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**

برای دریافت جایزه ویژه از کانون بوک و یا آشنایی بیشتر با بسته جهش کانون، عدد ۳۳ را به سر شماره ۹۰۰۰۸۴۵۱ ارسال کنید.

سؤالات امتحان نوبت اول درس: سلامت و بهداشت	رشته:کلیه رشته ها	ساعت شروع :۹:۳۰ صبح	مدت امتحان:۶۰دقیقه
پایه : دوازدهم متوسطه دوره دوم دی ماه ۱۴۰۴	دبیرستان نمونه دولتی شهید مطهری شهرستان سراوانWWW.Smhs.ir		
نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان:۱۴۰۴/۱۰/۰۲	تعداد صفحات : ۲	

ردیف	سوالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف)ویتامین B بر خلاف ویتامینK نوعی ویتامین محلول در آب است. ب)افزایش چربی های موجود در خون سبب بروز بیماری های مزمنی همچون دیابت نوع ۱ می شود. پ)هپاتیت B حتی با تشخیص زودهنگام هم در اکثر افراد قابل درمان نیست. ت)در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش های درمانی، بسیار کوتاه و کم هزینه است. ث)در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند. ج)تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. چ)عادت های غذایی، به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولا از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی شود. ح)هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد.	۲
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف)فشار دیاستولی همزمان با ..... قلب میان دو ضربان است. ب)برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به ..... نیز کمک می کند. پ)برای خود مراقبتی داشتن ..... ضروری است. ت)یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند، ..... است. ث)بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید ، ..... ، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود. ج)در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ..... ساعت است. چ)فشار خون ..... سال ها بدون علامت است و معمولا زمانی علامت دار می شود که به اندام های حیاتی آسیب رسانده باشد. ح)درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV با اطلاع رسانی، ..... و تشخیص زودهنگام انجام می شود.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف)در ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی (چربی / قند/ پروتئین) نقش بیشتری دارد. ب)فردی با شاخص توده بدنی ۲۸/۳ در وضعیت (تناسب اندام / اضافه وزن / چاقی درجه یک) قرار دارد. پ)مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی / کربوهیدرات) است. ت)کاروتنوئیدها پیش ساز ویتامین (D / A / B) هستند. ث)چاقی با الگوی (سیب / گلابی / هر دو)خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را افزایش می دهد. ج)تاثیر اسیدهای چرب (اشباع / غیر اشباع / ترانس) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است. چ)پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (پوست/ آب آلوده / سرفه عفونی) به دیگران سرایت می کند. ح)نور،حرارت و رطوبت از عوامل (مکانیکی/شیمیایی/فیزیکی) هستندکه سبب ایجادفساددرموادغذایی می شوند.	۲
۴	در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف)آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ ۱)پروستات ۲)روده ۳)سینه ۴)دهانه رحم ب)نصب در و پنجره های توری برای مبارزه با کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می رود؟ ۱)شیمیایی ۲)بیولوژیکی ۳)فیزیکی ۴)مکانیکی پ)چند مورد سبب انتقال ویروس اچ آی وی به فرد سالم نمی شود؟ ((اشتغال در محیط های آلوده – استفاده از سرویس بهداشتی مشترک – نیش حشرات – عطسه)) ۱(۱ ۲(۲ ۳(۳ ۴(۴ ت)بیماری وبا از طریق کدام دستگاه منتقل می شود؟	۲

