

سوالات امتحانات نهایی مبحث محور

درس سلامت و بهداشت – درس 2 – سبک زندگی سالم

گردآورنده: نازنین قریب رتبه 388 منطقه یک کنکور انسانی 1404

1) «بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی 25 [1] که به دلیل کم تحرکی، در معرض نوعی دیابت [2] قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می کند، متناسب با نیازهای تغذیه ای او باشد. [3] از طرفی با توجه به این که تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران [4] فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه های اساتید هنر [5]، به این خواسته خود برسد 0/75 نمره

الف) به ترتیب هریک از شماره های 4 و 5 مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی است؟

ب) شماره 3 بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1404)

2) در عبارت های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

الف) برای خود مراقبتی داشتن ضروری است 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1404)

ب) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد،
سالم نامیده می شود. 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

ج) در گام اول خودمراقبتی، هدف باید، واقعی و باشد. 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1401)

د) انجام فرایض دینی، از نوع خودمراقبتی است. 0/25 نمره



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1401)

ه) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم 50 درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. 0/25
نمره

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

3) درستی و نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی کم تحرکی چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. 0/25
نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

ب) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

ج) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1401)

4) از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) جمله هر روز 30 بار شنای روی زمین انجام میدهم مربوط به (تعیین هدف/ زمان بندی فعالیت ها برای دستیابی به هدف/ ثبت میزان دستیابی به هدف) از گام های خود مراقبتی برای دستیابی به هدف است. 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

ب) در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد. 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)



@bartarhakanoon

ج) جمله «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها / شروع، با گام‌های کوچک / کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد. 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

د) بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است. 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

5) با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

الف) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد 0/25 نمره

1) احساس ارزشمندی

2) تغذیه سالم

3) خواب کافی

4) پرهیز از استعمال دخانیات

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

ب) بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟ 0/25 نمره

1) معنوی

2) اجتماعی

3) جسمی

4) روانی - عاطفی

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

ج) کنترل خشم، جزء کدامیک از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود؟ 0/25 نمره

1) جسمی



@bartarhakanoon

(2) اجتماعی

(3) روانی-عاطفی

(4) معنوی

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1402)

د) حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟ 0/25 نمره

(1) هدف خود را تعیین کند

(2) از یادآورها استفاده کند

(3) مهارت‌های لازم برای خود مراقبتی را کسب کند

(4) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1402)

(6) آزمایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)

(7) کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ 0/25 نمره

(2) عوامل ژنتیکی و فردی

(1) سبک زندگی

(امتحان نهایی سلامت دی 1399)

(8) فعالیتهایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند.

0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1399)



@bartarhakanoon

9) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1399)

10) کنترل خشم در کدام دسته از انواع خود مراقبتی دسته بندی می شود؟ 0/25 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1399)

11) دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید. 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1399)

12) هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ 0/5 نمره

الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1399)

13) چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1399)



@bartarhakanoon

پاسخنامه

(1)

الف) 4) تعیین هدف - 5) کسب مهارت‌های لازم
ب) اصل تناسب

2) الف) برنامه
ب) سبک زندگی

ج) واضح - قابل اندازه گیری
د) معنوی

ه) سبک زندگی

3) الف) درست
ب) درست

ج) درست

4) الف) تعیین هدف
ب) پیمان بستن

ج) شروع، با گام‌های کوچک
د) روانی - عاطفی

5) الف) گزینه 1 یا احساس ارزشمندی
ب) گزینه 4 یا روانی - عاطفی

ج) گزینه 3 روانی - عاطفی
د) گزینه 4 (برای شروع، گام‌های کوچک بردارد).

6) افزایش اعتماد به نفس - افزایش توانایی برای ادامه دادن برنامه

7) 1 یا سبک زندگی



@bartarhakanoon

(8) خود مراقبتی

(9) سبک زندگی

(10) روانی - عاطفی

(11) 1- هدف خود را تعیین کنیم. 2- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.

(12) الف) اجتماعی ب) معنوی

(13) زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری‌ها بر کیفیت زندگی افراد اثر می‌گذارد



@bartarhakanoon