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

سوالات آزمون نوبت اول درس سلامت و بهداشت	آموزش و پرورش کهگیلویه و بویراحمد	تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/۰۹/۳۰
پایه دوازدهم رشته تجربی، ریاضی، انسانی	دبیرستان شبانه روزی فاطمه زهرا یاسوج	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی :	آزمون نوبت اول _ دی ماه ۱۴۰۴	ساعت شروع : ۱۰/۳۰ صبح
رشته تحصیلی:		تعداد صفحه : ۳

* پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) می فرمایند: " مَن تَفاقَر، اِفتَقر. هر کس خود را به فقیری بزند، فقیر می شود."
چنین برداشت می شود که باید به امکانات و توانمندی های علمی، مالی و معنوی خود، آنچنان که مطلوب، شایسته و درخور می باشد، توجه نمود.

ردیف	شرح سوال	نمره
۱	درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.(هر مورد ۰/۲۵ نمره) الف) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ب) بیماری پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباطی ندارد. ج) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی بدن مانند قلب و کلیه بازی می کنند. د) حداکثر میزان کاهش وزن در طول یک ماه معادل ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم است. هـ) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. و) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست.	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب تکمیل نمایید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره) الف) سلامت در لغت نامه دهخدا ..... معنی شده است. ب) گام اول در حفظ سلامت خویش ..... است. ج) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن، همان اصل ..... است. د) برخی دارو ها مانند ..... موجب چاقی می شوند. هـ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می شود. و) از زمان ورود ویروس ایدز به بدن تا زمانی که سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد ..... نام دارد.	۱/۵
۳	در هر یک از عبارت های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره) الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت (جسمانی – معنوی) است که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد. ب) چربی (اشباع شده – غیراشباع) معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود. ج) در هرم غذایی روزانه بایستی مصرف شیر و فراورده های آن در مقایسه با نان و غلات (بیشتر – کمتر) باشد. د) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله عوامل (فیزیکی – مکانیکی) فساد در مواد غذایی هستند. هـ) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد (سکته قلبی – ایسکمی) می گویند. و) برای تشخیص سرطان (روده – معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.	۱/۵
۴	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.(هر مورد ۰/۵ نمره) الف) بهداشت چیست؟ ب) "کاهش خشم "در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟ ج) کمبود ید در بدن باعث ایجاد چه بیماری می شود؟ د) کدام الگوی چاقی خطر بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد؟ هـ) شایع ترین بیماری مزمن در جوامع امروزی چیست؟ و) شایعترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند را نام ببرید؟	۳
۵	به سؤالات چهارگزینه ای زیر پاسخ دهید.(هر مورد ۰/۲۵ نمره) ۱.در بین عوامل مؤثر بر سلامتی کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ الف) عوامل ژنتیکی ب) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ج) سبک زندگی د) عوامل محیطی ۲.کدام گزینه درباره آب صحیح است؟ الف) آب ماده ای انرژی زاست و حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. ب) آب به دفع مواد زائد و تنظیم دمای بدن کمک می کند. ج) از جمله منابع تامین آب بدن می توان سوپ، شیر، قهوه و چای را نام برد. د) ۲۰ درصد از حجم بدن را آب تشکیل می دهد. ۳.جگر منبعی غنی از کدام ویتامین است؟	۱/۵

www.kanoon.ir

	الف) ویتامین آ ب) ویتامین د ج) ویتامین ب د) ویتامین ث ۴.از میان چربی هایی که در خون وجود دارد، کدام یک باعث می شود که کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری های قلبی عروقی کاهش می یابد؟ الف) تری گلیسرید ب) HDL ج) LDL د) اسید چرب ترانس ۵. از بین عوامل خطرساز دیابت نوع دو، کدام یک قابل پیشگیری است؟ الف) فشار خون بالا ب) سابقه دیابت حاملگی ج) ژنتیک د) سابقه خانوادگی ۶.بیماری هپاتیت بر اثر آلودگی ویروسی در کدام عضو بدن ایجاد می شود؟ الف) مغز ب) معده ج) قلب د) کبد	
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامتی است؟ الف) ارتباط سالم فرد با مدرسه: ..... ب) تعهد: ..... ج) حرکات بدنی هماهنگ: ..... د) داشتن روحیه انتقادپذیری:	۱
۷	چرا در اجرای برنامه خودمراقبتی باید موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم؟	۱
۸	در مورد برنامه غذایی سالم به سؤالات پاسخ دهید. الف) عادت های غذایی افراد یک جامعه ریشه در چه عواملی دارد؟ (۲ مورد) ب) دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی را بنویسید. ج) چرا در کشور ما از نمک های یددار استفاده می شود؟	۱/۵
۹	در مورد کنترل وزن مناسب به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) تخمدان های پلی کیستیک از کدام عوارض چاقی می باشد؟ ب)سه مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱
۱۰	الف) وزن مطلوب را تعریف کنید. ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن و ..... و ..... وی متفاوت است.	۱
۱۱	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری جزو کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی است؟ ب) چرا میوه های ضربه دیده بیشتر در معرض فساد هستند؟ ج) بیماری های غذازاد بیماری هایی هستند که به عللی ایجاد می شوند، از جمله: ..... و ..... (۲مورد کافی است)	۱/۵
۱۲	اصطلاحات زیر را تعریف کنید: الف) بیماری های غیر واگیر ب) تومور بدخیم	۱

