



موسسه ایران دانش نوین

رویای خودت شود...



@IranDaneshNovin



@Iran_Danesh_Novin

برای دانلود بقیه ی جزوات با کلیک روی لینک های زیر به
سایت یا کانال های ما در تلگرام و اینستاگرام سر بزنید:

www.IDNovin.com

<https://telegram.me/irandaneshnovin>

http://instagram.com/iran_danesh_novin

تعداد صفحات:		باسمه تعالی	شماره صفحه:
مدت امتحان: ۴۵ دقیقه	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز	نام درس: بیلا هیپ و جبرانس	رشته: ...
تاریخ امتحان: ۹۷/۱۰/۹	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ کرج	پایه: ...	نام و نام خانوادگی:
ساعت: ۸:۳۰	سوالات دانش آموزان مدارس دوره دوم متوسطه	کلاس:	نام دبیر:
شماره داوطلب:	دبیرستان پژوهندگان علم	ردیف:	
	نوبت اول (دی ماه ۱۳۹۷)		
بارم	سوالات		


۱- ایدز چیست؟ ۲

۲- انسولین چیست و نحوه ی عملکرد آن چگونه است؟ ۲

۳- ۴ مورد از نشانه های سرطان را نام ببرید؟ ۲

۴- اسید های چرب موجود در غذا را نام برده و یک مورد را به دلخواه توضیح دهید؟ ۲.۵

۵- علائم فشار خون کدامند؟ ۲

<p>صفحه: ۱ تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۱۰/۱۱ ساعت: ۰۸:۰۰ مدت امتحان: ۶۰ دقیقه دبیر مربوطه: خانم آلبری</p>	 <p>وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی اداره آموزش و پرورش شهرستان کرج دبیرستان غیرانتفاعی دخترانه سلاطین</p>	<p>بسمه تعالی نام درس: سلامت و بهداشت نام و نام خانوادگی: رشته: تجربی پایه: دوازدهم</p>
--	--	---

بارم	سوالات	ردیف
۱	تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی چیست ؟	۱
۱	الف- در بین عوامل موثر بر سلامت ، کدامیک بیشترین سهم را دارد ؟ ب- گام اول سلامت چه نام دارد ؟	۲
۱	قند اضافی در بدن به چه صورتهایی ذخیره می شود ؟	۳
۱	پروتئین ها از نظر داشتن یا نداشتن آمینواسیدهای ضروری به چه گروه هایی تقسیم می شوند ؟	۴
۱	دو اصل مهم در تغذیه سالم را نام ببرید .	۵
۱	کمبود روی چه عوارضی در کودکان دارد ؟	۶
۱	چه افرادی نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه دارند ؟	۷
۰.۵	کربوهیدرات های پیچیده شامل و می باشند .	۸
۱	افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند معمولاً با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه می شوند ؟ چرا ؟	۹
۱	الف- استفاده ی بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به شود . ب- کوشینگ ، بیماری ناشی از اختلال در عملکرد غده ی است .	۱۰
۰.۷۵	الف- برخی دارو ها مانند موجب چاقی می شوند . ب- واحد اندازه گیری انرژی مواد غذایی است .	۱۱
۱	الف- امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟ ب- منظور از آنژین صدری یا ایسکمی قلب چیست ؟	۱۲
۱	مهم ترین علامت بالینی در سکتة قلبی چیست ؟	۱۳

۰.۵	الف- فردی که شرایط طبیعی است ، لازم است هر چند وقت یکبار برای کنترل فشار خون خود به پزشک مراجعه کند ؟	۱۴
۱	دو علامت معمول دیابت نوع ۲ را بنویسید .	۱۵
۱	الف- عوارض دیابت کدام دستگاه های بدن را درگیر می کند ؟ ب- ۳ مورد از عوارض دیابت را نام ببرید .	۱۶
۱	الف- راه معمول و امروزی پیشگیری از هپاتیت B چیست ؟ ب- یک مورد از علائم هپاتیت B را بنویسید .	۱۷
۱	از زمان ورود ویروس HIV به بدن تا رسیدن سطح آنتی بادی (پادتن) ها به حد قابل تشخیص : الف- چه مدت طول می کشد ؟ ب- به این مدت زمان چه می گویند ؟ ج- نتیجه تست تشخیص HIV در این مدت ، مثبت است یا منفی ؟	۱۸
۱	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست ؟	۱۹
۱	اگر پدر و مادری هر دو ناقل بیماری تالاسمی باشند ، چند درصد احتمال دارد : الف- فرزند کاملاً سالم داشته باشند ؟ ب- فرزند دارای بیماری تالاسمی (ماژور) باشند ؟	۲۰
۱	الف- خانم ها برای جلوگیری از کم خونی از ماه پیش از بارداری باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند . ب- واکسن برای زنانی که ایمنی نسبت به این بیماری ندارند حتما ماه پیش از بارداری تجویز می شود .	۲۱
۰.۵	الف- کمبود ویتامین ممکن است افراد را در معرض افسردگی قرار دهد . ب- اولین چیزی که در شکل گیری عزت نفس در انسان موثر است ، است .	۲۲

