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

در این قسمت چیزی ننویسید

بسمه تعالی

تاریخ امتحان۱۴۰۳/۸/۹

مدت امتحان: ۴۵ 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** نام دبیر: .....

۱ـ درستی یا نادرستی هریک از عبارت های زیر را مشخص کنید. (۲ نمره)

الف) از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت عبارت است از برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

ب) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد.

ج) چاقی با الگوی گلابی در مقایسه با الگوی سیبی شکل، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد.

د) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی کمترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.

ه) خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.

و) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود.

ز) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.

ح) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است.

۲ـ جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (۱/۵ نمره)

الف) داروی..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد.

ب) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... می باشد.

ج) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی از جنبه ..... آن غفلت شده است.

د) الگوی چاقی ..... در زنان شایع تر است.

ه) انجام فرایض دینی از نوع خودمراقبتی ..... است.

و) پر مصرفترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد..... است.

۳ـ گزینه مناسب را انتخاب کنید. (۲ نمره)

الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت های عضلانی نقش موثرتری دارد؟

۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی

www.kanoon.ir

ب) کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟

۱) ریزش موها ۲) افت فشار خون ۳) چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴) اختلالات انعقاد خون

ج) کدام مورد تامین کننده کامل پروتئین بدن می باشد؟

۱) تخم مرغ ۲) غلات ۳) حبوبات ۴) خشکبار

د) ماهی های چرب مثل آزاد و کپور، منبع سرشار از ویتامین..... است که این ویتامین محلول در..... می باشد.

۱) د – آب ۲) د – چربی ۳) آ- چربی ۴) آ- آب

۴ـ در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۲ نمره)

الف) چرا برای حفظ و تامین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید)

ب) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟

۵ـ در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۲ نمره)

الف) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.

ب) دو مورد از عوامل موثر بر بروز چاقی را نام ببرید.

۶ـ شاخص BMI را توضیح داده و فرمول محاسبه آن را بنویسید. (۲ نمره)

۷ـ قانون تعادل انرژی که یکی از اصول مهم کاهش وزن می باشد را توضیح دهید. (۲ نمره)

۸ـ در مورد هرم مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید. (۱ نمره)

الف) مواد غذایی که در بالای هرم قرار دارند حجم بیشتری دارند یا کمتر؟

ب) افراد باید از مواد غذایی بالای هرم کمتر مصرف کنند یا بیشتر؟

۹ـ چهار مورد از آداب صحیح غذا خوردن را نام ببرید. (۲ نمره)

---

www-kanoon-ir

۱۰ـ رابطه هرکدام از بیماری های زیر را با کمبود ریز مغذی های ستون مقابل مشخص کنید. (۲ نمره)

کاهش سرعت رشد و تأخیر در بلوغ	**آهن**
پوکی استخوان	**یُد**
بیماری گواتر	**کلسیم**
کم خونی	**روی**

۱۱ـ جدول زیر در رابطه با عوامل موثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کرده و مشخص نمایید. (یک مورد در ستون ب اضافی است) (۰/۵ نمره)

ستون الف	ستون ب
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	**۱ـ سبک زندگی**
ب) رنگ پوست	**۲ـ دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی**
	۳ـ عوامل ژنتیکی

۱۲ـ سلامت را از نظر دانشمندان طب سنتی تعریف کنید. (۱ نمره)

موفق باشید.

www-kanoon-ir

در این قسمت چیزی ننویسید

www-kanoon-ir

در این قسمت چیزی ننویسید

تاریخ امتحان: **1402/10/20**

بسمه تعالی

مدت امتحان: ..... **دقیقه**

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

دبیرستان پسرانه غیر دولتی مشکاة نور - دوره دوم

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: ..... موضوع امتحان: ..... نام دبیر: .....

www-kanoon-ir

در این قسمت چیزی ننویسید

www-kanoon-ir

در این قسمت چیزی ننویسید

تاریخ امتحان: **1402/10/20**

بسمه تعالی

مدت امتحان: ..... **دقیقه**

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه چهار تبریز

دبیرستان پسرانه غیر دولتی مشکاة نور - دوره دوم

نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: ..... موضوع امتحان: ..... نام دبیر: .....

www-kanoon-ir

در این قسمت چیزی ننویسید