

سوالات خود مراقبتی برای سفیران سلامت مقطع ابتدایی

- ۱- در مثلث گروه های غذایی جایی که گروه های غذایی جای بیشتری اشغال می کنند یعنی :
 - a. باید از این گروه مواد غذایی بیشتر استفاده کنیم
 - b. باید از این مواد کمتر استفاده کنیم
 - c. فرقی نمی کند که چقدر استفاده کنیم
 - d. نباید از این مواد استفاده کنیم
- ۲- اصلی ترین منبع کسب انرژی بدن انسان در گروه های مواد غذایی کدام است ؟
 - a. گروه سبزیجات
 - b. گروه شیر و فراورده های آن
 - c. گروه نان و غلات
 - d. گروه میوه جات
- ۳- میوه ها منبع کدام یک از مواد مغذی ضروری بدن می باشند ؟
 - a. پروتئین ها
 - b. ویتامین ها
 - c. نشاسته
 - d. کلسیم
- ۴- کدام گروه از مواد غذایی در مثلث گروه های غذایی باید کمتر در رژیم غذایی روزانه خورده شوند ؟
 - a. حبوبات و مغزها
 - b. غلات و نان
 - c. مواد قندی و چربی ها
 - d. گوشت و تخم مرغ
- ۵- خوردن میوه طبیعی مفیدتر است یا آبمیوه طبیعی :
 - a. آب میوه زیرا میزان بیشتری ویتامین دارد
 - b. میوه زیرا علاوه بر ویتامین فیبر هم دارد
 - c. آبمیوه زیرا راحت تر می توانیم بخوریم
 - d. فرقی ندارد هر دو به یک میزان مفید هستند
- ۶- مشخصات شیر و لبنیات مفید برای بدن چیست ؟
 - a. پاستوریزه باشد
 - b. کم نمک باشد
 - c. کم چرب باشد
 - d. هر سه مورد
- ۷- بهترین راه استفاده از حبوبات چیست ؟
 - a. هفته ای ۳ - ۲ مرتبه استفاده شود
 - b. بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات بخوریم
 - c. به جای گوشت می توانیم از حبوبات استفاده کنیم
 - d. همه موارد
- ۸- چرا نباید نوشابه استفاده کنیم ؟
 - a. موجب چاقی و اضافه وزن می شود
 - b. شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار به اندازه ۱۰ حبه قند است
 - c. موجب دیابت (مرض قند) می شود
 - d. همه موارد
- ۹- اگر می خواهیم به فشار خون بالا و سرطان مبتلا نشویم باید :
 - a. از نمک کم استفاده کنیم
 - b. ورزش منظم داشته باشیم
 - c. چپیس و پفک بخوریم
 - d. موارد a و b

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

- a. کوتاه ماندن قد
- b. کم خونی و افت یادگیری
- c. هیچکدام
- d. موارد a و b

۱۱- ورزش چگونه به سلامت ما کمک می کند ؟

- a. ورزش تاثیر زیادی در سلامتی ندارد
- b. با افزایش خونرسانی به خصوص به سلول های مغز موجب زیاد شدن تنفس و جذب اکسیژن می شود
- c. ورزش موجب خستگی می شود
- d. هیچ کدام

۱۲- چه زمانی برای ورزش کردن مناسب است ؟

- a. باید ببینیم در کدام ساعت لذت بیشتری از ورزش می بریم و ورزش برایمان راحت تر است
- b. صبح ها
- c. بعداز ظهرها
- d. هیچ کدام

۱۳- کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟

- a. باید زیاد و هرچقدر می توانیم ورزش کنیم
- b. بهتر است پس از شروع برنامه ورزشی زمان آن را کم کم زیاد کنیم
- c. افراد بیمار نباید ورزش کنند
- d. در مواقع افسردگی و عصبانیت نباید ورزش کنیم

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

- a. عوامل ارثی
- b. تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت
- c. تغذیه ناسالم
- d. همه موارد

۱۵- کدام یک از جملات زیر اشتباه است ؟

- a. 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.
- b. در هنگام ورزش به مقدار کم و در دفعات متعدد باید آب بنوشیم
- c. در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنیم
- d. هنگامی که خیلی گرسنه و یا خسته هستید ورزش کنید تا خستگی اتان برطرف شود .

