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

سوالات امتحانی درس سلامت و بهداشت پایانی اول	آموزش و پرورش سیرجان	تاریخ امتحان : روز سه‌شنبه مورخه ۰۲ / ۱۰ / ۱۴۰۴
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان سمپاد آیت ا... خامنه‌ای**	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
کلاس :	دی ماه ۱۴۰۴	دبیر: حسین ملک محمدی

ردیف	شرح سوال	نمره
۱	**در جای خالی از کلمه مناسب استفاده کنید.** **آ)احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری درالگوی چاقی ..... افزایش می یابد.** **ب) با افزایش امید به زندگی،جمعیت بیماران سرطانی که کهولت سن دارند ..... می یابند.** **پ)بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مرحله ..... ایجاد می شود.** **ت)منظور از نگه داری غذا به صورت کاملا سرد،نگهداری آن در دمای زیر ..... درجه سانتی گراد می باشد.** **ث)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ..... ۲ تا ۳ کیلوگرم می باشد.** **ج)خودمراقبتی شامل اعمالی .....،اگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود و اعضای خانواده انجام می دهد.** **چ) تشخیص سرطان به کمک .....و ..... انجام می شود.**	۲
۲	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بنویسید و در صورت نادرست بودن علت آن را مشخص کنید.** **آ)گاهی اوقات رسیدن به فشار خون ۶۰/۹۰ می تواند تهدیدی برای زندگی باشد.** **ب)کمال جویی نشانه ای از سلامت اجتماعی است.** **پ)بیماری های واگیر دار غالبا دارای یک عامل مشخص نیستند.** **ت) بیماری های غیر واگیر بیماری هایی هستند که اساسا یک عامل مشخصی دارند.** **ث)طبقه بندی نمایه توده بدنی براساس فرمول شاخص توده بدنی برای همه افراد کاربرد دارد.** **ج)خود مراقبتی دارای انواع جسمی،روانی-عاطفی،اجتماعی و معنوی است.**	۲.۲۵
۳	**وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟(دومورد)**	۰.۵
۴	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟** **آ)افسردگی ب)کم کاری تیروئید**	۰.۵
۵	**جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است.هر یک از موارد ستون الف به کدام مورد در ستون به مرتبط است؟**	۱.۵

الف	ب
۱-آب	آ)حمل اکسیژن در خون
۲-کاروتنوئید	ب)حیاتی ترین نیاز غذایی انسان
۳-هموگلوبین	پ)عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون
۴-پروتئین	ت)کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها
۵-چربی اشباع	ث)پیش ساز ویتامین آ
۶-گلیکوژن	ج)پوکی استخوان
	چ)رشد،ترمیم و حفظ بافت های عضلانی

۶	**علت(علل) هر کدام از عبارات زیر را بنویسید.** **آ)میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند.** **ب)فردی دیده میشود که بعد از کاهش وزن مجددا دچار افزایش وزن شده است.** **پ)مصرف چربی های اشباع سبب بروز بیماری های قلبی و عروقی می شود.**	۱.۵

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

سوالات امتحانی درس سلامت و بهداشت پایانی اول	آموزش و پرورش سیرجان	تاریخ امتحان : روز سه‌شنبه مورخه ۰۲ / ۱۰ / ۱۴۰۴
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان سمپاد آیت ا... خامنه‌ای**	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
کلاس :	دی ماه ۱۴۰۴	دبیر: حسین ملک محمدی

۷	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **آ)کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟** **۱-ریزش مو ها ۲-افت فشار خون ۳-چین و چروک پوست ۴-اختلالات انعقاد خون** **ب)دربین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی،کدام عامل از بقیه مهمتر است و باید به طور منظم بررسی شود؟** **۱-فشار خون بالا ۲-اضافه وزن و چاقی ۳-عدم تحرک ۴-استعمال دخانیات** **پ)در کدام اصل،میزان دریافت مواد غذایی بر اساس سن،جنس و میزان فعالیت بدنی تعیین میشود؟** **۱-تعادل ۲-تناسب ۳-تنوع ۴-توازن** **ت)کدام یک از عوامل زیر جز عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی است؟** **۱-جوندگان ۲-افزودنی ها ۳-رطوبت ۴-ضربه دیدن** **ث)کدام یک از ویتامین های زیر معمولا در کبد ذخیره می شوند؟** **E,C-۱ C,B-۲ K,E-۳ E,B-۴** **ج)کدام یک از موارد زیر نمی تواند موجب بروز چاقی شود؟** **۱-کوشینگ ۲-پرکاری تیروئید ۳-کورتون ۴-افسردگی**	۱.۵
۸	**اسید های چرب غیر اشباع و اسید های چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDL خون مقایسه کنید.**	۰.۵
۹	**برای تشخیص هر کدام از سرطان های زیر کدام روش غربالگری استفاده می شود؟** **آ)سرطان روده ب)سرطان سینه پ)سرطان پروستات**	۰.۷۵
۱۰	**هر کدام از موارد زیر به کدام نوع دیابت(نوع یک یا دو) مربوط است؟** **آ)بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. ب)پرنوشی و پرادراری** **ب)عمدتا در سنین پایین دیده می شود. پ)احساس سوزش در انگشتان دست و پا**	۱
۱۱	**بیماری ها و عیوب زیر را تعریف کنید.** **آ)پدیکلوزیس** **ب)دوربینی چشم** **پ)هپاتیت**	۱.۵
۱۲	**افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه شوند؟چرا؟**	۰.۵
۱۳	**در جدول زیر عبارت هایی در مورد ابعاد سلامت و نشانه های آن آورده شده است.عبارت های مربوط به هم را مشخص کنید.** **ستون الف: ۱-سلامت روانی** **ستون ب: آ)عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی**	۰.۷۵

www-karnoon.ir

باسمه تعالی

سوالات امتحانی درس سلامت و بهداشت پایانی اول	آموزش و پرورش سیرجان	تاریخ امتحان : روز سه‌شنبه مورخه ۰۲ / ۱۰ / ۱۴۰۴
نام و نام خانوادگی :	**دبیرستان سمپاد آیت ا... خامنه‌ای**	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
کلاس :	دی ماه ۱۴۰۴	دبیر: حسین ملک محمدی

	۲-سلامت معنوی	ب)قابل درک ترین بعد سلامت	
	۳-سلامت جسمانی	پ)داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	
۱۴	**برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها،چه اقداماتی نیاز است؟(دو مورد)**		۰.۵
۱۵	**بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی است؟** **آ)گواتر ب)پوکی استخوان**		۰.۵
۱۶	**از مزایای مد نظر قرار دادن موفقیت ها در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد بنویسید.**		۰.۵
۱۷	**جدول زیر درباره با برخی بیماری های واگیردار و روش های انتشار آنهاست.هر یک موارد سمت راست با کدام یک از عبارت های سمت چپ ارتباط دارد؟** **آ)آنفولانزا** **ب)شپش سر** **پ)سوزاک** **ت)ایدز**	**۱-خون و ترشحات آن** **۲-دستگاه تناسلی** **۳-پوست و مخاط** **۴-دستگاه تنفسی** **۵-دستگاه گوارش**	2
۱۸	**هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت(نوع یک و دو) می باشد؟** **آ)بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد و در بزرگسالان شایع تر است.** **ب)لوز المعده(پانکراس) قادر به تولید انسولین نیست.**		۱
۱۹	**سه مورد از گام های موثر در پیشگیری سرطان را بنویسید.**		۰.۷۵
۲۰	**در چه صورت یک تومور بدخیم است؟**		۱
	شاد و موفق و سربلند باشید.	جمع نمرات:	۲۰