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**

برای دریافت جایزه ویژه از کانون بوک و یا آشنایی بیشتر با بسته جهش کانون، عدد ۳۳ را به سر شماره ۹۰۰۰۸۴۵۱ ارسال کنید.

سوالات امتحان درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	ساعت شروع : ۸ صبح
نام و نام خانوادگی	پایه **دوازدهم**- دوره **دوم متوسطه**	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
تعداد صفحه : ۲ صفحه	اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۲	تاریخ امتحان : ۸ /۱۰/۱۴۰۴
سوالات : ۱۵ سوال	**دبیرستان نمونه دولتی شهید علیمحمدی**	نمره به عدد :
شماره صندلی	نوبت دی ماه - سال تحصیلی ۱۴۰۴- ۱۴۰۵	نمره به حروف :
نام دبیر: **آقای قاسمی**		امضای دبیر

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درست یا نادرست بودن جملات زیر را با علامت «ص» یا «غ» مشخص کنید.** ۱) در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند. ۲) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ۳) برای تشخیص سرطان روده بزرگ از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود. ۴) ابن سینا سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج‌های چهارگانه دانسته است. ۵) التهاب مزمن یکی از مشکلات قلبی – عروقی ناشی از چاقی است. ۶) چاقی با الگوی سیب، بیشتر در زنان رایج است. ۷) در هرم غذایی، هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم، حجم مواد غذایی کمتر می‌شود. ۸) در دیابت نوع یک، پانکراس قادر به تولید انسولین نیست.	۲
۲	**کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید.** ۱) خود مراقبتی شامل اعمال (اکتسابی – ژنتیکی) آگاهانه و هدف‌دار است. ۲) با افزایش میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون (کاهش – افزایش) می‌یابد. ۳) زمان طلایی برای نجات فرد هنگام بروز سکته مغزی (پنج – سه ونیم) ساعت است. ۴) بیماری (آنفلوانزا – وبا) از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شود. ۵) بیشترین علت مرگ و میرها در ایران مربوط به بیماری‌های (غیرواگیر – واگیر) است. ۶) عنصر روی در (ماهی – فندق) بهتر جذب می‌شود.	۱.۵
۳	**در جاهای خالی کلمه مناسب بنویسید.** ۱) بدن انسان قادر است مقدار معینی از کربوهیدرات را به صورت ..... در ماهیچه و کبد ذخیره کند. ۲) قابل درک‌ترین بُعد سلامت ..... است. ۳) نیاز عضله قلب به اکسیژن و مواد غذایی به وسیله شریان‌های ..... انجام می‌شود. ۴) میوه‌های زرد و نارنجی و سبز تیره، منبع خوبی از ..... هستند که این مواد پیش ساز ویتامین A هستند. ۵) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و ..... از مهم‌ترین عوامل هستند. ۶) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.	۱.۵
۴	الف- سلول سرطانی چه ویژگی غیر عادی دارد؟ ۰/۵ ب- چرا در بیماری دیابت، با وجود قند زیاد در خون سلول های بدن گرسنه می مانند؟ ۰/۵ ج- علت ضعف شدید سیستم دفاعی در بیماری ایدز چیست؟ ۰/۵ د- منظور از فشار سیستول و دیاستول چیست؟ ۰/۵ ه- خودمراقبتی را تعریف کنید: ۰/۵	۲.۵
۵	الف) طبقه بندی افراد بر اساس شاخص توده بدنی BMI در چه اشخاصی کاربرد ندارد؟ (ذکر دو مورد) ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن به چه عواملی بستگی دارد؟ (ذکر دو مورد)	۱
۶	**در سوالات زیر گزینه‌ی صحیح را انتخاب کنید.** **الف) کدام عامل موجب می‌شود افراد انتخاب‌های بهتری در زندگی داشته باشند؟** ۱) شرایط سنی ۲) تحصیلات ۳) موقعیت اجتماعی ۴) کسب آگاهی و مهارت‌های لازم **ب) کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟** ۱) جگر و پسته ۲) ماهی کیلکا و پنیر ۳) جگر و پنیر ۴) ماهی کیلکا و بستنی **ج) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟** ۱- سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳) فشار خون بالا ۴) سرطان **د) کدام یک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟** ۱) ویتامین‌های C و E ۲) ویتامین‌های گروه C و B ۳) ویتامین‌های گروه E و K ۴) ویتامین‌های گروه B و E	۲