CamScanner

	۱)تنفسی ۲)تناسلی ۳)گوارشی ۴)انتقال خون ث) با توجه به خود مراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ ۱)احساس ارزشمندی ۲)تغذیه سالم ۳)خواب کافی ۴)پرهیز از استعمال دخانیات ج)بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟ ۱)مشکلات غددی – مشکلات گوارشی ۲)مشکلات گوارشی – مشکلات روانی ۳)مشکلات سیستم عصبی – مشکلات گوارشی ۴)مشکلات غددی – مشکلات روانی چ)کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱)جگر و پسته ۲)ماهی کیلکا و پنیر ۳)جگر و پنیر ۴)ماهی کیلکا و بستنی ح)کدام یک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ ۱)نحوه ارتباطات ۲)الگوی خرید و مصرف ۳)امنیت ۴)توزیع عادلانه خدمات سلامت	
۵	پسری ۱۷ ساله با قد و وزن مناسب و خواب منظم است اما وضعیت درسی مطلوبی ندارد. او در برابر انتقادهای افراد مختلف ناراحت می شود و به راحتی نمی تواند مشکلاتی که برایش رخ می دهد را حل کند. الف)کدام بعد سلامت در او آسیب دیده است؟ ب)دو ویژگی دیگر از این بعد سلامت را بنویسید.	۰/۷۵
۶	الف)علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن، چه عواملی در میزان آب مصرفی افراد موثر است؟ ب)گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟	۱
۷	الف)فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را چگونه انجام می دهد؟ ب)از عوامل موثر بر سلامت کدامیک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟	۰/۷۵
۸	در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟	۰/۵
۹	الف)وزن مطلوب در دختران ، به چه عواملی بستگی دارد؟ ب)فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟(دو مورد) ج)چرا میوه های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شوند؟ د)رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول های سالم تاثیر می گذارد؟	۲
۱۰	الف)علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟ ب)عوارض خطرساز دیابت نوع۲ که قابل پیشگیری هستند،کدامند؟(دو مورد)	۱
۱۱	بهداشت را تعریف کنید.	۰/۵
۱۲	الف)منظور از دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟ ب)در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی ، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟	۱/۵
۱۳	الف)در هنگام خرید میوه به چه مواردی باید دقت کرد؟(دو مورد) ب)طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟	۱
۱۴	الف)منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم جیست؟ ب)انواع اختلالات غذا خوردن را نام ببرید.	۱
۱۵	فیبر مربوط به کدام مواد مغذی می باشد؟ و چگونه در سلامت انسان نقش دارد؟	۰/۷۵
۱۶	الف)در صورتی که بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند، درمان نشوند کدام عوارض جدی را برای بیمار به همراه داشته باشند؟(دو مورد) ب)علاوه بر احساس فشار آزاردهنده دروسط قفسه سینه،مهمترین علامت بالینی درسکته قلبی چیست؟(دو مورد) ج)متنوع ترین بیماری واگیردار ، کدام بیماری می باشد؟	۱/۲۵

((موفقیت نتیجه تلاش شما است ، تلاشتان روز افزون باد))

www.kanoon.ir

CamScanner

به نام خدا

پاسخ از: الهه ظرافتی، دانشجوی پزشکی دانشگاه تهران

1)

الف: نادرست

ب: نادرست

پ نادرست

ت: درست

ث: نادرست

ج: درست

چ: نادرست

ح:درست

2)

الف: استراحت

ب: سلامت روانی

پ: آگاهی و مسئولیت پذیری

ت: سدیم

ث: فرآوری

ج: سه تا چهار ساعت

چ: فشار خون بالا

ح: آموزش

3)

الف) چربی

www-kanoon-ir

ب) اضافه وزن

پ) کربوهیدرات

ت)A

ث) سیب

ج) ترانس

چ) پوست

ح) فیزیکی

4)

الف) سرطان دهانه رحم ☑

ب) عوامل بیولوژیکی ☑

پ) ۳ مورد ☑

ت) دستگاه گوارشی ☑

ث) احساس ارزشمندی ☑

ج) مشکلات غددی – مشکلات روانی ☑

چ) جگر و پسته ☑

ح) الگوی خرید و مصرف ☑

5)

الف: بعد روانی سلامت

ب: توانایی حل مسئله،کنترل هیجان‌ها

6)

الف) سن، جنس، فعالیت بدنی، شرایط آب‌وهوایی، وضعیت سلامت

ب) قند، شکر، نوشابه، چیپس، پفک، شیرینی‌ها

www-kanoon-ir

7)

الف) نقش‌های اجتماعی خود را مسئولانه، مؤثر و سازنده انجام می‌دهد.

ب) سبک زندگی بیشترین تأثیر را دارد.

8)

در صورت بروز مشکل در خودمراقبتی باید برنامه را اصلاح کرده و از مشاور یا فرد آگاه کمک گرفت.

9)

الف) قد، سن، ساختار بدنی، وراثت

ب) چاقی، فشار خون، دیابت، مشکلات قلبی (دو مورد)

10)

الف) سرعت بالای انتقال و تهدید سلامت جامعه

ب) بیماری قلبی–عروقی و نابینایی (دو مورد)

11)

بهداشت یعنی مجموعه اقداماتی برای حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها.

12)

الف) دوره‌ای که فرد آلوده است ولی علائم ندارد.

ب) فشار خون، چربی خون

13)

الف) سالم بودن، نداشتن ضربه و کپک

ب) وقتی دریافتی انرژی برابر با مصرف انرژی باشد.

14)

الف) مصرف متنوع از همه گروه‌های غذایی

www-kanoon-ir

ب) پرخوری عصبی، بی‌اشتهایی عصبی

(15

فیبر جزء کربوهیدرات‌ها است و به بهبود گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.

16)

الف) ناباروری، سرطان (دو مورد)

ب) تنگی نفس، تعریق سرد

ج) آنفلوآنزا

CamScanner