Kanoon.ir

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید.

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.



تمرین بیشتر نمونه سوالات امتحانی با کتاب های پرتکرار

همین حالا جایزه خود را دریافت کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

نام:	وزارت آموزش و پرورش	تاریخ: ۱۴۰۳/ ۱۰/۱۲
نام خانوادگی:	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان البرز	دبیر:
رشته و پایه تحصیلی:	دبیرستان غیردولتی منظومه خرد	نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سوال	بارم
۱	**درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.** الف) سلامت در لغت نامهٔ دهخدا رهایی یافتن معنی شده است. ب) سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. ج)چربی ها نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز بدن دارند. د) تجمع چربی در ناحیه شکم خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ی)تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت نیست.	۱/۲۵
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از .....، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند. ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ..... است. د) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند. و) نور، حرارت، زمان و... از جمله عوامل ..... هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.	۲/۵
۳	**تعریف کنید.** الف) بهداشت ب) چاقی ج) تغذیهٔ سالم	۳
۴	هریک از موارد زیر به کدامیک از انواع خود مراقبتی مربوط هستند؟	۱

www-kanoon.ir

	الف) انجام فرایض دینی ب) تغذیه سالم ج) کاهش استرس در زندگی خود د) توجه به تجربه ها	
۵	**به سؤالات زیر پاسخ دهید.** **الف) اصول تغذیه سالم کدامند؟ نام ببرید سه مورد.(۱/۲۵ نمره)** **ب) دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان تعر یف کنید.(۱نمره)** **ج)سلامت اجتماعی را تریف کنید.(۲نمره)** **د)خود مراقبتی چیست.(۲نمره)** **ی) نقش کربوهیدرات در بدن چیست توضیح دهید.(۲نمره)** **ه) عوامل چاقی را نام برده و یک مورد را تعریف کنید.(۲نمره)**	۱۲/۲۵

www-kanoon-ir

	چ)بیماری های ناشی از غذا به چند دسته تقسیم میشوند یک مورد را شرح دهید.(۲نمره)	

www-kanoon-ir

نام و نام خانوادگی:	وزارت آموزش و پرورش	تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲
زمان امتحان: ۷۵ دقیقه	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان البرز	دبیر: [illegible]
رشته و پایه تحصیلی: دوازدهم ها	دبیرستان غیردولتی	نام درس: سلامت و بهداشت

ردیف	سوال	بارم
۱	**درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.** الف) سلامت در لغت نامهٔ دهخدا رهایی یافتن معنی شده است. ✓ ب) سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. ✓ ج)چربی ها نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز بدن دارند. ✓ با سوزاندن هر گرم چربی ۹ کالری انرژی تامین می شود ✓ د) تجمع چربی در ناحیه شکم خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ✓ ی)تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت نیست. ✗	۱/۲۵
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط..... سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند. ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی..... بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ..... است. د) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت روانی..... نیز کمک می کند. و) نور، حرارت، زمان و... از جمله عوامل فیزیکی..... هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.	۲/۵
۳	**تعریف کنید.** الف) بهداشت ✓ [illegible] ب) چاقی = ✓ [illegible] ج) تغذیهٔ سالم ✓ [illegible]	۳
۴	هریک از موارد زیر به کدامیک از انواع خود مراقبتی مربوط هستند؟ جسمی، روانی، عاطفی، معنوی، اجتماعی الف) انجام فرایض دینی معنوی ب) تغذیه سالم جسمی ج) کاهش استرس در زندگی خود روانی عاطفی د) توجه به تجربه ها اجتماعی	۱

[illegible] سلامت و تعهد به روی بیماری و معرفی است و از تعهد دانشمندان اول موضع بهداشت کار و انسان به عنوان [illegible] بیماری از اول ها

۵ به سؤالات زیر پاسخ دهید. ۱۲/۲۵

الف) اصول تغذیه سالم کدامند؟ نام ببرید سه مورد.(۱/۲۵ نمره) ۱) تنوع در مواد غذایی ۲) رژیم مناسب ۳) تحرک زندگی سالم ۴) مصرف آب و مایعات کافی

ب) دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان تعریف کنید.(۱نمره) ۱) کم هزینه بودن پیشگیری نسبت به درمان ۲) آسون بودن پیشگیری و هدف گیری آن ۳) داشتن عوارض استفاده از داروها

ج)سلامت اجتماعی را تریف کنید.(۲نمره) سلامت اجتماعی یعنی آدمی جایگاه و ارزش اجتماعی خودش رو بشناسه نسبت به باقی مردم رفتارش در اجتماع چطوره ارتباط مدیریت و دوستی برقرار کنه و از شبکه های دوستی های سالم که برقرار می کنه و ابراز احساسات قلبی اشاره کرد

د)خود مراقبتی چیست.(۲نمره) خود مراقبتی شامل یک سری اعمال هاو رفتار هاست که خودمون انجام میدیم تا خودمون و غذامون دچار بیماری و مشکلاتی نشه

ی) نقش کربوهیدرات در بدن چیست توضیح دهید.(۲نمره) کربوهیدرات ۲ کاره میشه بدن هستن که یه ازش انرژی خونتن آنها ۴ کیلوکالری انرژی مورد نیاز تولید میکنه کربوهیدرات ها چند نوع هستن نوع های ساده ی آنها و همیشه باید قند و شکر و نوع شکر ها رو شامل شید و یکسری هستن کربوهیدرات هستن که این انرژی های بدن تشکیل دادن و به نوع های دیگر آنها که عدم سبزی جات میوه ها هستن، میریم

ه) عوامل چاقی را نام برده و یک مورد را تعریف کنید.(۲نمره) عوامل ژنتیکی - هارمون ها - روانی - عوامل محل اقامت که باعث میشه آدم دچار چربی خونی عصبی بشه و باعث بیماری عصبی میشه عامل وراثتی که میشه معصرف کنه

چ)بیماری های ناشی از غذا به چند دسته تقسیم میشوند یک مورد را شرح دهید.(۲نمره) ۱) بیماری های غذازاد ۲) بیماری های ناشی از مسمومیت غذا ۳) بیماری بخاطر داشتن آلرژی خراب شدن کامل احوال غذا یعنی بیکتری ها و ویروس ها

بیماری های غذا بخاطر بعضی از خوردن حیوانات که آلوده هستن آلرژی دارن مثل ها و غیره که توی این موجود و بخوریم

امکان این هست که خودمون هم با اون هم ما هم به بیماری آلرژی دچار بشیم