

اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان خراسان رضوی
نمونه سوالات مقطع ابتدایی **مرحله شهرستانی** **فروردین ماه ۹۸**

۱- گروه های غذایی را نام ببرید ؟

الف (نان و غلات ، حبوبات و مغزها ب) سبزی و میوه ج (شیر و لبنیات ، گوشت و تخم مرغ د) همه موارد

۲- حبوبات شامل چه موادی است ؟

الف (لوبیا ، نخود ، باقلا ، لپه ، ماش ب) شیر و دوغ و ماست و کره

ج) هیچکدام د) پسته و بادام . فندق و

۳- برای جلوگیری از اضافه وزن کدام مورد صحیح می باشد ؟

الف (خوردن میوه بهتر از آبمیوه است ب) سس مایونز همیشه با سالاد استفاده شود

ج) انواع لبنیات مانند شیر و ماست پر چرب استفاده کنیم د) مصرف سیب زمینی سرخ شده ، شکلات و آجیل فراوان توصیه می شود .

۴- راجع به مصرف قندها کدام گزینه صحیح است؟

الف (مصرف آبنبات ، مربا ب) به جای خوردن نوشابه های شیرین و گاز دار از آب ، دوغ ، کفیر و آب میوه تازه استفاده کنیم .

ج) به جای شیرینی از خرما و کشمش به مقدار فراوان استفاده کنیم . د) هیچکدام

۵- تغذیه نامناسب و کم تحرکی سبب چه بیماری می شود ؟

الف (بیماری قلبی ب) فشار خون بالا ج) دیابت (مرض قند) د) همه موارد

۶- کدام نکته برای پیاده روی صحیح است ؟

الف (کفش راحت و بند دار ب) استفاده از جوراب ضخیم و نخی ج) لباس راحت و سبک د) همه موارد

۷- مصرف کدام نان ارزش غذایی بالایی دارد ؟

الف (نان سبوس دار ب) نان فانتزی ج) نان لواش د) همه موارد

۸- چرا شستن دست ها اهمیت دارد ؟

الف (برای پیشگیری از بیماری ها ب) برای سفید شدن دست ج) حفظ سلامت و شادابی د) الف و ج

۹- در شستشوی دست ها کدام نوع شوینده مناسبتر است ؟

الف (استفاده از مایع دستشویی ب) استفاده از صابون ج) استفاده از صابون ضد باکتری د) همه موارد

۱۰- رعایت کدام نکته بهداشتی در پیشگیری از بیماری ضروری نیست ؟

الف (هر هفته ناخن های خود را کوتاه کنیم) ب) در زنگ تفریح از افراد دوره گرد خوراکی نخریم ج) موقع عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیریم د) برای شستشوی دست و چشم از آب تمیز استفاده کنیم .

۱۱- کدام مورد برای حفظ محیط زیست ضرورت ندارد ؟

الف (برای خرید از ساک پارچه ای به جای نایلون استفاده کنیم

ب) زباله خشک مانند قوطی و کاغذ و ... را می توان با زباله خیس جمع آوری کرد

ج) از آب دریاچه ، رودخانه ، ننوشیم

د) در حفظ محیط زیست کوشا باشیم .

۱۲-عدم رعایت کدام نکته خطرناک است ؟

الف)سوار بر ترک موتور نشویم ب) از نگهداری و بازی با مواد محترقه مانند ترقه و سیگارت و ... خود داری کنیم

ج) قبل از آشامیدنی مواد ناشناخته حتما از افراد بزرگتر سوال شود د) همه موارد

۱۳- کدام یک جزء آثار خشم کنترل شده نیست ؟

الف (رفتار نامناسب با اطرافیان ب) بیماری ج) تضعیف سیستم ایمنی د) مشکل خاصی ایجاد نمی شود .

۱۴- کدام یک جزء موارد بروز عصبانیت نیست ؟

الف (درماندگی ب) آزردهی و بی عدالتی ج) سو استفاده د) انجام فعالیت بدنی زیاد

۱۵) برای مدیریت خشم چه اقداماتی ضروری است ؟

الف (توجه به رفتار ب) تخلیه خشم ج) توجه به احساس د توجه به روش های فکر کردن

۱۶- چه کسانی کمتر در معرض استرس هستند ؟

الف (فرد تنها ب) افرادی با میزان در آمد کمتر ج) افرادی که مسئولیت کمتری دارند د) جوان تر ها

