

۰/۵	کدام یک از بیماری های زیر از طریق دستگاه تنفس منتقل نمی شود؟ الف) آنفولانزا ب) کرونا ج) وبا	۱
۰/۵	سر درد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی از علائم..... است. الف) سکته قلبی ب) سکته مغزی ج) کرونا	۲
۲	یک نمونه از منابع مواد مغذی زیر را بنویسید. الف) کربوهیدرات ها:..... ب) پروتئین ها:..... ج) چربی ها:..... د) مواد معدنی:.....	۳
۱/۵	تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی را بنویسید؟	۴
۲	ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟	۵
۲	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟	۶
۲	اصول تغذیه سالم را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟	۷
۱	انواع خودمراقبتی عبارتند از جسمی، روانی، عاطفی،..... و.....	۸

۱/۵	منظور از الگوی چاقی سیب چیست؟	۹
۱/۵	اصول کاهش وزن را بنویسید؟	۱۰
۲	چه عواملی باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود نام ببرید؟	۱۱
۲	از علائم بیماری فشار خون ۴ مورد نام ببرید؟	۱۲
۱/۵	سه مورد از گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید؟	۱۳
۲۰	« موفق باشید »	

# مای دررس

گروه آموزشی عصر

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

۰/۵	کدام یک از بیماری های زیر از طریق دستگاه تنفس منتقل نمی شود؟ الف) آنفولانزا ب) کرونا ج) وبا	۱
۰/۵	سر درد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی از علائم..... است. الف) سکته قلبی ب) سکته مغزی ج) کرونا	۲
۲	یک نمونه از منابع مواد مغذی زیر را بنویسید. الف) کربوهیدرات ها: نان..... ب) پروتئین ها: گوشت قرمز..... ج) چربی ها: روغن..... د) مواد معدنی: حبوبات.....	۳
۱/۵	تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی را بنویسید؟ بر خورداری از رفاه، سلامت جسمانی، روانی و عاطفی و حس نشاط و سرزندگی و دسترسی به امکانات بهبودی سلامت	۴
۲	ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟ جسمانی - روانی - معنوی - اجتماعی بعد جسمانی: این بعد سلامت قابل درک ترین بعد سلامت است و به بیماری های بدنی اشاره دارد نشانه های آن: داشتن وزن مناسب تناسب اندام، خواب کافی و منظم و...	۵
۲	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟ محیطی، ژنتیکی، فردی، امکانات بهداشتی، سبک زندگی	۶
۲	اصول تغذیه سالم را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید؟ اصل تناسب، اصل تنوع، اصل تعادل اصل تنوع: یعنی اینکه فرد در مصرف مواد غذایی از مواد غذایی گوناگون و متنوعی استفاده کند.	۷
۱	انواع خودمراقبتی عبارتند از جسمی، روانی، عاطفی، معنوی..... و..... اجتماعی..	۸

۱/۵	منظور از الگوی چاقی سیب چیست؟ به تجمع چربی در ناحیه شکم را الگوی چاقی سیب می گویند که بیشتر در مردان شایع است.	۹
۱/۵	اصول کاهش وزن را بنویسید؟ الف- داشتن برنامه پیوسته و منظم      ب- تصمیم گیری      ج- برداشتن گام های کوچک	۱۰
۲	چه عواملی باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود نام ببرید؟ ۱- فیزیکی      ۲- مکانیکی      ۳- بیولوژیکی	۱۱
۲	از علائم بیماری فشار خون ۴ مورد نام ببرید؟ ۱- احساس درد در ناحیه قفسه سینه      ۲- سرگیجه      ۳- درد در شانه      ۴- تاری دید      ۵- احساس درد در ناحیه سر	۱۲
۱/۵	سه مورد از گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید؟ ۱- مصرف بیشتر سبزیجات رژیم غذایی مناسب ۲- ورزش و برنامه منظم ورزشی ۳- معاینه منظم و انجام به موقع آزمایشات پزشکی	۱۳
۲۰	« موفق باشید »	

# مای درس

## گروه آموزشی عصر

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)