

	<p>استاد: احمدخانیها آزمون: سلامت و بهداشت تاریخ: ۱۳۹۹/۱۰/۲۲ زمان: ۶۰ دقیقه تعداد صفحه: شماره صفحه: ۱</p>	<p>به نام خداوند آرامش بخش قلبها و ذهنها اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج دبیرستان پسرانه غیردولتی مهر اول</p>	<p>نام و نام خانوادگی: پایه: دوازدهم رشته: مشترک ساعت شروع آزمون: ۱۱ صبح</p>
<p>برگ پرسشها</p>		<p>آزمونهای نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹</p>	<p>لطفاً و حتماً با نام یادداشت آغاز کنید.</p>

بارم	سؤال	ردیف
۱	معنی سلامت از نظر بقراط و ابن سینا را بنویسید.	۱
۱	ابعاد سلامت را نام ببرید.	۲
۱	کدام بیماریهای مزمن از نظر سازمان جهانی بهداشت با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟	۳
۱/۵	خودمراقبتی را تعریف کنید و از مراحل برنامه ریزی آن به دو مورد اشاره کنید.	۴
۱/۵	نقش کربوهیدراتها در بدن را بنویسید و انواع آن را نام ببرید.	۵
۱/۵	سه اصل برخورداری از تغذیه سالم را (اصول تغذیه سالم) را بنویسید.	۶
۱	راههای تأمین ویتامین (د) در بدن را بنویسید.	۷
۱/۵	انواع الگوهای چاقی را نام ببرید و توضیح دهید.	۸
۱	عوارض کاهش سریع وزن را نام ببرید.	۹
۱	شاخص توده بدنی چگونه محاسبه می شود.	۱۰
۲	عوامل ایجاد فساد غذایی را نام ببرید و از هر کدام نمونه ای ذکر کنید.	۱۱
۲	بیماریهای قلبی و عروقی چه نوع بیماری می باشند و کدامیک بیشترین عامل مرگ و میر هستند؟	۱۲
۱/۵	کلسترول چیست و انواع آن را نام ببرید.	۱۳
۱/۵	بیماری واگیردار براساس شیوه انتقال و انتشار به پنج دسته تقسیم می شوند به سه مورد آن اشاره کنید؟	۱۴
۱	ایدز چیست و علائم آن کدامند؟	۱۵