۱۷-کدام جزء آثار استرس بر فرد نیست ؟

الف (درد معده ، احساس تهوع ب) تکرر ادرار ، عرق کردن ج) تپش قلب یا ضربان نامنظم د) رضایت خاطر

۱۸- کدام یک جز برنامه ریزی فردی برای خود مراقبتی نیست ؟

الف (هدف واضح و مشخص انتخاب کنیم ب) برنامه ریزی کنیم ج) کوچک و محدود فکر نکنیم د) در رفتارمان از دیگران باز خورد بگیریم

۱۹- خود مراقبتی در مدرسه و جامعه شامل چه مواردی است ؟

الف (نظارت فردی و مشورت منظم ب) گفتگوی روزانه با دوستان ، تعیین حد و مرز خود با دوستان و اولیاء مدرسه

ج (مذاکره منطقی برای رفع نیاز های فردی د) همه موارد

۲۰- کدام گزینه برای تغذیه سالم نادرست است ؟

الف- میوه بیشتر بخوریم ب- سبزی بیشتر بخوریم ج- قند و شیرینی زیاد بخوریم د- هر روز شیر و لبنیات بخوریم

۲۱- علل اضافه وزن و چاقی کدام است ؟

الف- ارثی ب- مصرف زیاد نوشابه های گازدار و غذاهای چرب
ج- فعالیت بدنی و ورزش نا کافی د- همه موارد

۲۲- یک راه مؤثر و راحت برای پیشگیری از انتقال بیماری ها و حفظ سلامت خود و دیگران چیست ؟

الف- استفاده از دستکش ب- شستن دست ها ج- ضد عفونی کردن دستها د- هیچکدام

۲۳- کدام گزینه به محیط زیست ما آسیب می زند ؟

الف- به گیاهان و حیوانات آسیب زنیم ب- گل ها رانچینیم ، شاخه درختان را نشکنیم
ج- از ظروف یکبار مصرف بیشتر استفاده کنیم د- زباله های خود را در سطل زباله بریزیم

۲۴- برای پیشگیری از حوادث کدام گزینه نادرست است ؟

الف- از دویدن و بازی کردن در خیابان پرهیز کنیم ب- در خیابان دوچرخه سواری کنیم
ج- سعی کنیم همیشه در صندلی عقب خودرو بشینیم و حتما کمر بند ایمنی خود را ببندیم
د- هرگز بر ترک موتور سوار نشویم

۲۵- کدام یک از گزینه های زیر درباره سبزیجات نادرست است ؟

الف- دارای ویتامین هستند ب- برای ترمیم قسمتهای آسیب دیده لازم است
ج- مصرف آن برای بدن ضروری است د- برای سلامتی و درست کارکردن

۲۶- تخم مرغ با کدام یک از موارد زیر در یک گروه قرار دارد ؟

الف- سبزی ها و میوه ها ب- چربی ها ج- گوشت ها د- نان و غلات

۲۷- نقش گوشت در بدن چیست ؟

الف- به رشد بدن کمک می کند ب- ویتامین های لازم را به بدن می دهد
ج- به بدن انرژی میدهد د- برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است

۲۸- ترتیب قرار گرفتن مواد غذایی در هرم غذایی از هرم غذایی از پایین به بالا کدام گزینه است ؟

- الف- نان و غلات ، میوه ها و لبنیات ، چربی ها - گوشت و تخم مرغ - شیر و فراورده های آن
 ب- نان و غلات ، گوشت و تخم مرغ میوه ها- شیر و فراورده های آن و میوه ها و سبزیجات
 ج- گوشت و تخم مرغ - شیر و فراورده های آن - نان و غلات- میوه ها و سبزیها - چربی ها
 د- نان و غلات - میوه و سبزی ها - گوشت و تخم مرغ - شیر و فراورده های آن - چربی ها

۲۹- میزان انرژی تولید شده توسط کدامیک از گروه های مواد غذایی بیشتر است ؟

- الف- کربوهیدرات ها ب- پروتئین ها ج- ویتامین ها د- چربی ها

۳۰- نقش پروتئین ها در بدن چیست ؟

- الف- ترمیم و حفظ بافت عضلانی ب- تنظیم عملکرد فعالیت های بدن
 ج- حفظ گرما و ذخیره سازی انرژی د- هیچکدام

