

۲

۱- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید .

الف- شناخته شده ترین منبع چربی برای مصرف پنیر است .

ب- وظیفه اصلی کربوهیدرات ها ، تامین انرژی مورد نیاز بدن است .

ج- نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکته مغزی می شود .

د- پوست بزرگترین عضو بدن است .

۲- گزینه های مناسب را انتخاب کنید .

۳

۱- کدام گزینه جزو اصول اساسی برای برخورداری از تغذیه سالم به حساب نمی آید ؟

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف- تعادل | <input type="checkbox"/> ب- تنوع | <input type="checkbox"/> ج- تناسی | <input type="checkbox"/> د- تحریم |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

۲- کدام گزینه جزو منابع غذایی سرشار از آهن به حساب نمی آید ؟

- | | | | |
|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف- گوشت قرمی | <input type="checkbox"/> ب- ماست | <input type="checkbox"/> ج- قهوه | <input type="checkbox"/> د- پرتغال |
|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|

۳- کدامیک از گزینه های زیر از عوارض ناشی از چاقی محسوب نمی شود ؟

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> الف- مشکلات تنفسی | <input type="checkbox"/> ب- مشکلات کلیوی | <input type="checkbox"/> ج- مشکلات غددی | <input type="checkbox"/> د- مشکلات گوارشی |
|--|--|---|---|

۴- کدام گزینه شناخته شده ترین منبع چربی محسوب می شود ؟

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف- دوغ | <input type="checkbox"/> ب- شکر | <input type="checkbox"/> ج- کره | <input type="checkbox"/> د- هیچکدام |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|

۵- کدام گزینه زیر جزو آثار اجتماعی منفی ناشی از خشم نیست ؟

- | | | | |
|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف- درماندگی | <input type="checkbox"/> ب- ارزوا | <input type="checkbox"/> ج- دفاع از حقوق خود | <input type="checkbox"/> د- تنها |
|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|

۶- کدامیک از گزینه های زیر جزو ابعاد سلامتی به حساب نمی آید ؟

- | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف- اقتصادی | <input type="checkbox"/> ب- جسمانی | <input type="checkbox"/> ج- معنوی | <input type="checkbox"/> د- اجتماعی |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

۴

۳- جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید .

الف- برخورداری از یکی از رموز سلامت است .

ب- قلب اساسا یک پمپ توخالی به اندازه است .

ج- و دو دلیل عمدۀ افزایش سن ازدواج می باشد .

د- هرماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه و یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود .

و- دیابت نوعی بیماری مزمن است که به دلیل عدم ترشح انسولین باعث افزایش غیر طبیعی می شود .

۴- کاربرد و هدف علم ارگونومی در زندگی روزمره چیست ؟

۵- منظور از پیشگیری چیست ؟

۶- عوامل خطرساز بیماری دیابت نوع ۲ را بنویسید . ۴- مورد

۷- وضعیت بدنی مناسب چگونه حالتی است ؟

۸- چرا در آتش سوزی فرد به جای فرار از موقعیت به خواب فرو می رود ؟

۹- از راههای پیشگیری و کنترل فشار خون چهار مورد را نام ببرید .

۱۰- در اثر استفاده مشترک از قلیان چه مشکلاتی برای ما پیش می آید ؟

۱۱- منظور از خودشناسی چیست ؟

۱۲- درخون چند نوع چربی وجود دارد ؟

۱

۱

۱

۱

۲

۱

۱

۲

۱- اف - علط ۱۵ ب - صصحیع ۱۵ ج - علط ۱۵ د - صصحیع ۱۵

۲- اف : گوست و مر ۱۵ ۳- ب : متعلت طیور ۱۵

۴- ج : دفعه از حکم خود ۱۵ ۵- اف : اتفاقاً در ۱۵

۶- اف - تقدیر سالم ۱۵ ب - عضلانی - مست دست امراه

۷- تغییرات اجتماعی - تغییر الگوییک زندگی امراه

۸- توقیف - سباکو امراه و - فندخون ۱۵

۹- باید پردازش از برخی اختلالات ایجاد شده باشد که علائم ناسیب نواخته اند از انسان و نوع کار که فرد انجام می دهد، بعنوان خصیط سه صفات افراد و افراد ایشان از همین نیروی کاری بگذرد. این

۱۰- عبارت ایت از مداخله ای محبت و اندیشمندانه با این مطالبه با بر این طبقه قبول نز اینکه صنایع به اضطرار یا نتوانیم شود. امراه

۱۱- کلمگر - اضطرابورن فردخون بالا - کترول ۱۵ د - امراه (عمر) ۱۵

۱۲- حالات که در آن مکرر فارغ نشی بگشتم ایجاد عضلانی وارد شوند، همین دلیل

فرد بمنزل مکرر دچار مکدرد و ناراحتی های ایجاد عضلانی نموده امراه

۱۳- آسیس غیر موصوب تولید گرده ای این مکمل که نتواند موصوب اضطرار شود را حواب آکواری

دران ای کردد. امراه

۱۴- عدم معرفت دخانیات - عدم معرفت غذاهای جرب و برخک عدم معرفت الفل

کترول فرن و رد معلوب د - ۱۵ صور د امراه

۱۶- در این انتشار متمرکز از تبلیغات همایارهای مخصوصاً از طبق دهان و دستان فرد ایکوره که میتواند از اراده دیگر را آشیح کند. از جمله این آکواری های نتواند اگر زمانه درست، انتقال عفونی های از قبل سینه همایارهای

دهانی همیل و درینک بحال و عامل رضم معده ای را کرد. امراه

۱۱- نئن خود را خویش نمایند و نه خود را از خود بگیرند، صنفی های احساسات از زیرین ها
منتهی های نتایر های آزر و روح و اهداف است. این هر دو
۱۲- کلسترول - HDL - LDL - تری‌لیپید ۲ نمره