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

| | | |
|---|---|---|
| **آزمون درس : سلامت و بهداشت**<br>**نام و نام خانوادگی:**<br>.....<br>**کلاس: دوازدهم تجربی و ریاضی** | بسمه تعالی<br>**مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد**<br>**دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش(متوسطه اول)**<br>**سال تحصیلی 1404-1405**<br>درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را | **تاریخ امتحان: 1404/8/24**<br>**زمان امتحان:**<br>**ساعت شروع امتحان:** |

| ردیف | سوالات | نمره |
|---|---|---|
| 1 | **صحیح یا غلط بودن عبارت عای زیر را مشخص کنید.**<br>**الف)برخورداری از سبک زندگی سالم یکی از رموز سلامت است.**<br>**ب)به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات 4 کالری انرژی ایجاد میشود.**<br>**پ)خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام دهیم.**<br>**ت)نوشیدن آب باید به مقداری باشد که ادرار او بی رنگ باشد.** | **1** |
| **2** | **بالا و پایین هرم غذایی را چه مواد غذایی تشکیل میدهند و تفسیر آن چیست؟** | **1** |
| **3** | **عبارت های زیر را تعریف کنید.**<br>**الف)اصل تعادل**<br>**ب)نیازمندی های تغذیه ای**<br>**پ)اصل تنوع** | **2** |
| 4 | **4 مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن را نام ببرید.** | **1** |
| **5** | **گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی چند مورد هستند و 5 گام اولیه را نام ببرید.** | **1.5** |
| **6** | **موادمغذی در بدن شامل چه مواردی میشود یکی را به دلخواه توضیح دهید.** | **2.5** |

www-kanoon.ir

پاسخنامه امتحان درس ۲ و ۳ سلامت مدرسه سلام دانش آموز — محمدرضا ورنکاسی

① الف) غلط  ب) غلط  ب) صحیح  ت) غلط

② مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند دارای کمترین حجم هستند به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند (مواد قندی و چربی‌ها) و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود یعنی مقدار مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر باشد.

③ الف) یعنی مصرف مقادیری از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود که با توجه به شرایط جسمی مختلفی و قندی متفاوت است و براساس سن جنس وزن و میزان فعالیت بدنی مقدار تعیین می‌شود.

پ) یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

④ خوردن غذای پاک و حلال - خوب جویدن غذا - صرف غذا با دیگران - چیزهایی از سنن نبی هنگام صرف غذا (با توجه به موارد آمده طبق متن کتاب صفحه ۲۸ باشد درست می‌باشد)

⑤ الف) - هدف خود را تعیین کنیم - زمان‌بندی فعالیت‌های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم
میزان دستیابی به هدف موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم - پیمان ببندیم - یک مشوق و یک تنبیه صریح
آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم

⑥ مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها چربی‌ها پروتئین‌ها ویتامین‌ها مواد معدنی و آب است.
(توضیح مورد به دلخواه کفایت می‌کند)
کربوهیدرات: سبزیجات و هرم گروه کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. بدن ما در روز به فیبرها مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلوکز وارد خون می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد مصرف شود و مازاد کربوهیدرات در بافتی به شکل چربی ذخیره می‌شود.

Scanned with CamScanner