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

| | | | |
|---|---|---|---|
| ش صندلی: | نام واحد آموزشی: ..... | نوبت امتحانی: پایانی نیم‌سال اول | ساعت امتحان: ۸:۰۰ صبح |
| نام و نام خانوادگی: | پایه: دوازدهم | رشته: ریاضی ــ تجربی | زمان پاسخگویی: ۸۰ دقیقه |
| سؤال امتحان درس: سلامت و بهداشت | نام دبیر: | سال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴ | تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/۳۰ |
| | | | تعداد صفحه سؤال: ۳ صفحه |

| | |
|---|---|
| **۱- درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.**<br>**الف) سلامت مفهومی است چند وجهی که وجوه مختلف آن تأثیری برهم نمی‌گذارند.**<br>**ب) مهم‌ترین بیماری مزمن در جهان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد.**<br>**پ) آب ماده‌ای انرژی‌زا و حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است.**<br>**ت) ۹۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی و ۱۰ درصد در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.**<br>**ث)در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند.**<br>**ج) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران جلوگیری می‌کند.** | **۱/۵** |
| **۲- کلمه مناسب را از داخل کمانک ( ) انتخاب کنید.**<br>**الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف (اولیه - ثانویه) همهٔ حکومت‌ها است.**<br>**ب) ویتامین‌های محلول در آب شامل ویتامین‌های (D,K,E – B,C) هستندکه بدن قادر به ذخیره‌سازی آنها نیست.**<br>**پ) اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه به (الگوی سیب – الگوی گلابی) است که در بین (مردان - زنان) شایع‌تر است.**<br>**ت) بیشترین علت مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است.** | **۱/۲۵** |
| **۳- گزینه صحیح را انتخاب کنید.**<br>**الف) کدام گزینه از سه اصل تغذیهٔ سالم نیست؟**<br>۱) تعادل ۲) تنوع ۳) تکرار ۴) تناسب<br>**ب) بیماری‌های پوکی استخوان و گواتر به ترتیب ناشی از کمبود کدام ریزمغذی‌ها هستند؟**<br>۱) کلسیم- ید ۲) ید- کلسیم ۳) آهن- ید ۴)کلسیم- آهن<br>**پ) کدام‌یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارند؟**<br>۱) کربوهیدرات‌ها ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی | **۱/۵** |
| **۴- در جاهای خالی، کلمه مناسب بنویسید.**<br>**الف)..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.**<br>**ب) گام اول در حفظ سلامتی ..... است.**<br>**پ) ..... ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برساند و سوخت‌وساز کند.**<br>**ت) واکسن ..... برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتی سه ماه قبل از بارداری تجویز می‌شود.** | **۲** |
| **«ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ ۲»** | |

www-kanoon-ir

| | |
|---|---|
| **۵- با توجه به عوامل مؤثر بر سلامت، جدول زیر را کامل کنید.**<br>**عوامل مؤثر بر سلامت**<br>..... \| **عوامل ژنتیکی و فردی** \| ..... \| ..... | **۱/۵** |
| **۶- برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ (بعد از انتخاب پاسخ یک مورد مقایسه داشته باشید)** | **۱/۲۵** |
| **۷- در ابعاد سلامت به سؤالات زیر پاسخ دهید.**<br>**الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت چیست؟**<br>**ب) داشتن روحیه انتقادپذیری از نشانه‌های کدام بعد سلامت است؟** | **۱** |
| **۸- در مورد مواد مغذی برای بدن به سؤالات زیر پاسخ دهید.**<br>**الف) چه کربوهیدراتی است که در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شود و در جلوگیری از یبوست نقش مؤثری دارند؟**<br>**ب) انواع چربی را نام ببرید؟** | **۱** |
| **۹- به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.**<br>**الف) بقراط سلامت را تعادل بین مزاج‌ها می‌دانست. آن مزاج‌ها را نام ببرید؟**<br>**ب)اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟** | **۱/۵** |
| **۱۰- در مورد عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به سؤالات پاسخ دهید.**<br>**الف) دو عامل فیزیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند را نام ببرید.**<br>**ب) چرا موقع خرید میوه باید به تازگی و ضربه نخورده‌بودن میوه توجه کنیم؟** | **۱** |
| **۱۱- در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>**الف) به این بیماری قاتل خاموش می‌گویند چون علامتی ندارد.**<br>**ب) بیشترین قسمت کلسترول در کدام قسمت بدن ساخته می‌شود؟**<br>**پ) دو مورد از علائم سکته مغزی را بنویسید.** | **۱/۵** |
| **۱۲- در مورد بیماری سرطان به پرسش زیر پاسخ دهید.**<br>**از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان، ماموگرافی وکولونوسکوپی به ترتیب در تشخیص چه سرطان‌هایی تأثیر دارند؟** | **۱** |
| **«ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ ۳»** | |

