Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی**	**نام درس :**	محل مهر آموزشگاه
نام پدر:	**وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش و پرورش شهرستان نهبندان**	**تاریخ امتحان** ۱۴۰۳/۱۰/ ۰۳	
پایه: دوازدهم **شعبه کلاس: ۱۲۷**		**تعداد صفحه: ۲**	**تعداد سوال:**
شماره صندلی: **رشته: عمومی**		**زمان شروع: ۸ صبح**	**وقت: ۴۵ دقیقه**

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان و داوطلبان عزیز، سؤالات زیر را به دقت بخوانید و با توکل به خدا و آرامش خاطر پاسخ دهید.

نمره برگه	**با عدد**		**نام و نام خانوادگی مصحح**	**امضا:**	**نمره تجدید نظر**	**با عدد**		**امضا:**
	با حروف					**با حروف**	

شماره	سؤال	نمره
۱	**درست یا نادرست بودن را مشخص کنید.** در حفظ و تامین سلامت به طور حتم درمان بر پیشگیری مقدم است. ص غ روش‌های درمانی مستلزم مصرف دارویی داروهایی است که معمولا با عوارض جانبی همراه است ص غ افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر میشه انتخاب و رفتارهای سالم‌تری دارند ص غ بدن برای مصرف ویتامین کا به چربی نیاز دارد ص غ مدیریت هیجان آرامش و شناخت خود از اصول سلامت اجتماعی است ص غ طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا سودا بلغم خون می‌داند ص غ	۳
۲	**جاهای خالی را با گزینه‌های مناسب پر کنید.** تامین سلامت مستلزم رعایت .....است. معمولا .....مشکل‌تر و پرهزینه تر از پیشگیری است. انجام فرایض دینی از نوع خود مراقبتی.....است. هر گرم پروتئین..... کیلو کالری انرژی تولید می‌کند. اختلالات روانی مانند..... فراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. برخی داروها مثل..... موجب چاقی میشود.	۳
۳	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. کلسیم سدیم آهن روی کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است. نحوه ارتباط الگوی خرید و مصرف امنیت توزیع عادلانه خدمات سلامت داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است. جسمانی روانی اجتماعی معنوی کدام یک از نقش‌های چربی‌ها ر بدن به شمار نمی‌رود. تامین انرژی ساخت سلول‌های مغزی مصرف ویتامین e رشد و ترمیم	۲

www-kanoon.ir

۴	**سوالات کوتاه پاسخ** الف) از اصول تغذیه سالم چند مورد را نام ببرید. ب)کنترل خشم در کدام یک از انواع خود مراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟ ج) بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده از نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ ؟ د) دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ه) مهمترین منابع طبیعی ید چه غذاهایی است؟	۵
۵	**سوالات تشریحی** الف) گام اول برای حفظ سلامت چیست؟ ب) چگونه می‌توان پس از کاهش وزن آن را ثابت نگه داشت؟ ج) دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید ؟ د) دو مورد از نقش‌های آب در بدن را بنویسید ؟ ه) چرا در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد ؟ و) از اصول تغذیه سالم اصل تعادل را تعریف کنید؟	۷
	سربلند باشید	۲۰