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

نام و نام‌خانوادگي:
سوال امتحاني درس: سلامت وبهداشت
پايه: دوازدهم

وزارت آموزش و پرورش
اداره‌ي كل آموزش و پرورش استان مازندران
آموزش و پرورش شهرستان بابل
دبيرستان هيأت امنايي فهيما

نوبت: اول
ساعت شروع امتحان: ص
مدت امتحان: 75 دقيقه
تاريخ امتحان: 1404/10

مهر آموزشگاه

رشته : مشترک
تعداد صفحه: صفحه (3)

ردي ف	شرح سؤال	بارم
1	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) در بین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد . (ص-غ) ب)بیشترین مقدار ویتامین د با تابش مستقیم نور خورشید بر پوست ساخته می شود . (ص –غ) ج) در افراد الوده به اچ ای وی در دوران پنجره نتیجه ازمایش مثبت است . (ص –غ) د) در صورت استفاده از سشوار باید از ان در حالت سرد یا گرم استفاده کرد .(ص –غ) ت)سبک زندگی مهم ترین عامل موثر بر سلامت می باشد .(ص – غ) ت) سکته قلبی همیشه به صورت ناگهانی و شدید اتفاق می افتد . (ص –غ) پ)استفراغ یا سرفه خونی می تواند یکی از علائم هشدار دهنده سر طان باشد . (ص –غ) ع) بیماری تناسلی در صورت درمان شدن به زایمان زود رس منجر می شود .(ص –غ) ح (افراد ی که مو های چرب دارند نباید پوست را محکم ماساژ دهند . (ص – غ) ن) نگهداری غذا به صورت کاملا سرد در دمای زیر 4 درجه سانتی گراد هست . (ص- غ)	2/5
2	در جاهای خالی کلمات مناسب را انتخاب کنید. الف)از نشانه های سلامت (روانی – معنوی) داشتن تطابق با شرایط محیطی می باشد . ب)مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی اصل (تعادل –تناسب) است . ج)افرادی که رژیم غذایی متعادل ندارند ممکن است با کمبود ویتامین محلول در(اب – چربی) مواجه شوند . ح)حشرات موذی از عوامل(بیولوژیکی -شیمایی) فساد مواد غذایی هستند . خ)برای تشخیص سرطان دهانه رحم از ازمایش (ماموگرافی –پاپ اسمیر) استفاده می شود . ت)بیماری وبا از طریق دستگاه (گوارش –تنفسی) منتقل می شود . ث)میزان خواب در نوجوانان (7-8)، (9) ،(8-9) می باشد . د).بیماری سوزاک از طریق (تنفسی - تناسلی) منتقل می شود .	2
3	در جای خالی کلمات مناسب بنویسید الف) خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی ،هدفدار و ..... است که برای سلامتی انجام می دهیم . ب)هر چه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت می کنم حجم گروههای غذایی ..... می شود پ)بخش اصل خون را ..... تشکیل می دهد . ت)تجمع غیر طبیعی توده چربی در بدن ..... نام دارد . ث)رسوب کلسترول ومواد دیگر دردیواره داخلی شریان تشکیل ماده مومی به نام ..... میکند . ح)احسا س فشار ازار دهنده وسنگینی ودرد در قفسه سینه مهمترین علامت در ..... است .خ)بزگترین عضو بدن .....است که از بدن در برابر میکروب ها وعوارض زیانبار خورشید محافظت می کند . چ) کم شنوایی در دو طبقه مادرزاد ی و ..... طبقه بندی می گردد . ج)بیشترین علل مرگ ومیر در ایران مربوط به بیماریهای ..... می باشد . د)زمانی که ماده غذای از نظر رنگ ، طعم ومزه دچار تغییراتی شود ..... شده است .	2/5

www.karnoon.ir

4	به سوالات پاسخ کوتاه دهید . الف)از دیدگاه اسلام سازمان جهان بهداشت به کدام بعد سلامت توجه نکرده است ؟ ت)مهمترین بیماریهای مزمن در جهان که با سبک زندگی رابطه مستقیم دارند را نام ببرید . سه مورد ث)در کدام الگو چاقی چربی درشکم بیشتر تجمع می کند ودر کدام جنس شایع تر است ؟ پ)بیمارها واگیر را تعریف کنید .	2
5	چرا پیشگیری مقدم بر درمان است ؟ دو مورد .	1
6	درارتباط با پروتئین به سوالات پاسخ دهید . الف) هر گرم پروتئین چند کیلو کالری انرژی ازاد می کند ؟ ب)بدن قادر به تولید چند نوع اسید امینه نیست ؟ ج) یک منبع غذایی که دارای پروتئین است مثال بزنید .	1
7	بر اساس قانون تعادل انرژی وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد نام ببرید .	0/5
8	از نکات بهداشتی فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا سه مورد بنویسید .	0/75
9	چرا افزایش تری گلیسرید در خون خطرناک می باشد ؟	0/5
10	از گام های پیشگیری از سرطان سه مورد بنویسید .	0/75
11	الف) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود ؟ ب) این بیماری تحت تایثر چه عواملی تغییر می کند ؟ سه مورد نام ببرید .	1
12	در مورد بیمار دیابت به سوالات پاسخ دهید . الف) شایعترین نوع دیابت کدام نوع است ؟ ب)کدام نوع دیابت اغلب بدون علامت است ؟ ج) دو عوارض بیماری دیابت را بنویسید . د)نشانه اصلی بیماری دیابت چیست ؟	1/5
13	بهترین راه پشگیری از بیماریها زیر را بنویسید . الف) پد یکلوزیس ب) ایدز	1

www-kanoon-ir

14	دو مورد از علائم بیمارهای تنا سلی را بنویسید .	0/5
15	عوامل موثر در پوسید گی دندان رانام ببرید .	1
16	به سوالات زیر پاسخ دهید . الف علت پیر چشمی چیست ؟ ب)حدت بینایی را تعریف کند .	0/75
17	هرم غذایی را تعریف کنید .	0/75
	« موفق باشید »	
	جمع نمره	

ورقه : نمره	با عدد		تجدیدنظر : نمره	با عدد
	با حروف			با حروف
نام دبیر و امضاء	تاریخ		نام دبیر و امضاء	تاریخ