تاریخ امتحان: ۹۷/۱۰/۱۸

در این قسمت چیزی ننویسید

بسمه تعالی

مدت امتحان: ۳۵ دقیقه

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

رمز:



دیرستان پسرانه غیر دولتی مشکاة نور - دوره دوم

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

در این قسمت چیزی ننویسید

رمز:

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)

موفق باشید

محل مهر با امضاء مدیر

سؤال

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره آموزش و پرورش منطقه ۶

ش سندلی:	نام واحد آموزشی:	دبیرستان دخترانه بهشت	نوبت امتحان: صبح	ساعت امتحان: ۹ صبح
نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	پایه: دوازدهم	رشته: تجربی-ریاضی	وقت امتحان: دقیقه
سؤال امتحان درس: بهداشت و سلامت	نام دبیر / دبیران:	سال تحصیلی: ۹۸-۹۷	تعداد برگ سؤال: ۱ برگ	تاریخ امتحان: ۱۳۹۷ / ۱۰ /

ردیف	سؤالات	بارم
۱	واحد سازنده پروتئین چه نام دارد؟ الف) لیپدها <input type="checkbox"/> ب) آمیلاز <input type="checkbox"/> ج) آمینو اسید <input type="checkbox"/>	۰/۵
۲	تنظیم وزن بدن به چه عواملی بستگی دارد؟ الف) تغذیه و فعالیت بدنی <input type="checkbox"/> ب) وراثت و ژنتیک <input type="checkbox"/> ج) بیماریها <input type="checkbox"/> د) عوامل محیطی <input type="checkbox"/>	۰/۵
۳	کدام ویتامین ها محلول در چربی هستند؟ الف) ویتامین E,D <input type="checkbox"/> ب) ویتامین C <input type="checkbox"/> ج) ویتامین B <input type="checkbox"/> د) هیچکدام <input type="checkbox"/>	۰/۵
۴	اعمال اکتسابی و آگاهانه و هدف دار که فرد برای خود و فرزندان انجام می دهد می نامند.	۰/۵
۵	ابعاد سلامت را نام ببرید.	۱/۵
۶	کریو هیدرات ها به چند دسته تقسیم می شوند؟ نام ببرید (بامثال)	۲
۷	عوامل موثر بر سلامت کدامند؟	۲
۸	بیماری واگیر دار چیست؟ (با مثال)	۲
۹	شش گروه اصلی مواد غذایی در هرم غذایی موجود است. آنها را نام ببرید.	۲
۱۰	بیماری دیابت چه عوارضی دارد؟	۱/۵

۱/۵	چربی های موجود در مواد غذایی در چندگروه قرار دارند؟	۱۱
۱/۵	چرا بدن انسان به چربی نیاز دارد؟	۱۲
۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را نام ببرید.	۱۳
۲	چند نوع دیابت داریم نام ببرید و توضیح دهید.	۱۴
۲۰	<input type="checkbox"/> پاسخنامه سفید داده شود. <input checked="" type="checkbox"/> پاسخنامه سفید ندارد.	پاسخ سؤالات در روی برگ سؤال نوشته شود، نیاز به پاسخنامه سفید ندارد.

