

آزمون درس : سلامت و بهداشت

دبیرستان :

تاریخ آزمون : ۹۹/ ۱۰ /

نام و نام خانوادگی :

سال تحصیلی ۱۳۹۹-۰۰

مدت آزمون : ۴۰ دقیقه

کلاس :

پایه تحصیلی : دوازدهم انسانی

نمره :

ردیف	سئوالات	بارم
۱	تعریف سلامت از دیدگاه : الف) سازمان بهداشت جهانی : ب) از نظر اسلام :	۲
۲	در موضوع حفظ و تامین سلامت ۴ دلیل تقدم پیشگیری بر درمان را بنویسید؟	۱
۳	از ابعاد سلامت ، سلامت روان را توضیح دهید؟	۱
۴	سبک زندگی سالم را تعریف کنید؟ و دو عامل موثر بر آن را نام ببرید.	۱/۵
۵	خود مراقبتی چیست ؟ و دو گام از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید.	۱
۶	تغذیه سالم علاوه بر به بدن کمک می کند.	۱
۷	ارتباط هر کدام از موارد زیر را با یکدیگر مشخص کنید؟ ۱- کربوهیدراتها ۲- ویتامین ها ۳- پروتئین ها ۴- آب الف) پر مصرف ترین ماده غذایی است و بخش اصلی خون را تشکیل می دهد. ب) این مواد نیاز بدن را برای رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی برطرف می کند. ج) به دو گروه محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می شوند و به سوخت و ساز بدن کمک می کنند. د) همان قندها هستند که انرژی مورد نیاز ما برای فعالیت روزانه را تامین می کنند. ذ) بدن برای حفظ گرما ، ذخیره سازی و مصرف ویتامینهای A ، D ، K به آنها نیاز دارد.	۱
۸	جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید. ۱- در هرم مواد غذایی ، مواد غذایی که در بالای هرم قرار می گیرند دارای حجم هستند و باید از این گروه از مواد غذایی مصرف کنید. ۲- افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند. ۳- یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. ۴- پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای به آنها نیاز دارد. ۵- تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند. ۶- در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها می انجامد. ۷- مهم ترین منبع طبیعی مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. ۸- ضربه دیدن میوه در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله عوامل هستند.	۲/۷۵

ادامه سؤالات

۲	چهار نمونه از آداب غذا خوردن را که در فرهنگ اسلامی به آنها توصیه شده است نام ببرید؟	۹
۱/۵	۳ مورد از عوامل چاقی را نام ببرید؟	۱۰
۱	وزن مطلوب را تعریف کنید؟ و بگویید بر چه اساسی محاسبه می گردد؟	۱۱
۱	دو اصل مهم در کاهش وزن را نام ببرید؟	۱۲
۱	دو اصل بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید؟	۱۳
۱	دو دسته از عواملی را که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را بنویسید؟	۱۴
۱	بیماری های غذا زاد یا ناشی از غذا را تعریف کنید؟	۱۵



limoonad
Education for All