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

باسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان دهگلان	**دبیرستان دخترانه غیردولتی زانیاری**			مهر آموزشگاه
امتحانات نیم سال اول ۱۴۰۵-۱۴۰۴	**درس: سلامت و بهداشت**	**پایه: دوازدهم**	**نمره : ۲۰**	
تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۱۰/۰۳	**مدت امتحان: ۶۰ دقیقه**		**تعداد سئوال : ۳۰**	
نام	**نام خانوادگی**	**کددانش آموزی**	**شماره صندلی**	**نام دبیر**
				پریوش محمدی

سـؤالات

صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید. (۲)

۱)همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی زا نیستند.

۲) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد.

۳) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد .

۴) در بیماری هپاتیت ، در اثر آلودگی ناشی از ویروس ، کبد التهاب پیدا می کند .

جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید (۵)

۵) گام اول در حفظ سلامتی خویش ..... است

۶) براساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد .

۷) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت ..... است

۸) در چشم های افراد ..... معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است .

۹) وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده ..... است

۱۰) اختلالات چربی خون منجر به بیماری ..... و ..... می شود .

۱۱) بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه ، شامل صفرا ، ..... و ..... و خون می دانست .

گزینه صحیح را انتخاب کنید (۳)

۱۲) کمبود کدام ویتامین موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود ؟

الف) ویتامین D ب) روی

۱۳) کدام مورد به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را به مصرف برساند و سوخت و ساز کند ؟

الف) کربوهیدرات ها ب) ویتامین ها

۱۴) در کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی ، ضربه دیدن ممکن است موجب فساد در مواد غذایی شود ؟

الف) عوامل شیمیایی ب) عوامل مکانیکی

۱۵) کدام گزینه به صورت گلیکوژن در ماهیچه و کبد ذخیره می شوند ؟

الف) چربی ب) کربوهیدات ها

۱۶) نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدن افراد ، بیانگر کدام یکی از عوامل چاقی است ؟

الف) عامل محیطی ب) عامل ژنتیکی

۱۷) کدام مورد از بیمار های زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود ؟

الف) هپاتیت ب) پدیکلوزیس

به سئوالات زیر پاسخ کوتاه دهید . (۳)

۱۸) شایع ترین نوع هپاتیت کدام است ؟

۱۹) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد ، چه نام دارد ؟

۲۰) داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط به کدام یک از ابعد سلامت است ؟

۲۱) بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی نیاز دارد ؟

۲۲) در امر ازدواج ، به چه توانمندی ، بلوغ اجتماعی اطلاق می شود ؟

۲۳) مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست ؟

www-kanoon.ir

به سئوالات زیر پاسخ کامل دهید .

۲۴) ویتامین ها به چند گروه تقسیم می شوند ؟ شیوه عملکرد هر کدام را نیز توضیح دهید ؟ (۱/۵)

۲۵) چرا همه افراد بالاخص کودکان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند ؟ (۱)

۲۶) جهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرییید . (۱)

۲۷) فشار خون را تعریف کنید . (۱)

۲۸) پس از ورود ویروس HIV به بدن ، به چه دورانی ، دوران پنجره می گویند ؟ (۱)

۲۹) اصول سلامت روانی را تعریف کنید . (۷۵/.)

۳۰) اسیدهای چرب غیر اشباع چیست ؟ (۷۵/.)

موفق باشید **جمع نمرات ۲۰**