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

مدیریت آموزش و پرورش آستارا	باسمه تعالی دبیرستان دوره دوم غیردولتی خواجه نصیر	نمره	مهر آموزشگاه
سوالات ارزشیابی نوبت: اول	درس:سلامت و بهداشت	پایه:دوازدهم	
شامل 13 سوال در 3 صفحه	ساعت شروع : 10/30	مدت امتحان: 70 دقیقه	
نام نام خانوادگی	تاریخ آزمون : 1404/10/02	نام دبیر	
	سال تحصیلی 1405-1404	حانیه سبزی ثانی	

ردیف	سؤالات	بارم
1	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید الف)سلامت روانی وضعیت رفتار های اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می شود ---- ب)نان و غلات توصیه شده در مصرف روزانه باید6-11واحد در روز باشد ---- پ)کمبود ید در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود ---- ت)آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد---- ث)دامنه فشار خون طبیعی 120/80است و به صورت عدد کسری نشان داده می شود ---- ج)آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی کند و وجود آن با ازمایش قابل تشخیص نیست --- چ)بلوغ جنسی زن و مرد اولین شرط برای ازدواج است ---- ح)هنگام سکته قلبی لخته خون قبل از پلاک تشکیل می شود ----	2
2	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید الف)شرایط اقلیمی مربوط به عوامل --------- موثر بر ابعاد سلامت است ب)فعالیت بدنی منظم در کنار ---------- از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است پ)اصل --------- یعنی مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است ت- از بیماری های غذایی ناشی از ---------- حیوانات الوده می توان کرم کدو در گوشت گاو نام برد ث)ویروس HIV تنها در ---------- قادر به ادامه حیات است ج)خانم ها از ---------- قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند چ)اسیدهای ---------- موجب افزایش کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری قلبی-عروقی میشود ح)فشارخون بالا و ---------- از مهمترن عوامل خطر ساز بیماری های قلبی-عروقی می باشد خ)آکنه درمان قطعی ------- و معمولا با افزایش سن از بین می رود	4
3	گزینه درست را انتخاب کنید 1-کدام مورد متعلق به سلامت معنوی می باشد الف)ارتباط سالم فرد با خانواده ب-کمال جویی ج- داشتن روحیه انتقاد پذیری د-سازگاری فرد با خودش 2-در برنامه های خودمراقبی بهتر است جریمه ----- باشد الف- سنگین ب- متوسط ج- بسیار سخت د- سبک 3- ------- موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود الف- روی ب- آ ج- کلسیم د-چربی	2/5

www.kanoon.ir

	4-ویتامین های محلول در چربی یعنی ویتامین های ---- الف- A/B ب-D/C ج-K/C د-E/D 5-کم کاری تیروئید مربوط به ------ از عوامل چاقی است الف- ژنتیک ب- روانی ج- بیماری های جسمی د- محیطی 6-التهاب کبد از مشکلات ------ عوارض چاقی می باشد الف- غددی ب- گوارشی ج- قلبی -عروقی د- کلیوی 7-زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل چند درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد الف-50درجه ب-70درجه ج-80درجه د-75درجه 8-میزان نمک مصرفی برای افراد بالای 50سال برابر با ---- گرم است الف- 2 ب- 4 ج-5 د-3 9-تاثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگها با بقیه متفاوت است ؟ الف)تری گلیسرید ب)اسید های چرب اشباع ج) LDL د)HDL 10-برای جلوگیری و کاهش عارضه خشکی چشم فاصله مانیتور با چشم باید حدود – تا—تنظیم شود الف-20-30 ب-40-50 ج-50-70 د-50-60	
4	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید الف- بهداشت چیست ؟ ب-خودمراقبتی شامل چه اعمالی است ؟ پ- غنی ترین منبع ویتامین د؟ ت- دومورد از منابع اصلی کربوهیدرات پیچیده نام ببرید؟ ث-حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته چقدر است ؟ ج- دومورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را نام ببرید ؟ چ)به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند ؟ ح)دونوع از شایع ترین نوع هپاتیت را نام ببرید ؟ خ)چرا خطر ابتلا به بیماری در افرادی که به کم خوابی مبتلا هستند افزایش پیدا می کند؟ د)مهمترین عوامل محیطی اسیب رسان به پوست ؟	4/25
5	الگوی بدن چند نوع است هرکدام را توضیح دهید ؟	1/25
6	هریک از موارد زیر اشاره به کدام عامل موثر در ایجاد فساد موادغذایی دارد؟ الف)افزودنی ها---------- ب)حشرات---------- ج)رطوبت ----------	0/75
7	برای هریک از انواع سرطان که در زیر آماده است از کدام آزمایش شایع غربالگری می توان استفاده کرد؟ الف)سرطان سینه------- ب)سرطان روده ---------	0/5
8	سه مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید ؟	0/75

www-kanoon-ir

9	هرمورد مربوط به کدام یک از بیماری های غیر واگیر می باشد سردرد ناگهانی شدید ---------- سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه -------- اختلال در جریان خون در دست و پا ----------	0/75
10	هریک از بیماری های زیر از چه طریقی منتقل می شوند ؟ سوزاک---------- پدیکلوزیس---------- انگل های روده ای -------	0/75
11	دوراه اصلی پیشگیری از انتقال HIV را نام ببرید ؟	1
12	هرمورد مربوط به کدام یک از اشعه ماورای بنفش می باشد نفوذ به لایه های زیرین پوست ------ نفوذ به لایه های رویی پوست ------	0/5
13	چرا توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تاخیر نیفتد ؟	1

« موفق باشید »