www-kanoon.ir

| | |
|---|---|
| **۱۳- در مورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>**الف) مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند را نام ببرید. (دو مورد)**<br>**ب) دو بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند را نام ببرید.**<br>**پ) چگونه امروزه تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند؟ (دو مورد)** | **۱/۵** |
| **۱۴- در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**<br>**الف) چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک‌تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (۲ مورد)**<br>**ب) آبسه دندانی با چه علائمی می‌تواند همراه باشد؟**<br>**پ) شدت بینایی یا دید مطلوب، چه‌چیزی را نشان می‌دهد؟**<br>**ت) چه عواملی باعث تشدید آکنه می‌شوند؟ (۲ مورد بنویسید)** | **۲/۵** |
| | **۲۰** |

www-kanoon-ir

| شماره سؤال | درجه دشواری | درس | شماره صفحه |
|---|---|---|---|
| ۱ | ساده | ۱و۲و۳و۴و۸ | ۷۹و۳۱و۲۴و۲۲و۱۳و۸ |
| ۲ | ساده | ۱و۳و۴و۶ | ۴۹و۳۴و۲۱و۴ |
| ۳ | متوسط | ۳و۴ | ۳۰و۲۶و۲۱ |
| ۴ | متوسط | ۱و۲و۳و۹ | ۱۱۰و۲۲و۱۵و۵ |
| ۵ | متوسط | ۱ | ۱۱ |
| ۶ | ساده | ۱ | ۵ |
| ۷ | متوسط | ۱ | ۸ |
| ۸ | متوسط | ۳ | ۲۱و۲۰ |
| ۹ | متوسط | ۳و۹ | ۱۰۱و۲۰ |
| ۱۰ | متوسط | ۵ | ۴۴ |
| ۱۱ | متوسط | ۶ | ۵۹و۵۶و۵۳ |
| ۱۲ | متوسط | ۶ | ۶۲ |
| ۱۳ | متوسط | ۷ | ۷۰و۶۸ |
| ۱۴ | متوسط | ۸ | ۹۷و۸۸و۸۵و۸۰ |

| | |
|---|---|
| ساده | ۳ |
| متوسط | ۱۱ |
| دشوار | ـــــ |

www-kanoon-ir

۱- هر مورد ۰/۲۵ نمره

الف) نادرست ب) درست پ) نادرست

ت) نادرست ث) درست ج) درست

.....

۲- هر مورد ۰/۲۵ نمره

الف) اولیه ب) B,C پ) الگوی سیب – مردان ت) غیرواگیر

.....

۳- الف) گزینه ۳/ تکرار ب) گزینه ۱/ کلسیم- ید پ) گزینه ۲/ پروتئین

.....

۴- الف) بهداشت ب) خودمراقبتی پ) ویتامین‌ها ت) سرخجه

.....

۵-

| عوامل مؤثر بر سلامت | | | |
|---|---|---|---|
| سبک زندگی | عوامل ژنتیکی و فردی | عوامل محیطی | دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی |

.....

۶- پیشگیری (۰/۲۵)- مقایسه: در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌ترو حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است در حالیکه، درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است، حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

مقایسه دوم: در پیشگیری زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است در حالی‌که در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

هر مورد دیگری با توجه به صفحه ۵ کتاب درست است.

.....

۷- الف) سلامت جسمانی ب) سلامت روان

.....

۸- الف) فیبرها (۰/۵) ب) اشباع و غیراشباع (۰/۵)

.....



www.kanoon.ir

۹- الف) صفرا، سودا، بلغم، خون (۱ نمره)  ب) بلوغ جنسی (۰/۵)

.....

۱۰- الف) نور، حرارت، رطوبت و زمان

ب) چون میوه ضربه دیده، با گذشت زمان از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک و باکتری به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شود.

.....

۱۱- الف) فشار خون بالا  ب) کبد

پ) سردرد ناگهانی شدید- از دست دادن ناگهانی بینایی- عدم کنترل عضلات و تعادل- از دست‌دادن ناگهانی احساس در بازو پا یا صورت- گیجی ناگهانی- از دست‌دادن تکلم و افتادگی یک طرف صورت

.....

۱۲- سرطان سینه- سرطان روده

.....

۱۳- الف) سرماخوردگی- آنفولانزا- کرونا  ب) هپاتیت- ایدز

پ) با استفاده از واکسیناسیون،رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تغذیه

.....

۱۴- الف) زیرا گاهی باعث می‌شود پرده گوش آسیب ببیند- احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش می‌یابد- می‌تواند به کاهش شنوایی منجر شود. (۱ نمره)

ب) تورم بر لثه – تورم در صورت (۰/۵)

پ) میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.(۰/۵)

ت) عواملی همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعویق و دستکاری جوش‌ها (۰/۵)