



**رقابت علمی - بهداشتی انتخابی سفیران سلامت
دبستان دخترانه غیر دولتی هوشمند امام رضا (ع)
مهر ماه ۹۸**



-
۱. گروه های غذایی را با ذکر یک مثال نام ببرید ؟
 ۲. بهترین اقدام هنگام عطسه و سرفه چیست؟
 ۳. بهترین کار بعد از خروج از مدرسه و رسیدن به خانه که باید انجام داد چیست؟
(الف) نوشتن تکالیف (ب) استراحت و خوابیدن (ج) تماشای تلویزیون (د) شستن دست و صورت، پاهای و جوراب
 ۴. 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
 ۵. 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
 ۶. 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
 ۷. مهمترین وعده ی غذایی است.
(الف) صبحانه (ب) ناهار (ج) شام (د) میان وعده
 ۸. بهترین حالت برای مطالعه، حالت و بهترین فاصله ی کتاب تا چشم سانتی متر است.
(الف) نشسته، ۳۵ سانتی متر (ب) ایستاده، ۳۰ سانتی متر (ج) ایستاده، ۳۵ سانتی متر (د) نشسته، ۳۰ سانتی متر
 ۹. 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.
 ۱۰. 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

با تشکر

واحد بهداشت دبستان دخترانه