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 نام خانوادگی:	**باسمه تعالي** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان طبس** دبیرستان سرای دانش	نام درس: سلامت و بهداشت	محل مهر آموزشگاه
نام پدر:		تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/۲۹	
پایه : / شعبه کلاس:		تعداد صفحه: ۲	تعداد سوال: ۱۳
شماره صندلی: / رشته:		زمان شروع: ۱۰:۰	وقت: ۷۰ دقیقه

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان وداوطلبان عزیز،سؤالات زیررابه دقّت بخوانید و با توکّل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

نمره برگه	با عدد		نام و نام خانوادگی مصحح:	امضا:	نمره تجدید نظر	با عدد	امضا:
	با حروف					با حروف	

شماره	سؤال	نمره
۱	**صحیح یا غلط بودن موارد زیر را مشخص کنید.** الف) تامین سلامت افراد جامعه از وظایف همه حکومت ها است. ب) مصرف مکمل های تغذیه ای برای بالغین مسن یا افراد دارای بیماری خاص الزامی است . ج) افراد دارای اضافه وزن برای رسیدن به وزن نرمال باید انرژی مصرفی و تحرک را افزایش و انرژی دریافتی را کاهش دهند . د) کپک زدن میوه به دلیل آسیب دیده بودن مربوط به عوامل فیزیکی فساد مواد غذایی است . ه) میزان طولانی شدن عوارض بیماری های غذازاد به مقاومت فرد مصرف کننده بستگی دارد . و) ایسکمی قلب به علت اختلال در خون رسانی شریان های کرونر رخ می دهد. ز) فشار خون در طول روز ثابت است و تنها کاهش توانایی انقباض و انبساط شریان ها می تواند آن را تغییر دهد . ح) بیماری هپاتیت B تحت هر شرایطی باعث مشکلات غیر قابل درمان کبدی می شود .	۲
۲	**جای خالی را با کلمه مناسب تکمیل کنید.** الف) امیدواری و پایبندی به اخلاقیات نشانه سلامت .....در فرد است . ب) در گام اول خود مراقبتی هدف باید واضح ، واقعی و .....باشد . ج) اگر چه .....انرژی زا نیست اما پر مصرف ترین ماده غذایی است . د) بهترین راه پیشگیری از بیماری .....رعایت بهداشت و عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران است . ه) در سکته مغزی زمان طلایی نجات فرد حدود .....ساعت است. و) آزمایش .....در تشخیص سرطان دهانه رحم کاربرد دارد. ز) بیماری .....به قاتل خاموش معروف است . ح) نحوه زندگی ، عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی جز دسته عوامل .....موثر بر چاقی هستند .	۲
۳	**کلمه مناسب برای تکمیل جمله را انتخاب کنید.** الف) چربی موجود در روغن های حیوانی از دسته چربی های (اشباع/ غیر اشباع)هستند . ب) هپاتیت B از دسته ی بیماری های (واگیردار/ غیرواگیر) است. ج) توموری که رشد کند و سلول های اطراف خود را ازبین ببرد (خوش خیم/ بدخیم) است. د) طبقه بندی بر اساس شاخص BMI برای (زنان باردار/ جوانان) کاربرد ندارد. ه) الگوی چاقی (سیب/ گلابی) در مردان رایج تر است. و) در بین عوامل موثر بر سلامت (عوامل ژنتیکی/ سبک زندگی) بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. ز) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل نشان از سلامت (روانی / اجتماعی) فرد است. ح) آلودگی مواد غذایی به آفت کش ها سبب بروز (مسمومیت غذایی/ عفونت غذایی) می شود.	۲
۴	**صحیح ترین گزینه را انتخاب کنید.** الف) نگهداری موادغذایی فاسدشدنی در یخچال برای مقابله با کدام عامل فساد مواد غذایی است؟ ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیک ب) ویروس HIV از کدام راه منتقل می شود؟ ۱) عطسه و سرفه ۲) سرنگ آلوده ۳) سرویس بهداشتی مشترک ۴) نیش حشرات	۱

www-kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالي** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی** **مدیریت آموزش وپرورش شهرستان طبس** دبیرستان سرای دانش	نام درس: سلامت و بهداشت	محل مهر آموزشگاه
نام پدر:		تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/۲۹	
پایه : / شعبه کلاس:		تعداد صفحه: ۲	تعداد سوال: ۱۳
شماره صندلی: / رشته:		زمان شروع: ۱۰:۰	وقت: ۷۰ دقیقه