دنباله سؤال امتحان درس:

رشته:

تاریخ امتحان: / / ۱۳

بارم

تاریخ امتحان: / / ۱۳

رشته:

دنباله سؤال امتحان درس:

بارم

نام و نام خانوادگی:	دبیرستان حضرت زهرا (س)	
نام درس: سلامت و بهداشت	شماره کارت:	نام دبیر: خانم مبارکی - بهمنی
رشته: علوم تجربی و انسانی	پایه: دوازدهم	سال تحصیلی: ۹۸ - ۹۷
تاریخ آزمون: ۹۷/۱۰/۱۵	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	تعداد برگ: ۳ صفحه

ردیف	سوالات	بارم
۱	در عبارت های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب داخل کادر پر کنید. (۴ کلمه اضافی است) فشار خون - رهایی یافتن - آگاهانه - چربی خون - جستجوگرانه - بی عیب شدن - هدف دار - اعتقادی - کم تحرکی آ) سلامت در لغت نامه ی دهخدا معنی شده است. ب) خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی و و است. پ) از مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان می باشد. ت) تنگی نفس از علائم است.	۱/۲۵
۲	درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کرده و شکل درست عبارت های نادرست را بنویسید. آ) اولین گام در برنامه ریزی خود مراقبتی بستن پیمان است. ب) در پیشگیری، هر گونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. پ) به HDL، کلسترول بد گفته می شود. ت) پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری های دستگاه تنفسی است.	۱/۲۵
۳	هر یک از موارد زیر، جزء کدام یک از جنبه های سلامتی می باشد. آ) داشتن روحیه ی انتقادپذیری ب) تعهد و امیدواری پ) خواب منظم و راحت ت) ارتباط سالم فرد با مدرسه	۱
۴	هر یک از موارد ستون (آ) به یکی از موارد ستون (ب) مربوط است. موارد مرتبط را به یکدیگر متصل کنید. (در ستون ب ۲ مورد اضافی است) ستون (آ) آ) ویتامین محلول در آب ب) ماده ی غذایی ذخیره شده در کبد پ) نقش آب در بدن انسان ت) یکی از رموز سلامت ث) ماده معدنی که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد ج) گروه برتر ماده غذایی از نظر میزان تولید انرژی ستون (ب) A) تغذیه سالم B) چربی C) آهن D) آهن E) دفع مواد زائد F) E G) کربوهیدرات H) حفظ بافت های عضلانی	۱/۵


۱/۵	<p>۵ (آ) ۴ گروه از گروه های غذایی بدن را نام ببرید.</p> <p>(ب) بیشترین و کم ترین نیاز بدن به کدام گروه می باشد.</p>
۱/۵	<p>۶ (آ) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (۲ مورد)</p> <p>(ب) عواملی که باعث فساد مواد غذایی می شود را نام ببرید.</p>
۱	<p>۷ ایسکمی قلب چیست و درد ناشی از آن چه نام دارد؟</p>
۲	<p>۸ (آ) عوامل موثر در چاقی را نام ببرید.</p> <p>(ب) ۴ مورد از عوارض کاهش وزن سریع را بنویسید.</p>
۱	<p>۹ گزینه ی صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>(آ) زمان طلایی سکنه ی مغذی گه مدتی است.</p> <p>(۱) ۵ ساعت (۲) ۲ ساعت (۳) ۳ ساعت (۴) ۴ ساعت</p> <p>(ب) کدام یک از علائم دیابت نوع ۱ می باشد.</p> <p>(۱) بی اشتهایی (۲) چاقی (۳) عفونت های مکرر (۴) احساس خستگی زیاد</p> <p>(پ) از راه های کنترل بیماری های واگیر نمی باشد.</p> <p>(۱) واکسیناسیون (۲) رعایت بهداشت فردی (۳) پرهیز از مصرف دخانیات (۴) بهبود وضع تغذیه</p> <p>(ت) این بیماری از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود.</p> <p>(۱) وبا (۲) هیپاتیت (۳) اسهال خونی (۴) زخم اندام تناسلی</p>
۱/۵	<p>۱۰ به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(آ) بیماری ها به چند دسته تقسیم می شوند؟ نام ببرید.</p> <p>(ب) به چه بیماری هایی، بیماری قلبی گفته می شود؟</p> <p>(پ) در شریان اصلی تغذیه کننده ی قلب چه نام دارد؟</p>
۲	<p>۱۱ (آ) به مرحله ی پیشرفت اچ-آی-وی چه می گویند؟</p> <p>(ب) علائم بیماری ایدز چیست؟ (۳ مورد)</p> <p>(پ) راه های جلوگیری از ورود اچ-آی-وی را نام ببرید.</p>
۱	<p>۱۲ (آ) آکنه چیست؟</p> <p>(ب) چه عواملی موجب تشدید آکنه می شود؟ (۲ مورد)</p>

