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

نام :
نام خانوادگی :

تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴

پایه : دوازدهم

نام درس: سلامت و بهداشت

مدت امتحان :

مدرسه:شهید مطهری _شهر کرمان

نام و نام خانوادگی دبیر: تاریخ و امضا:	نمره به عدد: نمره به حروف:	تجدید نظر	نام و نام خانوادگی دبیر: تاریخ و امضا: نمره به عدد: نمره به حروف:

ردیف		بارم
	۱.سلامت چه ابعادی دارد و چرا توجه همزمان به همه آن‌ها ضروری است؟ ۲. نقش نگرش فرد نسبت به زندگی در حفظ سلامت چیست؟ ۳. چرا رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی اهمیت دارد؟ ۴. مصرف مداوم غذاهای ناسالم چه تأثیری بر سلامت فرد دارد؟ ۵. بهداشت روان چه نقشی در موفقیت تحصیلی دارد؟ ۶. چرا مدیریت استرس برای نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد؟ ۷. بهداشت اجتماعی چگونه به ارتقای کیفیت زندگی کمک می‌کند؟ ۸. رعایت قوانین اجتماعی چه تأثیری بر سلامت روان جامعه دارد؟ ۹. منظور از بهداشت محیط چیست و چرا اهمیت دارد؟ ۱۰. آلودگی محیط زیست چگونه سلامت انسان را تهدید می‌کند؟ ۱۱. ایمنی فردی به چه معناست و چرا باید رعایت شود؟ ۱۲. رعایت نکات ایمنی در خانه چه پیامدی برای اعضای خانواده دارد؟ موفق باشید	

www-kanoon-ir

پاسخ سوالات سلامت و بهداشت نوبت اول/مدرسه شهید مطهری شهر کرمان

۱. سلامت دارای ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است و توجه به همه این ابعاد ضروری است، زیرا اختلال در هر یک از آن‌ها می‌تواند سایر ابعاد سلامت را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

۲. نگرش مثبت به زندگی باعث افزایش امید، کاهش اضطراب و تقویت سلامت روان می‌شود و در نتیجه سلامت کلی فرد را بهبود می‌بخشد.

۳. تعادل و تنوع غذایی باعث می‌شود همه مواد مغذی مورد نیاز بدن تأمین شود و از کمبود یا اضافه‌دریافت مواد غذایی جلوگیری گردد.

۴. مصرف مداوم غذاهای ناسالم می‌تواند منجر به چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت و کاهش سطح انرژی بدن شود.

۵. بهداشت روان موجب افزایش تمرکز، انگیزه و توانایی یادگیری می‌شود و نقش مهمی در موفقیت تحصیلی دارد.

۶. زیرا نوجوانان با فشارهای تحصیلی و اجتماعی روبه‌رو هستند و ناتوانی در مدیریت استرس می‌تواند به مشکلات روانی منجر شود.

۷. بهداشت اجتماعی با ایجاد روابط سالم، کاهش تعارض‌ها و افزایش احساس امنیت، کیفیت زندگی افراد جامعه را ارتقا می‌دهد.

۸. رعایت قوانین اجتماعی باعث ایجاد نظم، کاهش تنش‌ها و افزایش آرامش روانی در جامعه می‌شود.

۹. بهداشت محیط به مجموعه اقداماتی گفته می‌شود که برای کنترل عوامل زیان‌آور محیطی و حفظ سلامت انسان انجام می‌گیرد.

۱۰. آلودگی محیط زیست موجب افزایش بیماری‌های تنفسی، قلبی و کاهش کیفیت زندگی انسان می‌شود.

۱۱. ایمنی فردی به انجام رفتارهایی گفته می‌شود که از بروز حوادث و آسیب‌ها جلوگیری می‌کند.

۱۲. رعایت ایمنی در خانه باعث کاهش حوادث، افزایش آرامش و حفظ سلامت اعضای خانواده می‌شود.