	ج) کدام نوع از هپاتیت شایع تر است؟ ۱) A و B ۲) C و D ۳) C و E ۴) B و C د) افزایش فشارخون و اختلالات انعقاد خون از مشکلات ..... چاقی می باشد. ۱) تنفسی ۲) غددی ۳) قلبی عروقی ۴) گوارشی	
۵	**در مورد ابعاد سلامت به سوالات پاسخ دهید.** الف) در تعریف سلامت از دید سازمان بهداشت جهانی از کدام بعد سلامت غفلت شده است؟ ب) دو نمونه از نشانه های سلامت جسمی را بنویسید.	۰/۷۵
۶	در صورتیکه در اجرای برنامه ی خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کنیم؟	۰/۵
۷	**در مورد برنامه غذایی سالم به سوالات پاسخ دهید.** الف) نیازمندی های تغذیه ای با کدامیک از اصول تغذیه سالم مرتبط است؟ ب) گروه های غذایی مقابل را به ترتیب نیاز روزانه مرتب کنید.(حبوبات و مغزها/ سبزی ها / شیر و فرآورده های آن/ نان و غلات) ج) بیماری های زیر به ترتیب(از راست به چپ) در اثر کمبود کدام ماده غذایی ایجاد می شود؟ *گواتر *پوکی استخوان *کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ	۲/۲۵
۸	فردی با یک رژیم غذایی سخت در طول یک هفته ۱۰ کیلو کاهش وزن داشته ، این فرد ممکن است دچار چه عوارضی شود؟ **(سه مورد)**	۰/۷۵
۹	در مرحله ی طبخ و نگهداری غذا چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵
۱۰	**در مورد بیماری های غیرواگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) کدام نوع چربی احتمال بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد؟ مصرف اسیدهای چرب ترانس چه تاثیری بر میزان این نوع چربی دارد؟ ب) یک نمونه از علائم هشداردهنده ی سرطان و یک گام مهم پیشگیری از سرطان را بنویسید. ج) در ابتلا به دیابتی که عمدتا در کودکان و نوجوانان مشاهده می شود ، چه عواملی موثر هستند؟ **(دو مورد)**	۲/۵
۱۱	**در مورد بیماری های واگیر دار به سوالات پاسخ دهید.** الف) **یک نمونه** از عوارض ناشی از بیماری های دستگاه تناسلی را بنویسید. ب) در بیماری ایدز دوران پنجره حدودا چقدر طول می کشد؟ نتیجه آزمایش فرد در این دوران چگونه است؟ ج) در بیماری پدیکلوزیس ، شپش سر در کدام ناحیه زندگی و تخم گذاری می کند؟	۱/۷۵
۱۲	**در ارتباط با تغذیه مناسب به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) میزان انرژی تولید شده یک گرم کربوهیدرات را با یک گرم چربی مقایسه کنید. ب) چطور می توانیم میزان نیاز به مصرف آب برای هر فرد را تشخیص دهیم؟**(دو مورد)** ج) ویتامین Aدرکدام اندام بدن می تواند ذخیره شود؟ د) فیبرها چگونه می توانند بر سلامت ما موثر باشند؟	۲/۵
۱۳	**در خصوص دیابت به سوالات پاسخ دهید.** الف) **یک نمونه** از عوامل خطرساز قابل پیشگیری و **یک نمونه** از عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری دیابت نوع دو را بنویسید. ب) بین دیابت نوع ۱ و ۲ کدام علائم شدید و ناگهانی دارد؟ ج) **دو نمونه** از علائم معمول دیابت نوع ۲ را بنویسید.	۱/۵

*** موفق و پیروز باشید***