www.KanoonBook.ir
CamScanner
CamScanner

	ه) کدام یک از موارد زیر از عوارض جانبی مشترک در کاهش سریع وزن و چاقی است؟ ۱) افسردگی ۲) افزایش فشار خون ۳) یبوست ۴) پوسیدگی دندان‌ها و) کدامیک بهترین منبع طبیعی برای ید می‌باشد؟ ۱- مغزها ۲- ماهی دریایی ۳- گوشت قرمز ۴- مرغ ز) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع ..... بیشتر است. ۱) A ۲) B ۳) C ۴) D ح) التهاب کبد مربوط به کدام یک از مشکلات چاقی است؟ ۱) قلبی عروقی ۲) گوارشی ۳) غددی ۴) روانی	
۷	الف- چرا میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند؟ ب- بیماری‌های غذازاد را تعریف کنید	۱
۸	**به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.** ۱) برای حفظ و تامین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ ۲) کار هورمون انسولین در بدن چیست؟ ۳) تاخیر در بلوغ، ناشی از کمبود کدام ریز مغذی در کودکان است؟ ۴) اولین گام در حفظ سلامت خویش چیست؟ ۵) پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد و ۶۰ درصد حجم بدن را تشکیل می‌دهد، چیست؟ ۶) بدن انسان، قادر به ذخیره سازی کدام نوع از ویتامین‌ها نیست؟ (ذکر یک مورد) ۷) آزمایش غربالگری پاپ اسمیر، مربوط به تشخیص کدام نوع سرطان می‌باشد؟ ۸) یک بیماری را نام ببرید که در اثر اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی موجب بروز چاقی می‌شود.	۲
۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون «B» اضافه است) "ستون A" / "ستون B" الف) وبا / ۱- سرکوب سیستم ایمنی ب) ایدز / ۲- پیشگیری با واکسن ج) هپاتیت B / ۳- ویروس دستگاه تنفسی د) سوزاک / ۴- انتقال از آب آلوده / ۵- انتقال از دستگاه تناسلی	۱
۱۰	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت **B**، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)	۰/۵
۱۱	الف) مهمترین منبع طبیعی یُد، در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟ (ذکر دو مورد) ب) برای هر یک از اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع یک ماده غذایی را بنویسید.	۱
۱۲	الف) از علائم هشدار دهنده سرطان، سه مورد را ذکر کنید. ب) مهمترین دلیل افزایش بروز سرطان در کشور ما کدامند؟ (ذکر ۳ مورد)	۱.۵
۱۳	الف) نقش کربوهیدرات‌ها را در بدن بنویسید. (ذکر ۲ مورد) ب) تفاوت پروتئین کامل و پروتئین ناقص را بنویسید.	۱
۱۴	در ارتباط با عواملی که باعث فساد در مواد غذایی می‌شوند، کدام یک از موارد ستون «الف» با ستون «ب» مرتبط است؟ الف / ب ۱) ضربه دیدن میوه هنگام انتقال / الف) عوامل فیزیکی ۲) سوسک / ب) عوامل بیولوژیکی ۳) افزودنی‌های غذایی / پ) عوامل مکانیکی ۴) حرارت بالا / ت) عوامل شیمیایی	۱
۱۵	عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت به چه بیماری‌هایی منجر می‌شود؟ (دو مورد را نام ببرید.)	۰.۵
	موفق و پیروز باشید	

www.konkur.in

CamScanner

به نام خدا

پاسخ از: الهه ظرافتی، دانشجوی پزشکی دانشگاه تهران

1)

1: درست

2: نادرست

3: درست

4: درست

5: درست

6: درست

7: درست

8: درست

2)

1: اکتسابی

2: کاهش

3: پنج

4: وبا

5: غیر واگیر

6: ماهی

3)

1: گلیکوژن

2: جسمی

3: کرونری

www-kanoon-ir

4: بتاکاروتن

5: ژنتیکی و محیطی

6: 65درجه

4)

الف: تقسیم و تکثیر کنترل نشده

ب: به علت ناتوانی انسولین در انتقال گلوکز به داخل سلول ها

ج: تخریب سلول های ایمنی بدن

د: فشار حداکثر خون هنگام انقباض قلب وفشار حداقل خون هنگام استراحت قلب

ه: مجموعه ای از اعمال آگاهانه، ارادی و هدفمند که فرد برای حفظ، ارتقا و تامین سلامت خود انجام می‌دهد.

5)

الف: ورزشکاران حرفه ای، زنان باردار

ب: میزان دریافت انرژی، میزان مصرف انرژی

6)

الف:4

ب:1

ج:3

د:3

ه:1

و: 2

ز: 3

ح: 2

7)

www-kanoon-ir

الف: به علت آسیب به بافت میوه، فعال شدن آنزیم‌ها و فراهم شدن شرایط رشد میکروارگانیسم ها

ب: به بیماری هایی گفته می‌شود که در اثر مصرف غذا یا آب آلوده به عوامل بیماری زا یا سموم آن ها ایجاد می‌شوند.

8)

1: پیشگیری

2: تنظیم قند خون و کمک به ورود گلوکز به سلول ها

3: روی

4: خود مراقبتی

5: آب

6: ویتامین های محلول در آب B,C

7: سرطان دهانهٔ رحم

8: سندرم کوشینگ

9)

الف:4

ب:1

ج:2

د:5

10)

استفاده نکردن مشترک از وسایل شخصی، واکسیناسیون سایر اعضای خانواده

11)

الف: ماهی های دریایی، نمک یددار

ب: اشباع کره، غیر اشباع روغن زیتون

12)

www-kanoon-ir

الف: کاهش وزن غیر عادی، تودۀ غیر طبیعی، خونریزی غیر عادی

ب: سبک زندگی ناسالم، تغذیۀ نامناسب

13)

الف: تامین انرژی مورد نیاز بدن

ب: پروتئین کامل تمام اسیدهای آمینه ضروری را دارد.پروتئین های ناقص فاقد برخی از آن ها هستند.

14)

1:پ

2:ب

3:ت

4: الف

15)

بیماری های قلبی عروقی ، نارسایی کلیه

CamScanner