۱/۵	<p>۱۳ (آ) وظیفه ی گوش چیست؟</p> <p>(ب) قوانین استفاده از ابزار شنیداری و هدفون را بنویسید.</p> <p>(پ) آلودگی صوتی موجب بروز چه مشکلاتی می شود؟ (۲ مورد)</p>
۱/۵	<p>۱۴ به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید.</p> <p>(آ) از نظر روانشناسان آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ در چه زمینه هایی است؟</p> <p>(ب) چه عواملی باروری زوجین را تحت تاثیر قرار می دهد؟ (۲ مورد)</p> <p>(پ) یکی از انواع مواد غذایی دارای اسید فولیک که مصرف آن به زنان باردار توصیه می شود را نام ببرید.</p>
<p>موفق باشید</p>	

نام و نام خانوادگی :	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت دبیرستان غیردولتی اندیشه های شریف دوره دوم	نوبت اول دی ماه ۹۷	محل مهر آموزشگاه
پایه تحصیلی : دوازدهم رشته : تجربی - ریاضی کلاس : نرگس - نیلوفر - ارکیده - ریاضی	تاریخ امتحان : ۹۷/۱۰/۲۰	مدت امتحان : ۶۰ دقیقه	
سوالات درس : سلامت و بهداشت			
ردیف	سوالات	نمره	
۱	<p>- درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>الف) سرماخوردگی و آنفلوآنزا از مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی است.</p> <p>ب) مرحله پیش رفته اچ آی وی را ایدز میگویند</p> <p>پ) دیابت نوع دو شایع‌ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود.</p> <p>ت) غذا باید به‌صورت کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.</p> <p>ج) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ح) بدن قادر به ذخیره‌سازی ویتامین‌های محلول در آب نیست.</p> <p>د) در برنامه خود مراقبتی هدف‌ها باید کلی و آرمانی باشند.</p> <p>و) قابل‌درک‌ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است.</p>	۴	
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>ب) از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.</p> <p>پ) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است.</p> <p>ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بدنی بستگی دارد.</p> <p>د) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند.</p> <p>ه) گام اول در حفظ سلامت خویش، است.</p>	۳	
۳	در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ ۲ مورد.	۱	
۴	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می‌شود نام ببرید.	۱	

۲	چاقی چیست؟ و ۴ مورد از عوامل آن را نام ببرید	۵
۲	اچ ای وی چیست؟	۶
۲	بیماری‌های واگیر بر اساس شیوه انتقال به چند دسته تقسیم می‌شوند نام ببرید؟	۷
۱/۵	علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ کدامند؟	۸
۱/۵	فشارخون چیست؟	۹
۲	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟	۱۰

موفق باشید

بارم	محل مهر یا امضای مدیر	بسمه تعالی	نوبت امتحانی : دی ماه ۹۷
		جمهوری اسلامی ایران	سال تمصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷
	اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران	اداره آموزش و پرورش منطقه ۶ تهران	نام و نام خانوادگی:
	تاریخ امتحان : ۰۶ / ۱۰ / ۹۷	دبیرستان غیر دولتی دکتر حسابی	پایه : دوازدهم
	درس : سلامت و بهداشت	کلاس :	نام دبیر :
	زمان امتحان : ۶۰ دقیقه		

۱- در ازای سوختن هر گرم کربوهیدرات در بدن به مقدار کالری و هر گرم چربی کالری در بدن انرژی تولید می شود.

۲- سلامت را طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) بنویسید.

۳- عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (۳ مورد)

۴- سبک زندگی را تعریف کنید.

۵- انواع چربی ها را با یک مثال نام ببرید.

