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 ونام خانوادگی: پایه: دوازدهم تجربی شعبه : نوبت ارزشیابی :نوبت اول	اداره کل آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان اداره آموزش وپرورش ناحیه 2زاهدان دبیرستان دوره دوم 15خردادیک امتحان درس :سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان: 1404/10/09 ساعت شروع: مدت امتحان:60 تعدادصفحات:1 صفحه:1

ردیف	سوالات	بارم
1	درستی و نادرستی عبارات زیررا تعیین کنید. 1-چاقی باالگوی سیب بیشتر درزنان رایج است . 2-تمامی پروتئین های اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود. 3-به طور کلی 90درصد ویتامین Dموردنیاز بدن ازتابش نور مستقیم آفتاب برپوست ساخته می شود.	1/5
2	درهریک از سوالات زیر گزینه مناسب رامشخص کنید. 1-چه زمانی ماده غذایی دچار فساد شده است . الف)تغییر رنگ وبو ب)کاهش ارزش غذایی ج)تغییر رنگ ومزه د)هرسه مورد 2-گام اول در حفظ سلامت خویش است . الف)سلامت جسمانی ب)سلامت روانی ج)خود مراقبتی د)برنامه ریزی 3-کدام نوع ویتامین در بدن ذخیره می شود. الف)ویتامین c ب)ویتامین B ج)ویتامین A ذ)ویتامین	1/5
3	جاهای خالی را با کلمات منسب کامل کنید. الف)برخی داروها مثل .....باعث چاقی می شود. ب).....نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز بدن دارند. ج)عامل تعیین کننده سطح .....خون است که می تواند به کاهش بیماریهای قلبی و برخی ازسرطان ها منجرشود. د)سبزی های سبزتیره و زرد تیره منبع غنی .....هستند.	2
4	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. 1-حداکثرکاهش وزن مجاز درهفته و ماه چقدر است ؟ 2-سبک زندگی چنددرصد موثردرسلامت افرادجامعه است ؟ 3-چربی های غیر اشباع چگونه تامین می شوند؟ 4-بیشترین آلودگی در موادغذایی براثر بی احتیاطی در چه مراحلی ایجاد می شود؟2مورد	4/5
5	5-یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری در کشورهای در حال تو سعه چیست ؟ سوالات تشریحی 1-بهداشت چیست؟ 2-نشانه های سلامت جسمانی دو مورد را نام ببرید. 3-درنظرگرفتن موفقیت هادربرنامه خود مراقبتی چه فایده ای دارد؟ 4-درهرم غذایی درقسمت بالابه پایین هرم چه تغییراتی درحجم گروههای غذایی ایجاد می شود ؟ 5-کمبود روی در کودکان و نوجوانان چه مشکلاتی به همراه دارد؟ 6-تنظیم وزن وبرخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ 7-اصولی که برای رعایت بهداشت محیط بایدرعایت کرد چهارمورد بیان کنید. 8-اصول سلامت روان رابیان کنید. 9-درنوشتن برنامه خود مراقبتی به چند مورد بایدتوجه کرد ؟دو موردبیان کنید . 10-میکروب هاوانگل ها جزکدام عوامل ایجاد فساد در موادغذایی به حساب می آید؟	1 1 0/5 1/5 1 1 2 1 1 0/5