درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را

نمونه سوالات امتحانی دی ماه

آیا با بسته جهش کانون آشنا هستید؟

یکی از ابتکارات امسال کانون فرهنگی آموزش(قلم چی) بسته جهش می‌باشد که در ۳ حوزه ، فرایند آموزش شما را تکمیل خواهد کرد و باعث پیشرفت نمرات شما در مدرسه میشود.



✓ **آزمون های تشریحی کانون از دوم دبستان تا دوازدهم: با هدف تمرین بیشتر و بهبود نمرات در مدرسه و امتحانات نیمسال اول و دوم**



✓ **فیلم های آموزشی آفلاین پیشرفت: تدریس توسط مجرب ترین دبیران پرمخاطب کشور، منطبق بر برنامه آموزش و پرورش و کتاب درسی با هدف پیشرفت در مدرسه**



✓ **نرم افزار پلکان یادگیری: شامل آزمون‌های تستی و تشریحی در سطوح مقدماتی و پیشرفته، با امکان ساخت آزمون در هر سطح دشواری**



kanoonBook.ir

برای دریافت جایزه ویژه از کانون بوک و یا آشنایی بیشتر با بسته جهش کانون، عدد ۳۳ را به سر شماره ۹۰۰۰۸۴۵۱ ارسال کنید.

www.kanoon.ir

نام خدا

اداره ی آموزش وپرورش عشایری کهگیلویه وبویراحمد

دبیر ستان شبانه روزی پرسانه ی نخبگان عشایریاسوج

سؤالات درس سلامت وبهداشت نوبت اول سال تحصیلی۱٤۰٥-۱٤۰٤

پایه ی دوازدهم رشته ی:کلیه ی رشته ها(ریاضی-تجربی-ادبیات)

نام ونام خانوادگی: **وقت:۸۰دقیقه** **تاریخ:۱٤۰٤/۱۰/۳**

۱-جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید (هر مورد۵/ نمره)۳نمره

.۱-چاق و الگوی ..... در تغذیه سالم ضروری است

.۲-در تعریف سلامت، از ابعاد جسمی، روحی، ..... و اجتماعی غفلت شده است

.۳-اگر از برنامه غذایی خود ورزش و فعالیت زیاد حذف کنید، حجم مواد غذایی ..... می‌شود

.۴-برای مصرف بیشتر مواد غذایی که در رشد و فعالیت‌های بدنی نقش دارد، ..... است

.۵-سردردهای مزمن و از دست دادن تعادل از علائم ..... هستند

٦-.بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم با تغذیه هستند .....

۲-درست یا نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید (هر مورد ۵/ نمره)۲نمره

۷-کودکان مبتلا به دیابت نوع ۲، اغلب از اضافه وزن رنج می‌برند( )

۸- بدن برای مصرف ویتامین **کا** به چربی نیاز دارد ( )

۹-چاق و الگوی غذایی غلط، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد ( )

۱۰-اگر از برنامه غذایی خود ورزش و فعالیت زیاد حذف کنید، حجم مواد غذایی افزایش می یابد( )

۳-در سوالات تستی زیر گزینه درست را انتخاب کنید (هر مورد ۵/ نمره) ۳نمره

۱۱-"عادت‌های صحیح در تغذیه و مسائل زندگی» از نشانه‌های کدام بعد سلامت است؟

الف) اجتماعی

ب) جسمی

پ) روانی

ت) معنوی

www-kanoon-ir

.۱۲-ویتامین ..... در اثر تماس مستقیم نور خورشید بر پوست ساخته می‌شود

A (الف

B (ب

C (پ

D (ت

۱۳-کدام یک از مواد غذایی، ویتامین‌های ضروری بدن را دارد؟

الف) غلات

ب) تن ماهی

پ) مغزها

ت) خشکبار

۱۴-چاقی زیاد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟

الف) مشکلات عضلانی-استخوانی

ب) مشکلات گوارشی

پ) مشکلات کلیوی

ت) سیستم عصبی

۱۵-از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی–عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌کنند؟

الف) فشار خون بالا

ب) اختلالات چربی خون

پ) عدم تحرک

ت) استعمال دخانیات

۱۶-کدام مورد از عوامل چاقی محسوب می‌شود؟

الف) فعالیت بدنی زیاد

ب) عامل ژنتیک

پ) بیماری‌های جسمی

ت) داروها

www-kanoon-ir

٤-به سوالات زیر پاسخ دهید(۱۲نمره)

۱۷-چه عواملی باعث فساد مواد غذایی می‌شوند؟ چهار مورد بنویسید. (۲ نمره)

۱۸-در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید: (۳ نمره)

.الف) دو مورد از گام‌های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.

