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

"باسمه تعالی"

کنام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان(شهرستان تالش)	تاریخ امتحان: ۰۸/ ۱۴۰۴/۰۹
نام آموزشگاه: دبیرستان یکان (دوره دوم)	سؤالات امتحان داخلی	مدت امتحان: ٤٥دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **اول** سال ۱۴۰۴	نام درس : سلامت و بهداشت درس ۲

ردیف	سؤالات	نمره
۱	سبک زندگی سالم یعنی چه؟	
۲	اهمیت سبک زندگی در سلامت افراد چیست؟	
۳	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماری های مزمن در جهان کدامند؟	
۴	گامهای برنامه ریزی برای خود مراقبتی را ذکر کنید؟	
۵	اهمیت سبک زندگی در سلامت افراد چیست؟	
۶	مردم همواره بر چه اساسی در زندگی خود دست به انتخاب میزنند؟	

www-kanoon-ir

"باسمه تعالی"

کنام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان(شهرستان تالش)	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۰۷ /۲۰
نام آموزشگاه: دبیرستان یکان (دوره دوم)	پاسخ سؤالات امتحان داخلی	مدت امتحان: ٤٥دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **اول** سال **۱۴۰۴**	نام درس : سلامت و بهداشت درس ۲

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت میگیرد. این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار میگیرند.**	
۲	**بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر میگذارد.**	
۳	**سکته ی قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان.**	
۴	**۱- هدف خود را تعیین کنیم** **۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم** **۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم** **۴- پیمان ببندیم** **۵- درصورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم** **۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم** **۷- از یادآور ها استفاده کنیم** **۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم** **۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم** **۱۰- موفقیت هایمان را مدّ نظر داشته باشیم** **۱۱- مهارتهای لازم برای خود مراقبتی را کسب کنیم.**	
۵	**بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر میگذارد.**	
۶	**اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش.**	