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

سوالات آزمون نوبت اول درس سلامت و بهداشت	آموزش و پرورش کهگیلویه و بویراحمد	تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/ ۰۹/ ۳۰
پایه دوازدهم رشته تجربی، ریاضی، انسانی	دبیرستان شبانه روزی فاطمه زهرا یاسوج	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی :	آزمون نوبت اول _ دی ماه ۱۴۰۴	ساعت شروع : ۱۰/۳۰ صبح
رشته تحصیلی:		تعداد صفحه : ۳

۱۳	در مورد سکته مغزی به سؤالات پاسخ دهید. الف) دو مورد از علائم آن را بنویسید. ب) زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است؟ ج) اگر علائم در فردی مشاهده شد، مهم ترین اقدام چیست؟	۱/۵
۱۴	الف) در بین عوامل خطرساز بیماری های قلبی_عروقی، مهم ترین عوامل کدام ها هستند؟ ب) دو مورد از علائم بیماری فشارخون را بنویسید.	۱
۱۵	شکل روبه رو قانون ..... را نشان می دهد. بر اساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ..... بستگی دارد.  	۰/۵
	* موفق باشید * جمع نمرات:	۲۰

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

پاسخنامه سوالات آزمون نوبت اول سلامت و بهداشت	آموزش و پرورش کهگیلویه و بویراحمد	تاریخ امتحان : ۳۰ / ۰۹ / ۱۴۰۴
پایه دوازدهم رشته تجربی، ریاضی، انسانی	دبیرستان شبانه روزی عشایری فاطمه زهرا یاسوج	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه
	آزمون نوبت اول _ دی ماه ۱۴۰۴	ساعت شروع : ۱۰/۳۰ صبح
		تعداد صفحه : ۳

* پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) می فرمایند: " مَن تَفاقَر، اِفتَقر. هر کس خود را به فقیری بزند، فقیر می شود."
چنین برداشت می شود که باید به امکانات و توانمندی های علمی، مالی و معنوی خود، آنچنان که مطلوب، شایسته و درخور می باشد، توجه نمود.

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.(هر مورد ۰/۲۵ نمره) الف) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. غ ب) بیماری پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباطی ندارد.غ ج) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی بدن مانند قلب و کلیه بازی می کنند. ص د) حداکثر میزان کاهش وزن در طول یک ماه معادل ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم است. غ ه) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ص و) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست. ص	۱/۵
۲	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب تکمیل نمایید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره) الف) سلامت در لغت نامه دهخدا ....بی عیب شدن..... معنی شده است. ب) گام اول در حفظ سلامت خویش ....خود مراقبتی..... است. ج) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن، همان اصل ...تعادل..... است. د) برخی دارو ها مانند ....کورتون..... موجب چاقی می شوند. ه) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ....پاپ اسمیر..... استفاده می شود. و) از زمان ورود ویروس ایدز به بدن تا زمانی که سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد ...دوران پنجره.... نام دارد.	۱/۵
۳	در هر یک از عبارت های زیر، از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره) الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت (جسمانی – معنوی) است که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد. ب) چربی (اشباع شده – غیراشباع) معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود. ج) در هرم غذایی روزانه بایستی مصرف شیر و فراورده های آن در مقایسه با نان و غلات (بیشتر – کمتر) باشد. د) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله عوامل (فیزیکی – مکانیکی) فساد در مواد غذایی هستند. ه) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد (سکته قلبی – ایسکمی) می گویند. و) برای تشخیص سرطان (روده – معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.	۱/۵
۴	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.(هر مورد ۰/۵ نمره) الف) بهداشت چیست؟ عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب) "کاهش خشم "در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟ روانی - عاطفی ج) کمبود ید در بدن باعث ایجاد چه بیماری می شود؟ گواتر د) کدام الگوی چاقی خطر بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد؟ الگوی سیب ه) شایع ترین بیماری مزمن در جوامع امروزی چیست؟ فشار خون بالا و) شایعترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند را نام ببرید؟ پدیکلوزیس	۳
۵	به سؤالات چهارگزینه ای زیر پاسخ دهید.(هر مورد ۰/۲۵ نمره) ۱.در بین عوامل مؤثر بر سلامتی کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ الف) عوامل ژنتیکی ب) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ج) سبک زندگی د) عوامل محیطی ۲.کدام گزینه درباره آب صحیح است؟ الف) آب ماده ای انرژی زاست و حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. ب) آب به دفع مواد زائد و تنظیم دمای بدن کمک می کند. ج) از جمله منابع تامین آب بدن می توان سوپ، شیر، قهوه و چای را نام برد. د) ۲۰ درصد از حجم بدن را آب تشکیل می دهد.	۱/۵

