



سؤالات مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دو

۱- شایعترین علت مرگ و میر در گروه سنی زیر ۴۰ سال کدام است؟

- الف) بیماریهای قلبی
ب) سوانح و حوادث
ج) سرطانها
د) بیماریهای کلیوی

۲- کدامیک شامل حوادث غیر عمد می باشد؟

- الف) خودکشی-خشونت
ب) طوفان- سیل- زلزله
ج) حوادث ترافیکی- طوفان- سیل
د) حوادث ترافیکی- حادثه در منزل- حادثه در محیط کار و مدرسه

۳- کدام یک در تصادفات داخل شهری نقش بیشتری را دارا می باشد؟

- الف) پیاده ها
ب) موتور سوارها
ج) ماشین سوارها
د) دوچرخه سوارها

۴- شایعترین علت مرگ در تصادفات موتور سیکلت کدام است؟

- الف) ضربه سر
ب) ضربه پا
ج) ضربه شکم
د) ضربه دست

۵- اصول مهم در پیشگیری از سوانح و حوادث چیست؟

- الف) احترام به قانون
ب) دسترسی به ملزومات ایمنی
ج) دانش بکارگیری صحیح وسایل ایمنی
د) هر سه مورد

۶- بیشترین حادثه در منزل مربوط به کدام قسمت است؟

- الف) حیاط
ب) حمام
ج) آشپزخانه
د) پشت بام

۷- اولین اقدام هنگام نشت گاز در منزل کدام است؟

- الف) قطع کردن فیوز برق
ب) بستن شیر اصلی گاز
ج) باز کردن پنجره ها
د) موارد الف و ب

۸- چرا امروزه کودکان و نوجوانان از تحرک و آمادگی جسمی مطلوب برخوردار نیستند؟

- الف) گذراندن غیرفعال اوقات فراغت
ب) دور شدن از طبیعت
ج) تماشای تلویزیون، بازی با رایانه به جای بازیهای گروهی
د) همه موارد



سؤالات مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دو

۹- چه تمرینات و ورزش هایی برای حفظ سلامت موثر هستند؟

الف) فعالیت های برنامه زندگی روزمره ب) فعالیت های ورزشی ج) گزینه الف و ب د) کارهای غیرفعال

۱۰- گرم کردن جهت انجام فعالیت های ورزشی باید چگونه باشد ؟

الف - گرم کردن باید بگونه ای باشد که تعداد ضربان قلب به ۵۰٪ (میزان حداکثر ضربان قلب شخص) برسد.

ب - گرم کردن باید به گونه ای باشد که دمای بدن و عضلات حدود یک درجه سانتیگراد افزایش یابد.

ج - مدت گرم کردن نباید کمتر از ۵ دقیقه باشد.

د - همه موارد

۱۱- دفع مواد زاید مثل اسید لاکتیک و گاز کربنیک از بدن در کدام مرحله از فعالیت ورزشی انجام می شود ؟

الف - سرد کردن ب - گرم کردن اختصاصی ج - گرم کردن عمومی د - فعالیت اصلی

۱۲- کدام گزینه از اصول ایمنی در ورزش نیست ؟

الف - استفاده از کلاه ایمنی در دوچرخه سواری ب - دوری کردن از شرایط ناشناخته

ج - کوهنوردی در مسیرهای ناآشنا د - استفاده از وسایل با کیفیت



سؤالات مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دو

پاسخنامه

نام آموزشگاه:

پایه تحصیلی:

نام پدر:

نام شهرستان:

نام و نام خانوادگی:

شماره شناسنامه/کدملی:

ردیف	الف	ب	ج	د
۷	☐	☐	☐	☐
۸	☐	☐	☐	☐
۹	☐	☐	☐	☐
۱۰	☐	☐	☐	☐
۱۱	☐	☐	☐	☐
۱۲	☐	☐	☐	☐

ردیف	الف	ب	ج	د
۱	☐	☐	☐	☐
۲	☐	☐	☐	☐
۳	☐	☐	☐	☐
۴	☐	☐	☐	☐
۵	☐	☐	☐	☐
۶	☐	☐	☐	☐