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 درس : سلامت و بهداشت	باسمه تعالی آموزش و پرورش منطقه 16 تهران	تاریخ آزمون: 1404/10/8
نام ونام خانوادگی:		مدت زمان آزمون:
پایه ورشته :		نمره به عدد:
نام دبیر:	دبیرستان غیر دولتی پردیس شریف (دخترانه دور دوم)	نمره با حروف:
شماره صندلی:	امتحانات نوبت اول – دی 1405-1404	امضای دبیر:

شماره	صفحه 1 از 3	بارم
1	گزینه صحیح و غلط را مشخص کنید . 1-در هرم غذایی هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه‌های غذایی کمتر می‌شود . صحیح ☐ غلط ☐ 2- چاقی با الگوی سیب بیشتر در بین زنان رایج است صحیح ☐ غلط ☐ 3- خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است صحیح ☐ غلط ☐ 4- با بالا رفتن میزان تریگلیسیرید خون سطح HDL خون افزایش می‌یابد صحیح ☐ غلط ☐	2
2	گزینه صحیح را با علامت مشخص کنید . 1- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ الف) جسمانی ب) روانی ج) اجتماعی د) معنوی 2- چربی‌های غیرشباع در کدام یک از موارد زیر یافت می‌شود؟ الف) ماهی ب) گوشت ج) مرغ د) محصولات لبنی 3- کدام گزینه بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید؟ الف) فشار خون بالا ب) آنژین صدری ج) انسداد رگ‌های کرونر د) پلاکت‌ها 4- کدام گزینه یکی از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ الف) نوع A و B ب)نوع B و C ج) نوع C و D د) نوع E و G	2

www-kanoon-ir

شماره	صفحه 2 از 3	بارم
3	جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید . **1**- ریز مغذی‌ها شامل..... و ..... است. **2**- ..... یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. **3**- در بین عوامل موثر بر سلامت..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. **4**- بیشترین کلسترول در داخل بدن در..... ساخته می‌شود.	2
4	کدام یک از گزینه های سمت راست با سمت چپ در ارتباط است . (یک مورد اضافه است)	2

1	مشکلات تنفسی	عدم تحمل فعالیت بدنی
2	مشکلات غددی	مشکلات کلیوی
3	مشکلات قلبی و عروقی	تخمدان پلی کیستیک
4	مشکلات سیستم عصبی	افسردگی
		سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی

www-kanoon-ir

شماره	صفحه 3 از 3	بارم
5	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید . (تشریحی)	
	1- تعریف جامع سلامت را بنویسید.	1
	2- سلامت معنوی را تعریف کنید.	1
	3- بدن چگونه آمینه اسید خود را تامین می کند؟	1
	4- عوامل چاقی را نام ببرید.	1
	5- فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟	2
	6- بیماری‌های غیر واگیر را تعریف کنید.	2
	7- بیماری هپاتیت B چه علائمی به همراه دارد؟	2
	8- مهم‌ترین دلایل افزایش بروز سرطان را ذکر کنید.	2