



## دیرستان پسرانه غیر دولتی مشکاة نور - دوره دوم

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: دوازدهم موضوع امتحان: بهداشت نام دبیر: .....

۱- سلامت اجتماعی را تعریف کنید؟ (۲) یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه , خانواده و مدرسه.

۲- منظور از پروتئین ناقص چیست؟ (۲) پروتئین هایی که دارای تمام آمینواسیدهای ضروری نیست.

۳- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت , کدام بیماری ها با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟ دو مورد بنویسید. (۲) سگته قلبی , سرطان , دیابت و پوکی استخوان

۴- دو مورد از عوارض ناشی از سوء مصرف روی را بنویسید؟ (۲) کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان , کوتاهی قد , تاخیر در بلوغ.

۵- دو مورد از عوارض چاقی (نه عوامل چاقی) را فقط نام ببرید؟ (۲) مشکلات عصبی , روانی , قلبی عروقی , غددی , تنفسی , گوارشی , کلیوی , عضلانی - اسکلتی.

۶- در بحث بر خورداری از تغذیه سالم , اصل تنوع را تعریف کنید و بنویسید در چند گروه اصلی غذایی قرار می گیرند؟ (۲) یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی - در ۶ گروه اصلی

۷- به طور کلی از چهار دسته عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند , دو مورد را نام ببرید؟ (۲) عوامل شیمیایی , بیولوژیکی , فیزیکی و مکانیکی

۸- دو اصل مهمی که افراد چاق برای کاهش وزن علاوه بر کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی باید رعایت کنند را بنویسید؟ (۲) افراط نکردن در کاهش وزن - پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن

۹- انسولین از کجا ترشح شده و چه نقشی در بدن دارد؟ (۲) از بخش درون ریز غده پانکراس ترشح شده و باعث ورود قند به سلول ها می شود و بدین طریق باعث کاهش قند خون می شود.

۱۰- پدیکلوزیس , یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. (۲)