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

وزارت آموزش و پرورش
معاونت آموزش متوسطه
دفتر آموزش دوره دوم متوسطه نظری

نمونه‌ای از سوالات مفهومی سه درس اول سلامت و بهداشت

تهیه شده در دبیرخانه راهبری کشوری زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

مستقر در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران

	نمونه سوالات	بارم
آ	درستی یا نادرستی هر یک ازجملات زیررا بدون ذکردلیل مشخص کنید: **۱)** قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت جسمانی است. ۲) از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو. ۳) آب مورد نیاز بدن را می توان از راه مصرف چای و قهوه تامین کرد. ۴) بدن انسان قادر است تمام آمینواسیدهای مورد نیاز خود را تولید کند. ۵) اولین مرحله در نوشتن برنامه خودمراقبتی تعیین هدف واضح و قابل اندازه گیری است. ۶) کربوهیدرات مورد نیاز بدن به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می شود.	۱/۵
ب	جای خالی راباکلمات مناسب پرکنید: ۷) یک جنبهٔ بسیار مهّم که درتعریف سازمان جهانی بهداشت ازسلامت، که از آن غفلت شده جنبهٔ .....است. ۸) برنامه غذایی سالم درکنار ..... از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. ۹) به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آور که تندرستی را دچار اختلال کند..... گویند. ۱۰) باتوجه به تعریف سلامت ، تأمین سلامت ، مستلزم رعایت ..... است. ۱۱) مردم اغلب با تو جّه به ..... و..... براساس ..... خویش ، همواره دست به ا نتخاب می زنند. ۱۲) ابعاد سلامتی ، عملاً از یکدیگر قابل تفکیک..... ۱۳) یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد .....غذایی است.	۳/۵
پ	**۱۴)** چهارعامل کلی مؤثر بر سلامت را نام ببرید. ۱۵) سه مورد از مهمترین بیماری های مزمن در جهان را نام ببرید .	۲ ۱
ت	۱۶) کدام عامل بیشرین اثر را بر سلامت دارد؟ **۱۷)** پروتئینها ازنظر غذایی چه نقشی در بدن دارند؟ **۱۸)** چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر می شود ، محصول خود مراقبتی است؟	۰/۵ ۱/۵ ۰/۵
	۱۹) پروتئین کامل چه نوع پروتئینی است باذکر مثالی توضیح دهید.	۱/۵
ث	برای هریک ازموارد زیربه نقش کدام گروه از ترکیبات مواد غذایی دربدن اشاره می نماید؟ ۲۰) تأمین انرژی: ۲۱) انرژی زایی و حفظ گرما: ۲۲) ترمیم و حفظ بافت عضلانی: ۲۳) کمک به سوخت وساز کربوهیدرات ها وچربی ها: هر یک از بیماری های زیر در اثر کمبود چه ویتامینی است؟ ۲۴) بیماری پوکی استخوان:..... ۲۵)بیماری گواتر:..... ۲۶) بیماری کم خونی:..... ۲۷) کاهش سرعت رشد کودکان و نوجوانان:..... ۲۸) توضیح دهید چرا پیشگیری بر درمان مقدم است ؟(ذکر۴مورد)	۱ ۱ ۱

www-kanoon.ir

ف	برخی ازموارد ستون "الف" با برخی از موارد ستون "ب" در ارتباط است.ارتباط ها را پیداکرده و آن ها را بنویسید: الف) — ب) ۲۹- تأمین آب مورد نیاز بدن — A) آب ۳۰- اصل تعادل — B) کلسیم ۳۱- پرمصرف — C) سدیم ۳۲- انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون — D) خوردن غذاها ۳۳- بخش اصلی پلاسمای خون — E) کلرید ۳۴-کم مصرف — F) مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز بدن ۳۵- ضروری برای کار اعصاب و ماهیچه — G) مصرف مقادیرزیادی فیبروغلات	۱/۵
ق	۳۶) دواصل مهم در تغذیه را بنویسید. ۳۷) کدام گروه ازمواد غذایی باید در یک هرم غذایی روزانه، کمتر مصرف شوند؟	۱
ک	۳۸) سلامت = تعادل بین مزاج چهارگانه، مربوط به کدام گزینه است؟ الف) بقراط ب) ابن سینا ج) طب سنتی د) الف و ج هردو ۳۹) بدن قادر به ذخیره سازی کدام ویتامین نمی باشد؟ الف) D ب)A ج)B د) K ۴۰) کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده نمی باشد؟ الف)نان ب) سیب زمینی ج) لوبیا د) سویا ۴۱) کدام جزء پروتئین های ناقص محسوب می شود. الف) گوشت ب) حبوبات ج)تخم مرغ د)شیر	۱
گ	**۴۲) نقش چربی ها در بدن چیست؟** **۴۳) انواع چربی را با ذکرمثال بنویسید.**	۱/۵

بهترین هارابرایتان خواستارم