(ب) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دو مورد)

۱۹-هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ (۱ نمره)

.الف) وقت گذراندن با خانواده:

.ب) انجام فرایض دینی:

۲۰-چهار مورد از عوامل ایجاد چاق در افراد را بنویسید(۲نمره)

۲۱-منظور از اصل تناسب در تغذیه سالم چیست؟ (۱نمره)

۲۲-هر یک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ویتامین یا ماده معدنی ایجاد می‌شوند؟ (۱ نمره)

الف) گواتر:

ب) پوکی استخوان:

۲۳-بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸، چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ (۰/۵نمره)

۲۴-خود مراقبتی چیست؟. (۱/۵نمره)

موفق باشید

www-kanoon-ir

اداره ی آموزش پرورش عشایری کهگیلویه وبویراحمد

دبیرستان شبانه روزی پسرانه ی نخبگان عشایر

پاسخنامه درس سلامت وبهداشت (نوبت اول دوازدهم)

تاریخ امتحان :۱۴۰۴/۱۰/۰۳

۱-جای خالی (هر مورد ۵/نمره – مجموع ۳نمره)

۱-تغذیه سالم

۲-روحی/روانی

۳-افزایش

۴-توصیه می‌شود / لازم

کمبود آب بدن / دهیدراتاسیون

۶-بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت

۲-درست (ص) یا نادرست (غ) (هر مورد ۵/ نمره – مجموع ۲ نمره)

۷-ص

۸-ص

۹-ص

۱۰-غ (حجم مواد غذایی کاهش می‌یابد یا ثابت می‌ماند، نه افزایش)

۳-تستی (هر مورد ۰/۵ نمره – مجموع ۳ نمره)

۱۱-ت) معنوی

۱۲-ت

۱۳-(پ) مغزها (مانند گردو، بادام

۱۴-الف) مشکلات عضلانی-استخوانی

www-kanoon-ir

۱۵-الف) فشار خون بالا

۱۶-ب) عامل ژنتیک

٤-پاسخ به سوالات (۱۲نمره)

۱۷-عوامل فساد مواد غذایی (۲ نمره – هر مورد ۰/۵)

وجود میکروارگانیسم‌ها ·

فعالیت آنزیم‌های طبیعی ماده غذایی ·

نور، گرما و رطوبت ·

اکسیژن هوا ·

۱۸-بیماری‌های غیرواگیر (۳ نمره)

(الف) پیشگیری از سرطان (۲ نمره – هر مورد ۱نمره

۱-پرهیز از سیگار و دخانیات

۲-تغذیه سالم و مصرف زیاد میوه و سبزیجات

(ب) دیابت جوانان (۱ نمره – هر مورد ۰/۵ نمره

۱-عوامل ژنتیکی و ارثی ئ

۲-اختلالات خودایمنی

۱۹-انواع خودمراقبتی (۱ نمره – هر مورد ۰/۵)

الف) مراقبت روانی-اجتماعی ·

ب) مراقبت معنوی ·

۲۰-عوامل چاق هرمورد۵/نمره

۱-عوامل تغذیه ای والگوی غذایی ناسالم۲-کم تحرکی وسبک زندگی نشسته

www-kanoon-ir

۳-عوامل روانی ورفتاری ٤-عوامل ژنتیکی وهورمونی

۲۱-اصل تناسب در تغذیه سالم (۱ نمره)

.مصرف مواد غذایی به اندازه نیاز بدن، با توجه به سن، جنس، فعالیت بدنی و شرایط فیزیولوژیک

۲۲-کمبود ویتامین/ماده معدنی (۱ نمره – هر مورد ۰/۵)

الف) گواتر: کمبود ید ·

ب) پوکی استخوان: کمبود کلسیم و ویتامین D

۲۳-حکمت ۳۸۸ حضرت علی (ع) (۵/ نمره)

.سلامت دین بالاتر از سلامت بدن است

۲۴-ابعاد سلامت (۱/۵ نمره سه مورد هرمورد۵/نمره)

جسمی ·

روانی ·

اجتماعی ·

معنوی ·