۶- کمبود روی در بدن باعث چه اختلالی می شود؟

۷- ویتامین ها چه نقش هایی در بدن دارند؟

۸- چاقی را تعریف کنید و علل آن را فقط نام ببرید. (۵ مورد)

نمره ورقه (به عدد):	به حروف:	نمره تجدید نظر (به عدد):	به حروف:
نام و نام خانوادگی دبیر:	تاریخ / امضاء:	نام و نام خانوادگی دبیر:	تاریخ / امضاء:

بارم	دنباله سوال امتحان درس : دیورستان غیر دولتی دکتر حسابی صفحه: ۲
۱	۹- رعایت بهداشت محیط بر چه اصولی استوار است؟ (۴ مورد)
۱	۱۰- فساد مواد غذایی به چه معناست و عوامل ایجاد کننده آن کدامند؟
۱	۱۱- منظور از بیماری قاتل خاموش چیست؟ چرا؟
۱/۵	۱۲- منظور از پلاک‌های شریانی چیست؟
۱/۵	۱۳- مهم‌ترین دلایل افزایش بروز سرطان را نام ببرید. (۳ مورد)
۱	۱۴- منظور از تومور خوش خیم چیست؟
۱	۱۵- علائم بیماری دیابت نوع یک را توضیح دهید.
۱/۵	۱۶- منظور از <i>HIV</i> (ایدز) چیست؟
۱	۱۷- راه‌های انتقال ویروس <i>HIV</i> را بنویسید. (۴ مورد)
۱	۱۸- <i>BMI</i> چگونه تعیین می‌شود؟

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش ناحیه یک زاهدان

دبیرستان دخترانه دانشگاه

بارم	سوالات	ردیف
۰,۵	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) سلامت در لغت نامه دهخدا معنی شده است. ب) تامین سلامت مستلزم رعایت است.	
۱	سلامت روانی چیست؟	۱
۱	خود مراقبتی چیست؟	۲
۰,۵	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید ب) یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد..... است. ج) واحد سازنده پروتئین است.	
۱,۵	هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شوند. نام ببرید.	۵
۱	چاقی چیست؟	۶
۱	تغذیه صحیح چیست؟	۷
۰,۵	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.	۸
۰,۵	درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید. الف) غذا باید به صورت کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند. ب) استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت از عوامل بیولوژیکی آلودگی مواد غذایی می باشد.	
۰,۵	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) ضربه دیدن درحین برداشت انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است	۱۰

	<p>(ب) برای افراد شاغل در مکان های تهیه ، تولید و توزیع غذا داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است.</p>	۱۱
۰,۵	<p>دو مورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا را نام ببرید.</p>	
۱	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p>	
	<p>(الف) به هر گونه بیماری که دستگاه گردش خود را تحت تاثیر قرار دهد بیماری گفته می شود.</p>	
	<p>(ب) در بین عوامل خطر بیماری قلبی - عروقی و از مهمترین عوامل خطر هستند.</p>	
	<p>(ج) زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده است.</p>	
۱	<p>فشار خون چیست؟</p>	۱۲
۱	<p>علائم سکته مغزی را نام ببرید؟ (چهارمورد)</p>	۱۳
۱	<p>دیابت چیست و چگونه به وجود می آید؟</p>	۱۴
۰,۵	<p>بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری های قلبی و عروقی را بنویسید.</p>	۱۵
۰,۷۵	<p>چرا در برنامه غذایی روزانه بایستی مصرف چربی های اشباع شده محدود باشد؟</p>	۱۶
۰,۷۵	<p>سه منبع غذایی حاوی اسیدهای چرب اشباع شده را نام ببرید.</p>	۱۷
۱	<p>چهار علائم عارضه خشکی چشم را نام ببرید.</p>	۱۸
۱	<p>وظیفه گوش خارجی را بنویسید.</p>	۱۹
۰,۵	<p>چه عواملی در میزان خواب افراد موثر است؟</p>	۲۰
۱	<p>منظور از بلوغ جسمانی چیست؟</p>	۲۱
۰,۵	<p>دریافت چه نوع واکسنی و برای کدامیک از زوجین قبل از ازدواج الزامی است.</p>	۲۲
۱	<p>احساس درد در چه قسمتهایی از بدن یک فرد احتمال حمله قلبی را تشدید می کند؟</p>	۲۳
۰,۵	<p>جاهای خالی با عبارت مناسب پر کنید</p>	۲۴
	<p>بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بدنی بستگی دارد.</p>	
۲۰	<p>موفق باشید</p>	