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 و نام خانوادگی:	آموزش و پرورش منطقه 4	تاریخ:05 /10/ 1403
پایه :	دبیرستان شریعتی	نام امتحان: سلامت و بهداشت
نام دبیر:	نوبت امتحان : نوبت اول	مدت: 90 دقیقه
شماره صندلی:	سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴	تعدادصفحه: 5 صفحه

ردیف		نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط سلامت را شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانستند. ب) سلامت مفهومی چندوجهی و یکپارچه است که وجوه مختلف آن معمولاً برهم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند. ج) عوامل مختلف همواره باعث تقویت سلامت فرد می‌شوند. د) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همواره رفتارهای سالم‌تری دارند. ه) سبک زندگی سالم باعث ارتقای کیفیت زندگی می‌شود. و) ابتلا به سرطان و دیابت ارتباط مستقیم با سبک زندگی فرد دارد. ز) روی موجود در ماهی و تخم‌مرغ نسبت به روی موجود در غلات سبوس‌دار بهتر جذب می‌شود. ح) وظیفهٔ آهن خون حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.	۲
۲	در عبارات زیر، جای خالی را با کلمهٔ مناسب کامل کنید. الف) بزرگ‌ترین سرمایهٔ هر انسان ..... است. ب) انتخاب‌های سالم افراد متناسب با ..... صورت می‌گیرد. ج) گام اول در حفظ سلامت خویش، ..... است. د) برخورداری از ..... یکی از رموز سلامت است. ه) بخش اصلی خون از ..... تشکیل شده است. و) منبع چربی‌های غیراشباع، ..... است. ز) برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ سلامت مصرف بین ..... لیوان مایعات در طول روز توصیه می‌شود. ح) سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب ..... هستند.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) از نظر امام علی (ع) بهترین نعمت (سلامت – ثروت – تقوای دل) است. ب) احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت (روان – معنوی – اجتماعی) است. ج) سبک زندگی، در بین عوامل موثر بر سلامت با سهم (۹۰ – ۷۰ – ۵۰) درصدی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. د) تغذیهٔ سالم از ابتلا به (بسیاری از – هیچ‌یک از) بیماری‌ها پیشگیری (می‌کند – نمی‌کند). ه) مصرف انواع مختلف مواد غذایی بیانگر اصل (تعادل – تنوع – تناسب) است. و) مهم‌ترین منبع طبیعی ید، (مواد غذایی دریایی – منابع غذایی آب شیرین – نمک یددار) است.	۱.۷۵
۴	پیام مشترک جملات زیر چیست؟ «از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۲٫۶ نفر فشار خون بالا دارند.» «از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخانیات مصرف می‌کند.»	۰.۵
۵	قوانین اساسی کشورها در حوزهٔ سلامت بر توسعهٔ چه چیزی تأکید دارند؟	۰.۲۵

www.kanoon.ir

ردیف		نمره
۶	شکل زیر نشان‌دهندهٔ کدام‌یک از ابعاد سلامت است؟ 	۰.۲۵
۷	عبارت زیر کدام ویژگی ابعاد سلامت را نشان می‌دهد؟ «برخی افراد با اینکه علامت آشکاری از یک بیماری روانی ندارند، ولی با قدری تأمل در آنها می‌توان اضطراب و ناامیدی را در وجودشان مشاهده کرد.»	۰.۲۵
۸	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت اشاره می‌کند؟ الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ب) وزن نسبتاً ثابت ج) کمال‌جویی د) ارتباط با خانواده	۱
۹	در جدول زیر هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید (یک مورد در ستون «ب» اضافه است.) الف: الف) اثرات مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد. ب) افرادی که در کشورهای محروم زندگی می‌کنند بیشتر در معرض عوامل تهدیدکنندهٔ سلامت قرار دارند. ج) افراد سالم از نظر آن، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند. د) قد، رنگ پوست و نژاد نمونه‌هایی از آن است. ب: ۱) سلامت معنوی ۲) عوامل ژنتیکی ۳) دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ۴) عوامل محیطی ۵) سلامت اجتماعی	۱
۱۰	در ارتباط با ابعاد سلامت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را چگونه انجام می‌دهد؟ ب) از نظر زیست‌شناسان سلامت جسمانی به چه معنا است؟ ج) اصول سلامت روان را نام ببرید؟ (دو مورد)	۱.۵

