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

ردیف				نمره
	نام و نام خانوادگی : خانم	بسمه تعالی	تاریخ امتحان : /۱۰/۱۴۰۴	
	نام پدر :	اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	
	شماره صندلی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان ابهر - دبیرستان ایران	دبیر راهنما: محدثه رضایی	
		آزمون نیمسال اول سلامت و بهداشت پایه دوازدهم - رشته : ریاضی		

- ✓ آزمون شامل سوالات عینی (جای خالی – صحیح و غلط – تستی) و تشریحی میباشد که در ۲صفحه (۱ برگ) تنظیم شده است .
- ✓ آزمون فاقد نمره منفی است .

۱ — ۵/۷۵

جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید .

الف) سلامت در لغت نامه ی دهخدا ..... معنی شده است .

ب) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت ..... است که آسان تر از ابعاد دیگر میتوان آن را مشاهده کرد.

ج) ..... مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.

د) ..... ، گام اول برنامه ریزی برای خود مراقبتی است .

هـ) دو نوع کربوهیدرات ..... و ..... وجود دارد .

و) واحد سازنده ی پروتئین ..... است .

ز) ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های ..... و ..... هستند.

ح) ..... یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند .

ط) ..... برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است .

ی) ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری از عوامل ..... است که باعث فسادموادغذایی می شوند.

ک) بیماری ها به دو دسته ی ..... و .....تقسیم می شوند .

ل)..... به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار دهد گفته می شود .

م) با بالا رفتن میزان تری گلیسریدخون ، سطح HDL خون ..... می یابد .

ن) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان در تشخیص سرطان سینه می توان به ..... اشاره کرد .

س) ..... هورمونی است که در بدن از غده ی لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود .

ع) ..... شایع ترین نوع دیابت است .

ف) ..... و..... بیماری هایی هستند که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند.

ص) هپاتیت نوع .....جدی ترین نوع آن است .

ق) نام دیگر اچ آی وی ..... است .

۲ — ۲

از عبارات زیرکدام صحیح و کدام غلط است ؟

الف) سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی است .( )

ب) بدن انسان قادر است تمام آمینواسیدهای مورد نیاز خود را تولید کند .( )

ج) اصل تعادل یعنی مصرف کافی مواد غذایی مورد نیاز برای سلامت بدن .( )

د) ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیردار است.( )

هـ) فشار خون طبیعی ۱۲۰/۶۰ است .( )

و) الگوی چاقی که شبیه سیب است در بین مردان شایع است .( )

ز) نیازمندی های تغذیه ای به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود .( )

ح)۷۵ % حجم بدن را آب تشکیل می دهد .( )

۳ — ۱

گزینه ی صحیح را انتخاب کنید .

الف) تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده ی چربی در بدن که سلامتی افراد را به خطر بیاندازد..... نامیده می شود.

۱-وزن مطلوب ۲- اضافه وزن ۳- وزن ایده آل ۴- چاقی

ب) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی به معنای ..... است .

۱-سلامت جسمانی ۲-سلامت روانی ۳- سلامت اجتماعی ۴- سلامت معنوی

نمره به عدد :	نمره به حروف :	امضا مصحح :	نمره تجدید نظر:

www.kanoon.ir

۴	**به هر یک از موارد خواسته شده پاسخ <u>کوتاه</u> دهید :** الف) **<u>دو</u>** عامل موثر بر سلامت : ب) خود مراقبتی : ج) **<u>دو</u>** نقش آب در بدن : د) **<u>دو</u>** عامل چاقی : هـ) **<u>دو</u>** راه مبارزه با مگس ، سوسک و امثال آن ها : و) بیماری غیرواگیر : ه) **<u>دو</u>** عاملی که در طول روز فشار خون را تحت تاثیر قرار میدهند : و) **<u>دو</u>** مورد از علائم سکته قلبی : ز) **<u>دو</u>** دلیل افزایش بروز سرطان : ح) **<u>دو</u>** مورد از عوامل خطرساز دیابت نوع ۲: ط) مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتشار می یابند : ی) دوران پنجره : ک) **<u>دو</u>** مورد از کار هایی که برای پیشگیری از بیماری ایدز لازم است انجام شود : ل) آزمایش شایع غربالگری برای تشخیص سرطان پروستات در مردان :	۸/۲۵
۵	**<u>۴ مورد</u> از عادت های غذایی که درفرهنگ اسلام آمده است را بنویسید .**	۱
۶	**<u>۴ مورد</u> از علائم هشدار دهنده ی سرطان را بنویسید .**	۱
۷	**ویروس اچ آی وی از طریق چه تماس هایی منتقل نمی شود ؟(۴ مورد)**	۱
	هرکسی را سر چیزی و تمنای کسیست ما بغیر از تو نداریم تمنای دگر	۲۰