

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 سکنه مغزی می شود .

د- پوست بزرگترین عضو بدن است .

۲- گزینه ی مناسب را انتخاب کنید .

۳

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

الف- تعادل ب- تنوع ج- تناسب د- تحرک

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

الف- گوشت قرم ب- ماست ج- قهوه د- پرتغال

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

الف- مشکلات تنفسی ب- مشکلات کلیوی ج- مشکلات غددی د- مشکلات گوارشی

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

الف- دوغ ب- شکر ج- کره د- هیچکدام

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

الف- درماندگی ب- انزوا ج- دفاع از حقوق خود د- تنهایی

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

الف- اقتصادی ب- جسمانی ج- معنوی د- اجتماعی

۴

۳- جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید .

الف- بر خورداری از یکی از رموز سلامت است .

ب- قلب اساسا یک پمپ توخالی به اندازه است .

ج- و دو دلیل عمده 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 .

۱

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

۱

۵- منظور از پیشگیری چیست ؟

۱

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

۱

۷- وضعیت بدنی مناسب چگونه حالتی است ؟

۱

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

۲

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

۱

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

۱

۱۱- منظور از خودشناسی چیست ؟

۲

۱۲- در خون چند نوع چربی وجود دارد ؟

۱۱- شناخت فرد از خویش - که من شناسم تواناییها، ضعفها، احساسات، ارزشها
سویبها، نیازها، آرزوها و اهداف است. ۲- شماره

۱۲- کلسترول - LDL - HDL - تری گلیسرید ۲- شماره