سؤالات امتحانی درس :
پایه :
رشته :
نام و نام خانوادگی :

تاریخ تصحیح:
نمره با عدد: باحروف:

باسمه تعالی
اداره کل آموزش و پرورش استان قم
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه 4
دبیرستان غیر دولتی ارمغان دانش
سال تحصیلی 1404-1403

تاریخ امتحان: 02/ 10 / 1403
زمان پاسخگویی: دقیقه
نام دبیر:استاد
تعداد سوال:
تعداد صفحه:

امضای دبیر

بخش اول: سؤالات تشریحی (8 نمره)
هر سوال دو نمره

1. تفاوت بین سلامت جسمانی و سلامت روانی چیست؟ برای هرکدام یک مثال بزنید.

2. چرا پیشگیری از بیماری‌های واگیر بهتر از درمان آنهاست؟ سه دلیل بیاورید.

3. عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم را نام ببرید و نقش یکی از آنها را توضیح دهید.

4. تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت و اسلام را مقایسه کنید.

بخش دوم: سؤالات صحیح/غلط (4 نمره)
(هر سؤال 0.5 نمره)

1. سلامت جسمانی قابل درک‌ترین بعد سلامت است. (صحیح/غلط)

2. بیش از 50 درصد سلامت فرد به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. (صحیح/غلط)

3. بیماری‌های غیرواگیر، علت اصلی مرگ‌ومیر در ایران هستند. (صحیح/غلط)

4. سبک زندگی ناسالم می‌تواند باعث افزایش بیماری‌های واگیر شود. (صحیح/غلط)

5. تغذیه سالم یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی سالم است. (صحیح/غلط)

6. کم‌تحرکی از عوامل اصلی بیماری‌های غیرواگیر محسوب نمی‌شود. (صحیح/غلط)

7. سلامت روانی شامل توانایی مدیریت استرس و احساسات است. (صحیح/غلط)

8. سلامت اجتماعی یعنی توانایی ارتباط مثبت با خانواده و جامعه. (صحیح/غلط)

بخش سوم: سؤالات جای خالی (4 نمره)
(هر جای خالی 0.5 نمره)

1. سلامت روانی به معنای داشتن ..... و سازگاری با خود و دیگران است.

2. سلامت جسمانی نشان‌دهنده عملکرد صحیح ..... بدن است.

3. بیماری‌های غیرواگیر معمولاً ناشی از عوامل ..... هستند.

4. اولین قدم در خودمراقبتی، تعیین ..... است.

5. یکی از ابعاد سلامت که در تعریف سازمان جهانی بهداشت لحاظ نشده، سلامت ..... است.

6. عامل اصلی کاهش بیماری‌های واگیر، کشف و ساخت ..... و داروهاست.

7. سبک زندگی ناسالم، باعث افزایش بیماری‌های مزمنی مانند ..... و سرطان می‌شود.

8. پیشگیری از بیماری‌ها نسبت به درمان، بسیار ..... و کم‌هزینه‌تر است.

بخش چهارم: سؤالات پاسخ کوتاه (4 نمره)
(هر سؤال 0.5 نمره)

1. دو عامل ژنتیکی مؤثر بر سلامت را نام ببرید.

2. دو نشانه از سلامت جسمانی را ذکر کنید.

3. چرا تعریف سلامت معنوی در سازمان جهانی بهداشت گنجانده نشده است؟

4. دو بیماری غیرواگیر که مرتبط با سبک زندگی هستند را نام ببرید.

5. هدف اصلی خودمراقبتی چیست؟

6. دو راهکار پیشگیری از بیماری‌های قلبی را بنویسید.

7. دو عادت نادرست تغذیه‌ای که موجب سوءتغذیه می‌شوند را نام ببرید.

8. چرا سلامت اجتماعی برای رشد فردی اهمیت دارد؟

پاسخنامه

بخش اول: سؤالات تشریحی (8 نمره)

1. تفاوت بین سلامت جسمانی و روانی:

سلامت جسمانی: عملکرد درست اندام‌های بدن و هماهنگی آنها با یکدیگر.

سلامت روانی: توانایی سازگاری با خود و دیگران، مدیریت استرس و عکس‌العمل مناسب به مشکلات.

مثال: سلامت جسمانی = خواب راحت، سلامت روانی = انتقادپذیری.

2. دلایل اهمیت پیشگیری از بیماری‌های واگیر:

آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان.

کاهش وابستگی به داروها و تجهیزات پزشکی.

جلوگیری از عوارض ناشی از مصرف دارو.

3. عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم:

تغذیه سالم، تحرک بدنی، خواب منظم، خودمراقبتی.

توضیح نمونه: تغذیه سالم از چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

4. مقایسه سلامت از دیدگاه WHO و اسلام:

WHO: سلامت یعنی آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و نه‌تنها نبود بیماری.

اسلام: علاوه بر این ابعاد، سلامت معنوی (تقوا، ایمان) نیز مورد توجه است.

بخش دوم: سؤالات صحیح/غلط (4 نمره)

1. صحیح

2. غلط

3. صحیح

4. غلط

5. صحیح

6. غلط

7. صحیح

8. صحیح

بخش سوم: سؤالات جای خالی (4 نمره)

1. تعادل روانی

2. اندام‌های

3. رفتاری و سبک زندگی

4. هدف

5. معنوی

6. واکسن‌ها

7. دیابت

8. آسان‌تر

بخش چهارم: سؤالات پاسخ کوتاه (4 نمره)

1. عوامل ژنتیکی: جنسیت، سن، سابقه خانوادگی بیماری.

2. نشانه‌های سلامت جسمانی: خواب راحت، وزن متناسب، اشتهای طبیعی.

3. سلامت معنوی گنجانده نشده زیرا: جنبه معنوی در تعریف سازمان جهانی بهداشت لحاظ نشده است.

4. بیماری‌های غیرواگیر مرتبط: دیابت، بیماری‌های قلبی.

5. هدف خودمراقبتی: ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها.

6. راهکارهای پیشگیری از بیماری قلبی: کنترل فشار خون، مصرف سبزی و میوه، فعالیت بدنی منظم.

7. عادت‌های تغذیه‌ای نادرست: پرخوری، مصرف زیاد چربی یا قند.

8. اهمیت سلامت اجتماعی: ارتباط سالم با جامعه، خانواده و مدرسه.

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال