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

باسمه تعالي

نام و نام خانوادگی:	سوالات امتحاني درس : سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان :10/ 8/ 1404	کلاس دوازدهم(A)

دانش آموزان دبیرستان غیر دولتی بهنام آبان ماه 1404

	سـوالات	نمره
	گزینه صحیح را مشخص کنید. **۱) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟** **الف) فعالیت بدنی زیاد ☐ ب) عامل ژنتیک ☐ ج) بیماری های جسمی ☐ د) داروها ☐** **۲) در هرم غذایی برای یک فرد بزرگسال چند واحد از گروه میوه ها باید مصرف شود؟** **الف) ۵ – ۳ واحد ☐ ب) ۳ – ۲ واحد ☐ ج) ٤ – ۲ واحد ☐ د) ۲ – ۱ واحد ☐** **۳) ..... عبارت است از تامین ، حفظ و بالا بردن سطح سلامت** **الف) ایمنی ☐ ب) بهداشت ☐ ج) پیشگیری ☐ د) درمان ☐** **٤) اهمیت گیاهانی که در سواحل دریا می رویند در تامین کدام ماده غذایی است ؟** **الف) آهن ☐ ب) ید ☐ ج) ویتامین D ☐ د) سدیم ☐** **۵) داشتن روحیه انتقادپذیری مربوط به کدام بعد سلامت است ؟** **الف) جسمانی ☐ ب) اجتماعی ☐ ج) روانی ☐ د) معنوی ☐** **۶) گام اول در حفظ سلامت خویش چیست ؟** **الف) پیشگیری ☐ ب) درمان ☐ ج) خود مراقبتی ☐ د) موارد ۱ و ۳ ☐** **۷) بها دادن به خود به کدام یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط است ؟** **الف) معنوی ☐ ب) اجتماعی ☐ ج) جسمی ☐ د) روانی – عاطفی ☐**	۷
	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. **الف) در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین تاثیر را برسلامت افراد دارد .** **ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.** **ج) چربی های اشباع شده در محصولات لبنی و روغن حیوانی و گوشت و مرغ یافت می شود .** **د) در آخرین گام برنامه ریزی خودمراقبتی باید سعی کنیم که در رسیدن به اهدافمان از شکست مایوس نشویم.**	٤
	در هریک از عبارت های زیر جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید. **الف) بدن ما برای مصرف ویتامین (E – C) به چربی نیاز دارد.** **ب) چاقی با الگوی (سیب – گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد.** **ج) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند (کمتر – بیشتر) مصرف کنند.** **د) اصل دوم کاهش وزن (پیروی از یک برنامه پیوست – افراط نکردن در کاهش وزن) می باشد.** **ه) در هرم مواد غذایی نیاز روزانه فرد به میوه ها (کمتر از – بیشتر از – برابر با) سبزی ها است .**	۵
	فردی ۷۵ کیلو وزن و ۱۷۳ سانتی متر قد دارد B M I او را مشخص نموده و تعیین کنید وضعیت او براساس جدول کدام مورد می باشد.	٤
جمع بارم	**موفق باشید .**	**۲۰**

www.kanoon.ir

This document was created with Win2PDF available at http://www.daneprairie.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.