۱۶- چرا شستشوی مرتب دست ها اهمیت دارد ؟

- a. راه موثر برای پیشگیری از انتقال بیماری های خودمان است
- b. راه موثر برا پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت خود و دیگران است
- c. شستن دست ها خیلی هم اهمیت ندارد
- d. نشستن دست ها موجب افزایش بیماری هایی مثل اسهال و مسمومیت غذایی و سرماخوردگی نمی شود .

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

- a. آلودگی از حیوانات به انسان ها
- b. از راه دست ها به مواد غذایی
- c. از راه مواد غذایی به دست ها
- d. همه موارد

۱۸- کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟

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

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

a. تاثیر بیشتری دارند

b. تاثیر کمتری دارند

c. تفاوتی ندارند

d. کلا برای بدن مضر هستند

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

a. آب و صابون است

b. آب تنها است

c. هر دو مورد فوق

d. هیچ کدام

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

a. ترکیب مورد نظر را روی تمام سطوح دست ها و انگشتان بمالیم تا دستهایمان خشک شوند

b. ترکیب مورد نظر را روی تمام سطوح دست ها و انگشتان بمالیم سپس آن را با آب بشوییم

c. وقتی دستهایمان آلوده اند مثلاً گلی شده اند باید از این ترکیبات استفاده کنیم

d. هیچ کدام

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

a. به بیماری های مسری می گویند

b. فقط توسط حیوانات منتقل می شوند

c. 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 .

d. هیچ کدام

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

a. هر روز جوراب های خود را بشوییم

b. حداقل هفته ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنیم

c. با دست به حیوانات غذا ندهیم

d. ریختن آب دهان روی زمین ردر انتقال بیماری های واگیر مهم نیست

۲۴- در حفظ محیط زیست می توانیم :

a. به والدین و اطرافیانمان آموزش دهیم

b. از ظروف یکبار مصرف کمتر استفاده کنیم

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

d. همه موارد

۲۵- حادثه یعنی :

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

b. یک اتفاق غیر منتظره که اغلب قابل پیش بینی و پیشگیری است

c. حادثه تعریف خاصی ندارد

d. هیچ کدام

۲۶- برای پیشگیری از حوادث :

a. هرگز از بین ماشین های پارک شده و یا از پشت بوته ها و یا درختچه ها یکمرتبه وارد خیابان نشویم

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

c. از نگهداری و بازی با مواد محترقه مانند ترقه ، سیگارت و خود داری کنیم

d. گزینه a و c صحیح می باشد .

۲۷- نقش دندان ها در سلامت انسان چیست ؟

a. جویدن غذا

b. برای زیبایی هستند

c. صحبت کردن و زیبایی صورت

d. موارد a و c صحیح می باشد .

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

- a. روزی ۳ مرتبه و ۲ دقیقه
- b. روزی ۳ مرتبه و ۴ - ۳ دقیقه
- c. روزی ۲ مرتبه و ۲ دقیقه
- d. روزی ۲ مرتبه و ۴ - ۳ دقیقه

کدام جملات صحیح و کدام جملات اشتباه است ؟

۲۹- از فرو کردن مداد ، خودکار و سایر چیزهای نوک تیز در گوشمان خودداری کنیم

- ☐ اشتباه a-
- ☐ صحیح b-

۳۰- پوشیدن کفش تنگ هیچ اشکالی ندارد

- ☐ اشتباه a-
- ☐ صحیح b-

۳۱- موقع امتحان ابتدا سوال های راحت تر را جواب دهیم و سپس روی سوالات مشکل فکر کنیم

- ☐ اشتباه a-
- ☐ صحیح b-

۳۲- وقتی خسته ایم در کلاس برای رفع خستگی ، می توانیم کمی کج بنشینیم و قوز کنیم .

- ☐ اشتباه a-
- ☐ صحیح b-

۳۳- مطالعه در نور کم و مطالعه در حال حرکت باعث خستگی چشم ها می شود

- ☐ اشتباه a-
- ☐ صحیح b-

۳۴- از دو بند کوله پشتی در هردو شانه استفاده کنیم . بندها هر چقدر کوتاه تر باشند ، فشار کمتری به کمر ما وارد می کنند.

- ☐ اشتباه a-
- ☐ صحیح b-

۳۵- هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنیم . برای پاک کردن داخل گوش از دستمال کاغذی تمیز استفاده کنیم

- ☐ اشتباه a-
- ☐ صحیح b-