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

« بسمه تعالی »			
نام و نام خانوادگی :	اداره آموزش و پرورش منطقه لالجین		تاریخ امتحان : ۰۴/ ۱۰ / ۱۴۰۴
پایه و رشته : دوازدهم ریاضی ، تجربی ، انسانی	سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴	تعداد صفحات : ۳	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
درس : سلامت و بهداشت	آموزشگاه : سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی	نام دبیر : زارعی	

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را در مقابل آن بنویسید. الف) واژه سلامت در لغت نامه دهخدا « بی عیب شدن » معنی شده است. ب) در بین عوامل موثر بر سلامت ، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. پ) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۲ کیلوکالری انرژی ایجاد می شود. ت) واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است. ج) قابل درک ترین بُعد سلامت ، سلامت روانی است. چ) LDL یک نوع چربی است که به آن کلسترول خوب می گویند.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید. الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ..... است. ب) ..... گام اول در حفظ سلامت خویش است. پ) غنی ترین منبع ویتامین « د » ..... می باشد. ت) داروی ..... موجب چاقی می شود. ج) از بیماری ..... با عنوان قاتل خاموش یاد می شود. چ) میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد بالای ۵۰ سال .....گرم است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) تامین سلامت مستلزم رعایت (آداب سبک زندگی – بهداشت) است. ب) داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت (معنوی – اجتماعی) است. پ) چاقی با (الگوی گلابی – الگوی سیب) خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را افزایش می دهد. ت) روغن زیتون منبع چربی های (غیر اشباع – اشباع) است. ج) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۷۰ - ۶۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. چ) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر – غیر واگیر) است.	۱/۵
۴	در پرسش های چهار گزینه ای زیر ، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین های محلول در آب شامل کدام گروه هستند ؟ ۱) ویتامین های C و E ۲) ویتامین های C و گروه B ۳) ویتامین های A و گروه B ۴) ویتامین های K و A ب) کدامیک از موارد زیر ، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست ؟ ۱) اختلال در جریان خون در دست و پا ۲) نابینایی یا کم بینایی ۳) استفراغ یا سرفه خونی ۴) نارسایی کلیه	۰/۵

www-kanoon.ir

۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید : الف) هرم غذایی : ب) خودمراقبتی : پ) کلسترول :	۱/۵
۶	سه اصل سلامت روان را بنویسید.	۱/۵
۷	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.	۱
۸	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید : الف) اصول تغذیه سالم را نام ببرید.	۰/۷۵
	ب) از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آن ها توصیه شده است سه مورد را بنویسید.	۱/۵
۹	کمبود « روی » موجب چه عوارضی در کودکان و نوجوانان می شود ؟	۱
۱۰	هر یک از بیماری های زیر ناشی از کمبود کدام ماده ریز مغذی می باشد ؟ الف) گواتر : ب) پوکی استخوان : پ) کم خونی :	۱/۵

www-kanoon.ir

۱۱	طبقه بندی نمایه توده بدنی براساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟	۰/۷۵
۱۲	چهار مورد از عوارض چاقی را ذکر کنید.	۱
۱۳	بیماری های ناشی از غذا چگونه ایجاد می شوند؟	۱
۱۴	۱۲۰ و ۸۰ میلی متر جیوه فشار خون، نشان دهنده ی چیست؟	۱
۱۵	چگونه یک سلول طبیعی به یک «سلول سرطانی» تبدیل می شود؟	۱
۱۶	نقش انسولین در بدن چیست ؟	۱/۵
	❁ **در پناه خداوند موفق باشید** ❁	۲۰

www-kanoon-ir

« بسمه تعالی »		
درس : سلامت و بهداشت	اداره آموزش و پرورش منطقه لالجین	تاریخ امتحان : ۰۴/ ۱۰ / ۱۴۰۴
پایه و رشته : دوازدهم ریاضی ، تجربی ، انسانی	آموزشگاه : سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی	نام دبیر : زارعی

ردیف	پاسخنامه	بارم
۱	الف) درست ب) درست پ) نادرست ت) درست ج) نادرست چ) نادرست	۱/۵
۲	الف) حکومت ها ب) خودمراقبتی پ) روغن کبد ماهی ت) کورتون ج) فشار خون بالا چ) سه گرم	۱/۵
۳	الف) بهداشت ب) سلامت معنوی پ) الگوی سیب ت) غیر اشباع ج) ۷۰ چ) غیرواگیر	۱/۵
۴	الف) گزینه ۲ ب) گزینه ۳	۰/۵
۵	الف) هرم غذایی تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه ی غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند. ب) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند. پ) ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در کبد، ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌گردد.	۱/۵
۶	مدیریت هیجان – آرامش – شناخت خود	۱/۵
۷	۱- سبک زندگی ۲- وراثت (ژنتیک) ۳- عوامل محیطی ۴- دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی	۱
۸	الف) اصل تعادل – اصل تنوع – اصل تناسب ب) خوردن غذای پاک و حلال - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - لقمه کوچک برداشتن	۰/۷۵ ۱/۵
۹	موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می گردد.	۱
۱۰	الف) کمبود ید ب) کمبود کلسیم پ) فقر آهن	۱/۵
۱۱	افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه	۰/۷۵
۱۲	مشکلات تنفسی - مشکلات گوارشی - مشکلات کلیوی - مشکلات غددی	۱
۱۳	بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به اب سالم ، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ... ایجاد می شوند.	۱
۱۴	۱۲۰ میلی‌متر جیوه نشان دهنده فشار سیستولی(ماکزیمم)است که هم زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود و۸۰ میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم)است که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.	۱
۱۵	بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلول های جدیدی ایجاد میکند. این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام میشود ولی ممکن است بر اثر مواجهه ی مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ی ابتلا به سرطان، بروز خطا در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به یک «سلول سرطانی» تبدیل شود.	۱
۱۶	انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند. اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند که در نتیجه کار بدن دچار اختلال می‌شود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل می‌کند و به سلول ها و بافت های بدن آسیب می‌رساند.	۱/۵