۳۱- یک مسواک زدن صحیح تقریباً چند دقیقه طول می کشد ؟

- الف ۲-۳ دقیقه ب- ۴-۳ دقیقه ج- ۵-۴ دقیقه د- ۱۰ دقیقه

۳۲- کدام یک از گزینه های زیر نادرست است ؟

- الف- بهتر است بعد از هر بار خوردن مواد غذایی ، دندان های مان را مسواک بزنیم.
 ب- به جای خمیر دندان ، می توانیم از نمک یا جوش شیرین برای مسواک کردن استفاده کنیم
 ج- در صورتی که خمیر دندان در دسترس نداشتیم با آب خالی مسواک کنیم
 د- قبل از مسواک زدن حتماً نخ دندان بکشیم

۳۳- نقش دندان در بدن چیست ؟

- الف- جویدن غذا ب- صحبت کردن و زیبایی ج- الف و ب د- هضم غذا

۳۴- کدام یک از گزینه های زیر درست است ؟

- الف- در صورت مواجهه با هر گونه مشکل ، چنانچه والدین یا معلمین در دسترس نبودند باید به پلیس مراجعه کنیم یا با شماره ۱۱۰ تماس بگیریم
 ب- از افراد غریبه کمک بگیریم تا آنها ما را راهنمایی کنند
 ج- برای تماس با اورژانس شماره ۱۱۸ را بگیریم
 د- برای عبور از عرض خیابان ابتدا به طرف راست سپس چپ و دوباره به راست نگاه کنیم

۳۵- مناسب ترین روش برای پاک کردن فاصله بین دندان ها کدام است ؟

- الف- استفاده از مسواک و خمیر دندان زیاد ب- استفاده از خمیر دندان زیاد ج- نوشیدن آب بعد از خوردن سبزیجات د- استفاده از نخ دندان

۳۶- مواد غذایی که در جای بالاتری در گروه های مواد غذایی قرار دارند به این معنی است که :

الف) باید از این دسته مواد غذایی بیشتر بخوریم (ب) باید از این دسته مواد غذایی کمتر بخوریم

ج) باید از این دسته مواد غذایی اصلا استفاده نکنیم (د) مفهوم خاصی ندارد

۳۷- گروه های مواد غذایی شامل :

الف) نان غلات ،میوه ها ،سبزی ها ،گوشت و تخم مرغ-حبوبات -مغزا —متفرقه

ب) نان غلات ،میوه ها ،سبزی ها ،گوشت و تخم مرغ-حبوبات -مغزا -شیر و فراوردها-متفرقه

ج) نان غلات ،میوه ها ،سبزی ها ،گوشت و تخم مرغ-حبوبات -مغزا -شیر و فراوردها-

د) نان غلات ،میوه ها ،سبزی ها ،گوشت و تخم مرغ-مغزا -شیر و فراوردها-متفرقه

۳۸- اصلی ترین منبع کسب انرژی بدن چیست؟

الف) نان و غلات ب) سبزی ها ج) میوه ها د) گوشت و تخم مرغ

۳۹- ماکارانی در گروه ... قرار دارد.

الف) نان و غلات ب) میوه ها ج) سبزی ها و متفرقه د) هیچکدام

۴۰- مهمترین گروه دارای ویتامین در مواد غذایی

الف) سبزی ها ب) میوه ها ج) میوه و سبزی د) شیر و فراورده ها

۴۱- مهمترین گروه دارای ویتامین در مواد غذایی

الف) سبزی ها ب) میوه ها ج) میوه و سبزی د) شیر و فراورده ها

۴۲- کدام ماده غذایی برای رشد استخوان و دندان مفید هستند.

الف) تخم مرغ ب) شیر دوغ ج) هویج د) گوشت مرغ

۴۳- در مورد مصرف شیر و لبنیات کدام جمله صحیح نمی باشد.

الف) هر روز لبنیات بخوریم زیرا برای رشد استخوان مفید است

ب) لبنیات محلی بهتر از پاستوریزه است

ج) لبنیات کم نمک بخوریم (د) هرروز حداقل یک لیوان شیر بخوریم

۴۴- اضافه وزن و چاقی کودکان باعث چه عوارضی می شود؟

الف) کوتاه ماندن قد ب) کم خونی ج) یادگیری بیشتر د) کم خونی و کوتاه ماندن قد

۴۵- اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی باعث چه عوارضی می شود؟

الف (بیماری های قلبی- فشار خون بالا) ب) افزایش چربی خون و بیماری های تنفسی ج) افزایش چربی خون و بیماری های کلیوی
د) الف و ب

۴۶- در مثلث گروه های غذایی جایی که گروه های غذایی جای بیشتری اشغال می کنند یعنی :

