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

اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی

کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی

اداره آموزش و پرورش ناحیه ۶مشهد

نام : .....

نام خانوادگی : .....

نام پدر: .....

پایه : دوازدهم

رشته تحصیلی : .....

دبیرستان غیر دولتی بهشت

نوبت امتحانی: پایانی | **نام درس : سلامت و بهداشت** | **تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۱**

مدت امتحان : ۹۰ دقیقه | **تعداد سوالات: ۱۴** | **تعداد صفحات: ۳**

ردیف		بارم
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید. الف) بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، می دانست. ب) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. پ) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ت) در برنامه خود مراقبتی هدف ها باید کلی و آرمانی باشند. ث) چربی های اشباع عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. ج) تمامی پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود. چ) وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ میدهد. ح) غذا باید به صورت کاملاً داغ و یا کاملا سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.	۲
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) سلامت در لغت نامه دهخدا ..... معنی شده است. ب) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل . . . . . فساد مواد غذایی است. پ) گام اول در حفظ سلامت خویش، ..... است. ت) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد ..... نام دارد. ث) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل ..... و ..... در برنامه غذایی روزانه خود هستند. ج) یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد ..... است. چ) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل . . . . . و . . . . . بدنی بستگی دارد.	۲
۳	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) برای سلامت یک تعریف جامع ارائه کنید. ب) مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان کدامند؟ پ) منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده کدامند؟ ت) قند اضافی در بدن به چه صورت هایی ذخیره میشود؟ ث) چه چیزی باعث شده میزان تحرک در افراد امروزی کاهش یابد؟ ج) خود مراقبتی را تعریف کنید. چ) عوامل چاقی را نام ببرید.	۳

www-kanoon.ir

	ح) ابعاد سلامت انسان را نام ببرید.	
۴	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. در حفظ و تامین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کنید.	۲
۵	سلامت روانی چیست؟	۱
۶	چاقی چیست؟	۱
۷	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماری ها، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟	۱
۸	چهار مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.	۱
۹	چهار مورد از مواردی که در نوشتن برنامه خود مراقبتی باید به آن توجه کنیم بیان کنید.	۱
۱۰	دو اصلی که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را بیان کنید.	۱
۱۱	تغذیه صحیح چیست؟	۱
۱۲	چهارمورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید.	۱

www.kanoon.ir

۱۳	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟	۱
۱۴	عوامل ایجاد بیماری های ناشی از غذا کدام اند؟	۲