



پژوهندگان علم

نام آزمون: تمرین ۱۲ مشترک

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰

۱ - ابعاد مختلف سلامت را نام ببرید.

۲ - در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟

**ب** برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

۱- عوامل محیطی      ۲- سبک زندگی

۳ - چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟

۴ - در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).

۵ - خودمراقبتی چیست؟

۶ - اصول رعایت بهداشت محیط مواد غذایی را بنویسید.

۷ - تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت را بنویسید. چرا این تعریف کامل نیست؟



۸ - تعریف جامع سلامت را بنویسید.

۹ - سلامت اجتماعی شامل چه مهارت‌ها و توانایی‌هایی است؟

۱۰ - عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.

۱۱ - در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟

۱۲ - برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.

**الف**

میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.

۱۳ - درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟

**ب**

طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟

۱۴ - در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.



۱۵ - گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید؟ (۴ مورد)

۱۶ - علل بیماری‌های غذازاد را نام ببرید؟ (۴ مورد)

۱۷ - نشانه‌های سلامت معنوی را بنویسید.

۱۸ - دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.

۱۹ - با توجه به اینکه برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟

۲۰ - در هریک از عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

**الف** مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند.

۲۱ - در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

**الف** استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از ..... به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به‌شمار می‌رود.

**ب** در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ..... ، واقعی و ..... باشد.

**پ** در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به‌سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی ..... می‌شود.



ت

یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، ..... است.

۲۲ - در هریک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

انجام فرایض دینی، از نوع خودمراقبتی ..... است.

ب

پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل‌وانفعالات بدن نقش دارد، ..... است.

۲۳ - از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.

ب

اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می‌شود.

پ

از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می‌توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.

۲۴ - درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

چربی اشباع‌شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود.

۲۵ - درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.



**الف**

چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.

**ب**

چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد.

۲۶ - درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

**الف**

عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود.

**ب**

مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد.

۲۷ - در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

**الف**

قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.

**ب**

داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی است.

۲۸ - از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

**الف**

کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می شوند.

**ب**

عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.



پ

وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.

ت

منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد است.

ث

از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.

۲۹ - در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

ب

یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه ..... است.

پ

برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند.

۳۰ - در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف

کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به‌شمار می‌رود؟

(۱) حبوبات

(۲) غلات

(۳) شیر

(۴) خشکبار