www.iran-archive.com

	۳.جگر منبعی غنی از کدام ویتامین است؟ الف) ویتامین آ ب) ویتامین د ج) ویتامین ب د) ویتامین ث ۴.از میان چربی هایی که در خون وجود دارد، کدام یک باعث می شود که کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری های قلبی عروقی کاهش می یابد؟ الف) تری گلیسرید ب) HDL ج) LDL د) اسید چرب ترانس ۵. از بین عوامل خطرساز دیابت نوع دو، کدام یک قابل پیشگیری است؟ الف) فشار خون بالا ب) سابقه دیابت حاملگی ج) ژنتیک د) سابقه خانوادگی ۶.بیماری هپاتیت بر اثر آلودگی ویروسی در کدام عضو بدن ایجاد می شود؟ الف) مغز ب) معده ج) قلب د) کبد	
۶	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامتی است؟ (هر مورد ۰/۲۵ نمره) الف) ارتباط سالم فرد با مدرسه: ...اجتماعی..... ب) تعهد: ....معنوی..... ج) حرکات بدنی هماهنگ: .....جسمانی..... د) داشتن روحیه انتقادپذیری: .....روانی - عاطفی.....	۱
۷	چرا در اجرای برنامه خودمراقبتی باید موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم؟ زیرا این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود(۰/۵) و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.(۰/۵)	۱
۸	در مورد برنامه غذایی سالم به سؤالات پاسخ دهید. الف) عادت های غذایی افراد یک جامعه ریشه در چه عواملی دارد؟ (۲ مورد) ذکر دو مورد از موارد زیر: وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و باورها و ارزش های افراد آن جامعه.(۰/۵) ب) دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی را بنویسید. خوردن غذای پاک و حلال – پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا – شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس ازآن- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگذاری در پایان غذا و.....(۰/۵) ج) چرا در کشور ما از نمک های یددار استفاده می شود؟ چون آب و خاک از نظر ید فقیر است و محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند.(۰/۵)	۱/۵
۹	در مورد کنترل وزن مناسب به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) تخمدان های پلی کیستیک از کدام عوارض چاقی می باشد؟ مشکلات غددی(۰/۲۵) ب)سه مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست، افسردگی(ذکر سه مورد)(۰/۷۵)	۱
۱۰	الف) وزن مطلوب را تعریف کنید. محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.(۰/۵) ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن و ..جنس... و .....قد..... وی متفاوت است.(۰/۵)	۱
۱۱	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری جزو کدام یک از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی است؟ رعایت بهداشت محیط(۰/۵) ب) چرا میوه های ضربه دیده بیشتر در معرض فساد هستند؟چون با گذشت زمان از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می شوند.(۰/۵) ج) بیماری های غذازاد بیماری هایی هستند که به عللی ایجاد می شوند، از جمله: ذکر دو مورد از موارد زیر کافی است: پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت(۰/۵)	۱/۵

www-karnoon-ir

بسمه تعالی

پاسخنامه سوالات آزمون نوبت اول سلامت و بهداشت	آموزش و پرورش کهگیلویه و بویراحمد	تاریخ امتحان : ۳۰ / ۰۹ / ۱۴۰۴
پایه دوازدهم رشته تجربی، ریاضی، انسانی	دبیرستان شبانه روزی عشایری فاطمه زهرا یاسوج	مدت آزمون : ۷۰ دقیقه
	آزمون نوبت اول _ دی ماه ۱۴۰۴	ساعت شروع : ۱۰/۳۰ صبح
		تعداد صفحه : ۳

۱۲	اصطلاحات زیر را تعریف کنید: الف) بیماری های غیر واگیر: به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساسا عامل مشخصی ندارند، مثلا توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند.(۰/۵) ب) تومور بدخیم: در صورتی که تومورهای خوش خیم رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند، تومور بدخیم محسوب می شوند.(۰/۵)	۱
۱۳	در مورد سکته مغزی به سؤالات پاسخ دهید. الف) دو مورد از علائم آن را بنویسید. سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی هستند.(ذکر دو مورد)(۰/۵) ب) زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است؟ حدود ۳ ساعت(۰/۵) ج) اگر علائم در فردی مشاهده شد، مهم ترین اقدام چیست؟ رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت.(۰/۵)	۱/۵
۱۴	الف) در بین عوامل خطرساز بیماری های قلبی_عروقی، مهم ترین عوامل کدام ها هستند؟ فشارخون بالا و اختلالات چربی خون(۰/۵) ب) دو مورد از علائم بیماری فشارخون را بنویسید. سردرد در ناحیه پس سر- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت – سرگیجه، تاری و اختلال دید – دردهای قفسه سینه – خستگی زودرس و تپش قلب(ذکر دو مورد کافی است) (۰/۵)	۱
۱۵	شکل روبه رو قانون ...تعادل انرژی..... را نشان می دهد. بر اساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ....فعالیت بدنی.... بستگی دارد. 	۰/۵
	* موفق باشید *	جمع نمرات: ۲۰