Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

**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.**

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

| | | | |
|---|---|---|---|
| درس: سلامت و بهداشت دوازدهم | اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان<br>مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ اهواز<br>دبیرستان دخترانه عصمتیه | سوالات آزمون نوبت اول | محل مهر آموزشگاه |
| نام و نام خانوادگی : | | تاریخ : / ۱۴۰۳/۰۹ / | |
| رشته: علوم انسانی و علوم تجربی | | دبیر : بندانی | |
| نمره: | | تعداد صفحه:۳ تعداد سوال: ۱۸ | |
| | | مدت امتحان: ۷۰ دقیقه | |

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی یا نادرستی جمله های زیر را مشخص کنید**<br>۱) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است.<br>۲) عدم مصرف روی به میزان مناسب منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود.<br>۳) تومور مغزی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد.<br>۴) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.<br>۵) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه ها و سبزی ها بیشتر باشد.<br>۶) اگر می خواهیم وزن خود را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم. (مربوط به گام پیمان ببندیم است) | ۱/۵ |
| ۲ | **عبارت صحیح را در پرانتز علامت بزنید**<br>۱) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.<br>۲) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است.<br>۳) یکی از مواد مغذی که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت عضلانی نیاز دارد واحد سازنده آن (اسید آمینه – اسید چرب) است.<br>۴) عامل ایجاد بیماری کوشینگ، اختلال در عملکرد (غدد فوق کلیوی – غدد جنسی) است.<br>۵) ماده معدنی (سدیم – کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک میکند.<br>۶) ویتامین (A – B) در بدن ذخیره نمی شود | ۱/۵ |
| ۳ | **جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید**<br>الف) براساس قانون ..... تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد<br>ب) برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل ..... تعادل و تناسب توجه می شود<br>ج) استفاده بیش از حد برخی از مکملهای ویتامین می تواند منجر به ..... شود.<br>د) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. | ۲ |
| ۴ | **چدول زیر را کامل کنید:**<br>انواع خود مراقبتی \| مثال ها<br>خود مراقبتی جسمی \|<br>خود مراقبتی روانی عاطفی \|<br>خود مراقبتی اجتماعی \|<br>خود مراقبتی معنوی \| | ۱ |

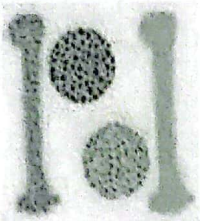
www.kanoon.ir

CamScanner

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۵ | جمله های ستون الف را به واژه مناسب با آن در ستون ب متصل کنید:<br>الف: حیاتی ترین نیاز غذایی انسان نام دارد<br>بیماری کم خونی در اثر کمبود این ماده معدنی در بدن به وجود می آید<br>وضعیت فردی که شاخص توده بدنی آن ۲۷ است.<br>خود مراقبتی معنوی<br>ب: اضافه وزن، چاقی درجه یک، آب، آهن، ویتامین، کلسیم | ۱ |
| ۶ | به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه اقداماتی باید انجام شود؟ | ۱ |
| ۷ | عوامل موثر در چاقی افراد را بنویسید: | ۱ |
| ۸ | نام چهار مورد از منابع تامین کننده پروتئین را بنویسید: | ۱ |
| ۹ | منظور از اصول تنوع و تعادل در تغذیه سالم چیست؟ | ۱ |
| ۱۰ | چهار مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید | ۱ |
| ۱۱ | از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی برآنها توصیه شده است، چهار مورد را بنویسید | ۱ |
| ۱۲ | چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ | ۱ |
| ۱۳ | از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. | ۱ |

www-kanoon-ir

CamScanner

| ردیف | سؤالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱۴ | منظور از نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ | ۱ |
| ۱۵ | در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.<br>الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می شود؟<br>ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می رود؟  | ۱ |
| ۱۶ | افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند . آن ها را نام ببرید | ۱ |
| ۱۷ | شاخص توده بدنی شخصی با قد ۱۵۳ سانتیمتر و وزن ۶۱ کیلوگرم را محاسبه کنید . وضعیت بدنی این شخص را بنویسید (با ذکر فرمول) | ۱ |
| ۱۸ | مهم ترین بیماری های مزمن در جهان که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید | ۱ |

*پر تلاش باشید تا آینده رام اراده شما باشد....*

CamScanner