الف)-باید از این گروه مواد غذایی بیشتر استفاده کنیم ب) باید از این مواد کمتر استفاده کنیم
ج)فرقی نمی کند که چقدر استفاده کنیم د)نباید از این مواد استفاده کنیم

۴۷-اصلی ترین منبع کسب انرژی بدن انسان در گروه های مواد غذایی کدام است ؟

الف)گروه سبزیجات ب)گروه شیر و فراورده های آن
ج)گروه نان و غلات د)گروه میوه جات

۴۸-میوه ها منبع کدام یک از مواد مغذی ضروری بدن می باشند ؟

الف)پروتئین ها ب)ویتامین ها
ج)نشاسته د)کلسیم

۴۹-کدام گروه از مواد غذایی در مثلث گروه های غذایی باید کمتر در رژیم غذایی روزانه خورده شوند ؟

الف)حبوبات و مغزها ب)غلات و نان
ج)مواد قندی و چربی ها د)گوشت و تخم مرغ

۵۰-خوردن میوه طبیعی مفیدتر است یا آبمیوه طبیعی :

الف)آب میوه زیرا میزان بیشتری ویتامین دارد
ب)میوه زیرا علاوه بر ویتامین فیبر هم دارد
ج)آبمیوه زیرا راحت تر می توانیم بخوریم
د)فرقی ندارد هر دو به یک میزان مفید هستند

۵۱-مشخصات شیر و لبنیات مفید برای بدن چیست ؟

الف)پاستوریزه باشد ب)کم نمک باشد ج)کم چرب باشد د)هر سه مورد

۵۲- بهترین راه استفاده از حبوبات چیست ؟

الف) هفته ای ۲ - ۳ مرتبه استفاده شود

ب) بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات بخوریم

ج) به جای گوشت می توانیم از حبوبات استفاده کنیم

د) همه موارد

۵۳- چرا نباید نوشابه استفاده کنیم

الف) موجب چاقی و اضافه وزن می شود

ب) شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار به اندازه ۱۰ حبه قند است

ج) موجب دیابت (مرض قند) می شود

د) همه موارد

۵۴- اگر می خواهیم به فشار خون بالا و سرطان مبتلا نشویم باید :

الف) از نمک کم استفاده کنیم

ب) ورزش منظم داشته باشیم

ج) چپیس و پفک بخوریم

د) موارد a و b

۵۵- اضافه وزن و چاقی در کودکی موجب چه اختلالاتی می شود ؟

الف) کوتاه ماندن قد

ب) کم خونی و افت یادگیری

ج) موارد a و b

د) هیچکدام

۵۶- ورزش چگونه به سلامت ما کمک می کند ؟

الف) ورزش تاثیر زیادی در سلامتی ندارد

ب) با افزایش خونسازی به خصوص به سلول های مغز موجب زیاد شدن تنفس و جذب اکسیژن می شود

ج) ورزش موجب خستگی می شود

د) هیچ کدام

۵۷- چه زمانی برای ورزش کردن مناسب است ؟

الف) باید ببینیم در کدام ساعت لذت بیشتری از ورزش می بریم و ورزش برایمان راحت تر است

ب) صبح ها

ج) بعداز ظهرها

د) هیچ کدام

۵۸- کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟

اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی

الف) باید زیاد و هرچقدر می توانیم ورزش کنیم

ب) بهتر است پس از شروع برنامه ورزشی زمان آن را کم کم زیاد کنیم

ج) افراد بیمار نباید ورزش کنند

د) در مواقع افسردگی و عصبانیت نباید ورزش کنیم

۵۹- چه عواملی موجب اضافه وزن و چاقی می شود ؟

الف) عوامل ارثی ب) تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت

ج) تغذیه ناسالم د) همه موارد

۶۰- کدام یک از جملات زیر اشتباه است ؟

الف) اگر در حین یا بعد از انجام ورزش دچار علائمی مانند سرگیجه ، عرق سرد، رنگ پریدگی ، تنگی نفس ، درد یا فشار در ناحیه سینه شدید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

ب) در هنگام ورزش به مقدار کم و در دفعات متعدد باید آب بنوشیم

ج) در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنیم

د) هنگامی که خیلی گرسنه و یا خسته هستید ورزش کنید تا خستگی تان برطرف شود .

۶۱- چرا شستشوی مرتب دست ها اهمیت دارد ؟

الف) راه موثر برای پیشگیری از انتقال بیماری های خودمان است

ب) راه موثر برا پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت خود و دیگران است

ج) شستن دست ها خیلی هم اهمیت ندارد

د) شستن دست ها موجب افزایش بیماری هایی مثل اسهال و مسمومیت غذایی و سرماخوردگی نمی شود .

