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

درس: سلامت و بهداشت	دبیرستان دوره دوم حاج حسین شجاعی	تاریخ: ۹ آذر ۱۴۰۴
نام و نام خانوادگی:	شهر کرمان	مدت: ۵۰ دقیقه

ردیف	سوالات
۱	بر اساس قانون تعادل انرژی وزن چگونه تغییر می کند؟
۲	افراد چاق و دارای اضافه وزن ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود برای کاهش وزن لازم است چه اصولی را رعایت کنند؟
۳	بیماری هایی که موجب بروز چاقی می شوند را بنویسید؟
۴	عامل محیطی چگونه باعث بروز چاقی می شود؟
۵	واکنش بدن نسبت به دریافت کربوهیدرات ها چگونه است؟
۶	مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل چه می باشد؟
۷	نتایج تغذیه سالم چیست؟

www-kanoon-ir

۸	سبک زندگی سالم یعنی چه؟
۹	انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به چه عواملی بستگی دارد؟
۱۰	امروزه شیوه‌ی زندگی چه تغییراتی نسبت به گذشته کرده است؟

www-kanoon-ir

پاسخ سلامت و بهداشت مدرسه حاج حسین شجاعی کرمان ناحیه ۱

۱- بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.
۲-اصل اول: پیروی از یک برنامه ی پیوسته و پایدار برای کاهش وزن **.اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن**
۳-برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.
٤-نحوه زندگی به ویژه عادت‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می‌شود.
٥-بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.

www-kanoon-ir

٦-شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است.
۷- علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می‌کند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید.
۸-مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.
۹- به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه‌ی استفاده از فناوری و ثروت، مقابله ی آگاهانه با خطرات تهدید کننده‌ی سلامت، نحوه ی رفتار با خود و دیگران و نحوه‌ی برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ... بستگی دارد.

www-kanoon-ir

۱۰- دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است.غذاهای سنتی سالم اکثراً جای خود را به غذاهای آماده داده است. بازی‌های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده و در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برجهای چند طبقه عوض کرده‌اند که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه جارو برقی و ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است.