www-kanoon-ir

ردیف		نمره
۱۱	هر یک از شکل‌های زیر مربوط به کدام‌یک از عوامل مؤثر بر سلامت است؟  (الف)  (ب)	۰.۵
۱۲	در سبک زندگی سالم، مردم اغلب با چه معیارهایی دست به انتخاب می‌زنند؟	۰.۷۵
۱۳	شکل زیر کدام نوع سبک زندگی را نشان می‌دهد؟ سه ویژگی از این نوع سبک زندگی را بنویسید. 	۱
۱۴	جوامع مختلف در چارچوب فرهنگ جامعهٔ خود چگونه از خود و خانواده‌شان مراقبت می‌کنند؟ دو مورد ذکر کنید.	۰.۵
۱۵	هریک از موارد زیر مربوط به کدام نوع از خودمراقبتی است؟ الف) کاهش خشم ب) توجه به تجربه‌ها ج) اندیشیدن قبل از انجام هرکار د) کنترل وزن خود	۱
۱۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟ الف) مسافتی را که هر روز می‌دویم، در تقویم بنویسیم. ب) اهدافی که دنبال می‌کنیم را به خانواده بگوییم. ج) خریدن هدیه برای دیگران در صورت قصور در انجام کاری د) من از ابتدای هفته شروع به تست زدن درس ریاضی می‌کنم.	۱

www.kanoon.ir

ردیف		نمره
۱۷	به سؤالات چهارگزینه‌ای زیر پاسخ دهید. الف) چند مورد در ارتباط با تعریف سلامت درست است؟ ● در فرهنگ معین به معنی بی‌عیب شدن است. ● از نظر امام علی (ع) بدن انسان هدیه و امانت الهی است. ● از نظر اسلام برترین نعمت‌ها است. ● سرشت و حالتی است که در آن اعمال انسان به درستی سر می‌زند. ۱) ۱ ۲) ۲ ۳) ۳ ۴) ۴ ب) کدام مادهٔ معدنی در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد؟ ۱) آهن ۲) کلسیم ۳) سدیم ۴) منیزیم ج) چند مورد در ارتباط با کربوهیدرات‌ها درست است؟ ● از هر گرم کربوهیدرات همانند هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. ● تامین‌کنندهٔ اصلی انرژی بدن ما، از کربوهیدرات‌های پیچیده است. ● فیبرها در دستگاه گوارش هضم می‌شوند و باعث جلوگیری از یبوست می‌شوند. ● کربوهیدرات‌ها به‌صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیهٔ ما ذخیره می‌شوند. ۱) ۱ ۲) ۲ ۳) ۳ ۴) ۴	۰.۷۵
۱۸	در ارتباط با مواد مغذی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) عامل تعیین‌کنندهٔ سطح کلسترول خون را نام ببرید. ب) بدن برای رشد و ترمیم به کدام مواد مغذی نیاز دارد؟ ج) عملکرد مواد معدنی در بدن ما چیست؟ د) بدن ما قادر به تولید چند نوع از اسیدهای آمینه نیست؟ ه) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان چند درصد از حجم بدن آن را تشکیل می‌دهد؟	۱.۲۵
۱۹	براساس هرم غذایی میزان مصرف سبزی‌ها نسبت به شیر و فراورده‌های آن چگونه است؟	۰.۲۵
۲۰	یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد کدام است؟	۰.۲۵
۲۱	به چه دلایلی عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟ (دو مورد ذکر کنید)	۰.۵

www-kanoon-ir

ردیف		نمره
۲۲	هر کدام از شکل‌های زیر مربوط به کمبود چه ریزمغذی است و چه بیماری را نشان می‌دهد؟  (الف)  (ب)	۱
۲۳	فندق و بادام منبع کدام نوع از ریزمغذی‌ها هستند؟	۰.۷۵

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

گگ

www-kanoon-ir

گگ

ککک