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:	بسمه تعالی	
نام خانوادگی:	سازمان آموزش و پرورش فارس	نوبت امتحانی: نوبت اول
نام پدر:	کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	پایه: دوازدهم تجربی و انسانی
شماره دانش آموزی:	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان خنج	تاریخ امتحان:۱۴۰۴/۱۰/۱
نام درس: سلامت و بهداشت	دبیرستان شبانه روزی تربیت	مدت امتحان:۶۰ دقیقه

۱- جاهای خالی را با عبارت های مناسب پر کنید. الف) با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) گام اول در حفظ سلامت خویش ..... است. ج) واحد سازنده پروتئین ..... می باشد. د) بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری ..... است ه)پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های ..... است. مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند.	۳نمره
۲- درستی و نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ب) بدن برای مصرف ویتامین **k** به چربی نیاز دارد. ج) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. د) از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. ه) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. ی) ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود.	۱/۵
۳- به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید. الف) چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت دارد؟ ب) بهداشت را تعریف کنید. ج) طبق اصول کاهش وزن ، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند. د) چرا **HDL** را کلسترول خوب می نامند؟ ه) بیماری آنفولانزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟	۲/۵
٤- اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) ایسکمی قلب	۱/۵

www-kanoon.ir

ب) بیماری های غذا زاد ج) تعریف جامع سلامت	
۵- از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین(بی عیب شدن- رهایی یافتن) معنی شده است. ب) ویتامین(A -B) در بدن ذخیره نمی شود. ج) الگوی چاقی گلابی در بین (زنان- مردان) شایع تر اسن. د) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی- فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. ه) اسیدهای چرب (اشباع- غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد. ی) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری(دیابت نوع۲- هپاتیت B) میتوان از واکسن آن استفاده کرد.	۱/۵
۶- در مورد سلامت به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) کنترل خشم در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟ ب) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم چه نامیده می شود؟	۱
۷- در مورد برنامه غذایی سالم به پرسشهای زیر پاسخ دهید: الف) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ ب) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.	۰/۷۵
۸- در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) وزن مطلوب برای هر فردی به چه عواملی بستگی دارد؟ سه مورد ب) نام دو بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید.	۱/۲۵
۹- در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسشها پاسخ دهید: الف) برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه تو صیه ای می شود؟دو مورد ب) در چه صورت یک تومور، تومور بدخیم محسوب می شود؟	۱/۵
۱۰-در مورد بیماری های واگیردار به سوالات پاسخ دهید: الف) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟	۲

www-kanoon-ir

ب) زمانی که هپاتیت **B** به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟دو مورد ج) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیر دار چیست؟	
۱۱- جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است، هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد. انها را به هم وصل کنید.	۱

ستون الف	ستون ب
۱) شیمیایی	a) ترشحات دهان سوسک های خانگی
۲) بیولوژیکی	b) ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
۳) مکانیکی	c) نامناسب بودن درجه حرارت محیط
۴) فیزیکی	d) استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

۱۲-جدول زیر در رابطه با انتقال بیماری های واگیردار است آن را کامل کنید.	۱

نام بیماری	شیوه انتقال
پدیکلوزیس	
	خون
آنفولانزا	
وبا	

www-kanoon.ir

۱/۵	**۱۳- گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟** **۱) مدیریت هیجان ۲) تعهد ۳) عملکرد مسولانه ۴) ابراز مکنوئات قلبی** **ب) در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟** **۱) کربوهیدرات ها ۲) چربی ها ۳) پروتئین ها ۴) ویتامین ها** **ج) کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟** **۱) ریزش موها ۲) زخم معده ۳) سرحالی و شادابی ۴) ضعف اعصاب** **د) کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟** **۱) جوندگان ۲) افزودنی ها ۳) رطوبت ۴) ضربه دیدن** **ه) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد** **۱) کولونوسکوپی ۲) آزمایش خون ۳) ماموگرافی ۴) پاپ اسمیر** **ی) راه انتقال کدام یک متفاوت است؟** **۱) هپاتیت ۲) بیماری انگلهای روده ای ۳) وبا ۴) اسهال خونی** **موفق و مؤید باشید**