


شماره		نمره با عدد و حروف	حمایت از کالای ایرانی دبیرستان ماندگار البرز (دوره دوم) امتحانات نوبت اول - سال تحصیلی ۹۸-۹۷	نام:	
صفحه: ۱	حداکثر وقت: ۵۰ دقیقه	حداقل وقت: دقیقه	تاریخ ۹۷/۱۰/۱۶	نام دبیر: آقای	پایه دوازدهم
توجه: پاسخ سوالات را با دقت، کامل و خوش خط و خوانا با خودکار آبی یا مشکی بنویسید. در همه حال و همه جا یاد و ذکر خداوند متعال را فراموش نکنید.					
۱- سلامت را از دیدگاه ابن سینا تعریف کنید؟					
۲- ابعاد سلامت را نام ببرید؟					
عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟					
۴- خود مراقبتی چیست؟					
۵- مهمترین رمز سلامت و می باشد					
۶- مواد لازم برای بدن هر انسان شامل چه چیزهای میباشد؟ (۴ مورد)					
۷- تغذیه سالم چیست؟ اصل تنوع و تعادل در تغذیه به چه معناست؟					
۸- عوارض سریع کاهش وزن کدامند؟ (۴ مورد)					

۹- فساد مواد غذایی چگونه اتفاق می افتد و عوامل ایجاد آن را بیان کنید؟

۱۰- چگونه از خودتان مراقبت میکنید؟ نظر خود را در ۳ سطر بیان کنید.

ارزش نمره هر سوال ۲ نمره
گروه بهداشت دبیرستان البرز

گسه تعالی

مخلاصه درین اشکان و سلامت پایه روز دهم

۱- تعریف سلامت از دیدگاه صاحب نظران

الف: تعریف : تعادل بین اخلاص چهارگانه (مغز- سودا- بلغم- خون)
ب: ابن سینا: سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند
- سازمان بهداشت و سلامت: برخورداری از آسایش کامل جسمی - روانی - اجتماعی

۲- تعریف سلامت از دیدگاه اسلام

سلامت یک ارزش مطرح شده و به عنوان برترین نعمت ها یاد شده است
۳- تأمین سلامت و بهداشت از وظایف اصلی ... (همه دولت‌ها است)

۴- ایجاد سلامت را نام ببرید

۱- حیاضی - ۲- خانوادگی اجتماعی - ۳- معنوی ۴- روانی عاطفی

۵- سلامت روانی: داشتن قدرت تعادلی با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب
از خود در برابر مشکلات و حوادث زندگی

۶- سلامت اجتماعی: شامل مهارت‌ها و عمده‌دهای اجتماعی و توانایی شناخت هر فرد
از خود (ارتقاء سالم فرد با جامعه)

۷- سلامت معنوی: داشتن اهداف اساسی - سطح بالایی از ایمان به خدا - ایرواری

پایبندی به اخلاق و ...

۸- عوامل موثر بر سلامت

۱) سبک زندگی ۲- رنژیک (وراثت) ۳- عوامل محیطی ۴- دسترسی ۵

خدمات بهداشتی

۹- مهمترین بیماری‌های که با سبب زندگی سر و کار دارند و اثرگذارند کدام‌اند
بیماری‌های مادر سنگ قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان

۱۰- خودمراقبتی چیست ؟

راه و روش‌هایی که انسان بتواند خودش را در مقابل بیماری‌ها و حوادث
و خطرات زندگی مراقبت کند. مانند
خوردن غذای سالم - کنترل خشم - استراحت مناسب - کاهش استرس
انجام فرایض دستی - نخسیدن سیگار و ... بیماری‌ها را به خود توجه
نم‌گیریم ها

۱۱- مهمترین رمز سلامت چیست : خوردن و تغذیه مناسب و ورزش مناسب

۱۲- مواد لازم برای بدن هر انسان شامل چه چیزهایی می‌باشد

۱- کربوهیدراتها ۲- چربی‌ها ۳- پروتئین‌ها ۴- ویتامین‌ها - ۵- مواد معدنی
۶- آب

۱۳- کربوهیدراتها در (قند- سبزی‌ها- غلات و نان) وجود دارد

۱۴- چربی‌ها در (روغن‌های نباتی - پوست - مرغ و ...) عامل تعیین کننده سطح کلسترول

۱۵- پروتئین‌ها در (ماهی - مرغ - شیر - پوست و ...) وجود دارد عامل تولید آمینو اسیدها

۱۶- مواد معدنی در (تمام موادی که غذایی باشد وجود دارد و سبب آهن و کلسیم - منیزیم

و سدیم مورد نظر است)

۱۷- گروه‌های غذایی شامل چه دسته‌های می‌باشند

- ۱- گروه نان و غلات
- ۲- گروه سبزی
- ۳- گروه میوه
- ۴- گروه شیر و لبنیات
- ۵- گروه گوشت و تخم مرغ
- ۶- گروه حبوبات

۱۸- تغذیه سالم چیست؟ معنای دریافت مقدار لازم و کافی از مواد غذایی از چه منابع است که بر اساس سن و جنس متفاوت است.

۱۹- اصل تعادل و اصل تنوع در تغذیه چیست
یعنی خود فردی مقدار کافی از شش گروه اصلی غذاها استفاده کند

۲۰- عادت‌های غذایی چیست و چه عواملی سببی دارد
یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل‌گیری الگوی غذا که رسم دروغند
پاور - وضعیت اقتصادی و ... دارد

۲۱- عوامل موثر در سوء تغذیه را نام ببرید

- ۱- نخوردن گوشت
- ۲- کمبود برخی از ویتامینها A و D وید - آهن
- ۳- مصرف ناکافی از مواد غذایی شش گانه

۲۲- مهمترین عوامل چاقی کدام است

- ۱- مصرف غذاهای چرب و آماده
- ۲- کاهش فعالیت و تنبلی مغز
- ۳ (عامل - ژنتیک - دارویی - روانی)

۲۳- مهمترین روش کنترل وزن چیست روش معاسبه آل کدام است

$$BMI = \frac{\text{وزن}}{\text{مغزورقد}^2}$$

← ساختن توده چربی

لاغر	< ۱۸.۵
معمولی	۱۸.۵ < ... < ۲۵
چاقی	> ۲۵

۲۴- عوارض جانبی سریع کاهش وزن عبارت است از

- ۱- ریزش موی سر - چین و چروک پوستها - ضعف اعصاب - افت فشار
- یوسیدی دندانها - بروز سنگ صفرا - ورم و زخم معده

۲۵: اصل انرژی در چاقی و لاغری بر این استوار هست

انرژی مصرفی = انرژی دریافتی

۲۶- بهترین آلودگی در مواد غذایی چه وقت اتفاق می افتد

- ۱) در مرحله تولید : رعایت بهداشت محیط - مواد اولیه سالم
- ۲) در مرحله نگهداری : استفاده از یخچالهای مناسب - گرمای مناسب
- ۳) حمل و نقل : استفاده از ماشین های یخچال دار و ...
- ۴) عرضه مناسب : محل مناسب برای پختن و عرضه

۱۷- فساد مواد غذایی چیست

زمانی که یک ماده غذایی از نظر بو - رنگ و طعم دچار تغییرات شود
فساد مواد غذایی اتفاق افتاد

۲۸- عوامل فساد مواد غذایی شامل

- ۱- عوامل شیمیایی : افزودنی های غیر مجاز
- ۲- عوامل بیولوژیکی : میکروب ها - انگل ها و ...
- ۳- عوامل فیزیکی : نور - حرارت و رطوبت
- ۴- عوامل مکانیکی : ضربه زدن در حین انتقال