۶۲- از چه راه هایی میکروب ها منتقل می شوند ؟

الف) آلودگی از حیوانات به انسان ها

ب) از راه دست ها به مواد غذایی

ج) از راه مواد غذایی به دست ها

د) همه موارد

۶۳- کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟

- الف) بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و نشسته مثل مرغ ، ماهی ، سبزی و میوه نشسته دستانمان را بشوییم
ب) زمان شستن دست ها ، بهتر است به اندازه گفتن ۵ بار صلوات طول بکشد
ج) هنگام شستشوی دست ها ، خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوییم
د) همه موارد صحیح می باشند.

۶۴- صابون های ضد باکتری (آنتی باکتریال) از لحاظ از بین بردن میکروب ها نسبت به صابون های معمولی :

- الف) تاثیر بیشتری دارند ب) تاثیر کمتری دارند ج) تفاوتی ندارند د) کلا برای بدن مضر هستند

۶۵- بهترین راه برای کاهش تعداد میکروب های روی دست استفاده از :

- الف) آب و صابون است ب) آب تنها است ج) هر دو مورد فوق د) هیچ کدام

۶۶- در مورد استفاده از ترکیبات الکلی ضد عفونی کننده دست کدام جمله صحیح است ؟

- الف) ترکیب مورد نظر را روی تمام سطوح دست ها و انگشتان بمالیم تا دستهایمان خشک شوند
ب) ترکیب مورد نظر را روی تمام سطوح دست ها و انگشتان بمالیم سپس آن را با آب بشوییم
ج) وقتی دستهایمان آلوده اند مثلا گلی شده اند باید از این ترکیبات استفاده کنیم
د) هیچ کدام

۶۷- کدام تعریف برای بیماری های واگیر درست و کامل است ؟

- الف) به بیماری های مسری می گویند ب) فقط توسط حیوانات منتقل می شوند
ج) بیماری های واگیر هستند که می توانند از طریق سرفه ، عطسه ، دست دادن ، استفاده از وسایل شخصی افراد بیمار و تماس با حیوانات آلوده منتقل می شوند .
د) هیچ کدام

۶۸- کدام جمله در ارتباط با پیشگیری از بیماری های واگیر اشتباه است ؟

- الف) هر روز جوراب های خود را بشوییم
ب) حداقل هفته ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنیم
ج) با دست به حیوانات غذا ندهیم
د) ریختن آب دهان روی زمین ردر انتقال بیماری های واگیر مهم نیست

۶۹- در حفظ محیط زیست می توانیم :

الف) به والدین و اطرافیانمان آموزش دهیم

ب) از ظروف یکبار مصرف کمتر استفاده کنیم

ج) در حیاط مدرسه ، خیابان ، اتوبوس های شهری و ... زباله نریزیم

د) همه موارد

۷۰- حادثه یعنی :

الف) یک اتفاق که از قبل پیش بینی شده است و می توانیم از این طریق جلوی آن را بگیریم

ب) یک اتفاق غیر منتظره که اغلب قابل پیش بینی و پیشگیری است

ج) حادثه تعریف خاصی ندارد

د) هیچ کدام

۷۱- برای پیشگیری از حوادث :

الف) هرگز از بین ماشین های پارک شده و یا از پشت بوته ها و یا درختچه ها یکمتر به وارد خیابان نشویم

ب) می توانیم هر نوع ماده غذایی حتی آنها یی که ناشناخته اند را بدون سوال از بزرگسالان مصرف کنیم

ج) از نگهداری و بازی با مواد محترقه مانند ترقه ، سیگارت و خود داری کنیم

د) گزینه الف و ج صحیح می باشد .

۷۲- نقش دندان ها در سلامت انسان چیست ؟

الف) جویدن غذا

ب) برای زیبایی هستند

ج) صحبت کردن و زیبایی صورت

د) موارد a و c صحیح می باشد .

۷۳- حداقل روزی چند مرتبه و در هر مرتبه چند دقیقه باید مسواک بزنیم ؟

الف) روزی ۳ مرتبه و ۲ دقیقه

ب) روزی ۳ مرتبه و ۴ - ۳ دقیقه

ج) روزی ۲ مرتبه و ۲ دقیقه

د) روزی ۲ مرتبه و ۴ - ۳ دقیقه

پاسخنامه سوالات ابتدایی

شماره	الف	ب	ج	د
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				