح

- افزایش _ سکنه مغزی
- کاهش _ قلبی و عروقی
- کاهش _ سکنه مغزی
- افزایش _ قلبی و عروقی

از کربوهیدراتهای ساده می توان به اشاره کرد

- غلات
- سبزی ها
- حیوانات
- قند موجود در میوه ها

جمع بارم

موفق باشید

بارم

پدیکولوزیس یکی از شایعترین بیماریهای ویروسی است.

- صحیح
- غلط

نشانه های سلامت جسمانی را بیان کنید؟ (۱,۵ نمره)

گام اول در حفظ سلامتی انسان چیست؟ توضیح دهید؟ (۱,۵ نمره)

نوع دیابت هر کدام را مشخص کنید :

(الف) لوزالمعده قادر به تولید انسولین نیست ؟ (ب) شایع ترین نوع دیابت است ؟ (ج) به دیابت جوانان معروف است ؟ (۱,۵ نمره)

بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (۲ مورد) (۱ نمره)

انواع بیماریهای واگیردار را بر اساس روش انتقال و انتشار نام ببرید؟ (۲ نمره)



جمع بارم ۲۰

موفق باشید