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

تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

بسمه تعالی

مدت امتحان: ۷۰ دقیقه

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

دبیرستان پسرانه غیر دولتی مشکاة نور - دوره دوم

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: ..... موضوع امتحان: **سلامت و بهداشت** دبیر: .....

۱ـ درستی یا نادرستی عبارت های زیر را با (ص یا غ) مشخص نمایید. (۲ نمره)

الف) قابل درک ترین بُعد سلامت، سلامت روانی است.

ب) در بحث پیشگیری و درمان، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه و با هزینه بسیار کم میسّر است.

ج) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.

د) استفاده بیش از حد از مکمّل های ویتامین، می تواند منجر به مسمومیّت شود.

۲ـ پاسخ مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید. (۲ نمره)

الف) گام اول در حفظ سلامتی خویش (خودمراقبتی، خودآگاهی).

ب) تامین سلامت مستلزم رعایت (ایمنی، بهداشت).

ج) یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد (عادتهای غذایی، تنوع غذایی) است.

د) واحد سازنده پروتئین (اسید آمینه، اسید چرب) بیشتر است.

۳ـ گزینه صحیح را انتخاب نمایید. (۲ نمره)

الف) پر مصرف ترین ماده غذایی بدن چیست؟

۱) آب ۲) چربی ۳) ویتامین ۴) قند

ب) کدام مورد جزو کربوهیدرات های پیچیده نیست؟

۱) نان ۲) برنج ۳) قند موجود در میوه ها ۴) نشاسته

ج) کدام گزینه جزو نقش چربی ها در بدن نمی باشد؟

۱) ساخت سلول های مغزی ۲) تأمین انرژی ۳) حفظ گرمای بدن ۴) رشد و ترمیم

د) بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟

۱) حبوبات ۲) قند ۳) غلات ۴) سبزی ها

www-kanoon.ir

٤ـ در مورد (سلامت) به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) از نظر سازمان جهانی بهداشت، سلامت را تعریف کنید؟ **(۱/۵ نمره)**

ب) در تعریف سازمان جهانی بهداشت، از کدام جنبه سلامت غفلت شده است؟ (۰/۲۵نمره)

ج) امروزه تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه کدام گروه است؟ (۰/۲۵ نمره)

د) تفاوت بهداشت با سلامت را بنویسید. **(۱ نمره)**

۵ـ ویژگی های هریک از ابعاد سلامت را از ستون مقابل انتخاب نمایید. (۱ نمره)

سلامت معنوی	الف) تعهد و امیدواری
سلامت روانی ـ عاطفی	ب) اجابت مزاج منظم
سلامت اجتماعی	ج) ارتباط سالم فرد با مدرسه
سلامت جسمانی	د) داشتن روحیه انتقاد پذیری

٦ـ با توجه به عوامل موثر بر سلامت، نمونه های مرتبط را از ستون مقابل انتخاب کنید. (۱ نمره)

عوامل محیطی	الف) استفاده از محصولات تکنولوژیک
عوامل ژنتیکی و فردی	ب) تسهیلات آموزشی
دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی	ج) تامین آب سالم آشامیدنی
سبک زندگی	د) قد و وزن

www-kanoon-ir

۷ـ از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی، چهار مورد نام ببرید. (۱ نمره)

۸ـ در مورد آب آشامیدنی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) چرا نمی توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد؟ **(۱ نمره)**

ب) نوشیدن آب توسط افراد مختلف باید به چه اندازه ای باشد؟ **(۱ نمره)**

۹ـ با توجه به تصویر به سوالات زیر پاسخ دهید.



الف) این تصویر بیانگر کدام الگوی چاقی است؟ (۰/۲۵ نمره)

ب) این الگوی چاقی در بین مردان شایع تر است یا زنان؟ **(۰/۲۵ نمره)**

ج) در این الگوی چاقی، چربی اضافی بیشتر در کدام نواحی متمرکز است؟**(۰/۵ نمره)**

۱۱ـ کمبود ریز مغذی ها ی: (آهن، کلسیم، یُد، روی) در بدن، موجب بیماری های زیر می شود؟ (۱ نمره)

الف) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ:

ب) گواتر:

ج) پوکی استخوان:

د) کم خونی:

www-kanoon-ir

۱۲ـ اصول تغذیه سالم را نام برده و توضیح دهید. (۱/۵ نمره)

۱۳ـ به پرسش های زیر پاسخ کوتاه بدهید. (۱ نمره)

الف) ۹۰ درصد از کدام ویتامین در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود؟

ب) استفاده بیش از حد برخی از مکمّل های ویتامین می تواند منجر به چه چیزی شود؟

ج) منظور از کوشینگ چیست؟

د) چه زمانی پخت غذا کامل است؟

۱٤-با توجه به مبحث «کنترل وزن و تناسب اندام» به موارد خواسته شده پاسخ دهید.

الف) فرمول تعیین شاخص توده بدنی (BMI) را بنویسید. (۰/۵ نمره)

ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، رابطه میزان کالری دریافتی و مصرفی را توضیح دهید. (۱ نمره)

www.kanoon.ir

موفق باشید.