

سوال	<p style="text-align: center;"><b>به نام خدا</b></p> <p style="text-align: center;"><b>نمونه سوال درس سلامت و بهداشت</b></p> <p style="text-align: center;"><b>درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام</b></p> <p style="text-align: center;">برای دریافت نمونه سوالات بیشتر به سایت هنرجو مراجعه کنید ( <a href="http://www.hoonarjo.ir">www.hoonarjo.ir</a> )</p>
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>الف) چاقی با الگوی سیب بیشتر در زنان رایج است.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.</p> <p>ج) وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد.</p>
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بدنی بستگی دارد.</p> <p>ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته ..... تا ..... گرم است.</p>
۳	چاقی چیست؟
۴	عوامل چاقی را نام ببرید.
۵	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.
۶	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید.
۷	شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتی متر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است بیابید.
	<b>پاسخنامه</b>
۱	الف) نادرست ب) درست ج) درست
۲	الف) تغذیه و فعالیت بدنی ب) ۵۰۰ تا ۷۰۰
۳	چاقی عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.
۴	عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی، داروها
۵	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.
۶	اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن
۷	$BMI = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد (برحسب متر)}^2} = \frac{75}{(1.7)^2} = \frac{75}{2.89} = 25.95$
	تهیه شده در سایت هنرجو ( <a href="http://www.hoonarjo.ir">www.hoonarjo.ir</a> )