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: نام پدر: کلاس: نام دبیر: خانم سیستانی تعداد صفحه : امضاء تصحیح کننده:	باسمه تعالی اداره کل آموزش وپرورش استان کرمان مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بردسیر سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ آموزشگاه: فرهنگ پروین	نوبت دی / خرداد/ شهریور پایه : دوازدهم نام درس: سلامت و بهداشت مدت زمان امتحان: ۹۰ دقیقه تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ ساعت شروع امتحان: نمره به عدد: نمره به حروف:	

۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. نشاسته نوعی کربوهیدرات پیچیده است. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیر است. استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود. مدت زمان طلایی برای نجات فرد دارای علائم سکته مغزی حدود ۵ ساعت است	۱
۲	در عبارت های زیر کلمه مناسب داخل پرانتز را انتخاب کنید. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. (روان – جسمانی) اولین گام در حفظ سلامت خویش ..... است . (خود مراقبتی – انتخاب هدف) واحد سازنده پروتئین ..... است . (گلوکز – اسید آمینه) بیماری گواتر ناشی از کمبود ..... است . (ید – آهن	۱
۳	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. در بین عوامل مؤثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. حیاتی ترین نیاز غذایی انسان ..... است . از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان ..... نام برد. در دیابت ..... لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست.	۱
۴	گزینه صحیح را انتخاب و با علامت (×) مشخص کنید. ۱ – داشتن روحیه انتقادپذیری از نشانه های کدام بعد سلامت است؟ الف) سلامت معنوی ب) سلامت جسمانی ج) سلامت اجتماعی د) سلامت روانی ۲ – غنی ترین منبع ویتامین « د » که به صورت مکمل دارویی مصرف می شود چیست؟ الف) روغن کبد ماهی ب) تخم مرغ ج) شیر د) کره ۳ – کدام چربی به کلسترول خوب شهرت دارد؟ الف) LDL ب)HDL ج) تری گلیسرید د) اسیدهای چرب غیراشباع ۴ – نشانه ی اصلی بیماری دیابت چیست؟ الف) تکرر ادرار ب) کم شدن وزن بدن ج) بالا بودن قند خون د) تاری دید	۱
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. کوشینگ : ایسکمی قلب:	۱

www-kanoon.ir

۶	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.	
	عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید . (۲ مورد)	۱
	مهم ترین بیماری های مزمن در جهان را نام ببرید. (۲ مورد)	۱
	ویتامین های محلول در چربی را بنویسید.	۱
	کمبودی روی در کودکان و نوجوانان چه عوارضی دارد؟ (۲ مورد)	۱
	در هرم مواد غذایی کدام گروه کمترین حجم و کدام گروه بیشترین حجم را دارند؟	۱
	حداکثرکاهش وزن مجاز در طول یک ماه چقدر است؟	۰/۵
	چه زمانی پخت غذا کامل است؟	۰/۵
	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	۰/۵
	علائم سکته مغزی را بنویسید. (۳ مورد)	۰/۷۵
	چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند ؟ (۲ مورد)	۱
	افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت سه اصل در برنامه غذایی روزانه خود هستند، این اصول را نام ببرید.	۰/۷۵
	برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا چه مواردی از اهمیت بسزایی برخوردار است؟	۱
۷	به سوالات زیر پاسخ کامل (تشریحی) دهید.	
	چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (ذکر ۲ دلیل)	۱
	منظور از الگوی سیب چیست؟ و بنویسید این الگو در چه افرادی شایع تر است؟	۱
	شخصی به وزن ۲۰ کیلوگرم و قد ۱ متر وجود دارد، شاخص توده بدنی (BMI) این شخص را حساب کنید. (نوشتن معادله و راه حل الزامی است)	۱
	چرا مواد غذایی که توسط کپک ها آلوده شده اند، را نباید مصرف کرد؟	۱
	منظور از تومور بدخیم چیست؟	۱

موفق باشید سیستانی

www-kanoon-ir

۱- درست نادرست درست نادرست

۲- حیاتی خودمراقبتی اسیدآمینه ~~آکسیژن~~

۳- سبک زندگی آب روده نوع ۱

۴-) ۱- د ۲- الف ۳- ب ۴- ج

۵- اختلال عملکرد عدد فوق کلیوی - زمانی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد

۶- عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی - سبک زندگی

۷- سرطان - دیابت - بیماریهای قلبی - عروقی - یوبی استخوان

- A, D, k, E

- کاهش سرعت رشد - کوتاهی قد - تاخیر در بلوغ

- گروه متفرقه (قند و چربی) - نان و غلات و ماکارونی

- ۲ تا ۳ کیلوگرم

- زمانی که تمام قسمت های آن حداقل ۷۵ دهم سانتی گراد حرارت دیده باشند

- احساس فشار آزار دهنده یا سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه

- سردرد ناگهانی شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - عدم کنترل عضلات و تعادل - از دست دادن ناگهانی احساس در بازو - گیجی ناگهانی - از دست دادن تکلم - افتادگی یک طرف صورت

- عوامل شیمیایی - بیولوژیکی - فیزیکی - مکانیکی

- اصل تعادل و اصل تنوع و اصل تناسب

- رعایت بهداشت فردی - داشتن کارت بهداشت

۷- پیشگیری کم هزینه تر است ۲- در روش های درمانی با معرف داخلی عوارض جانبی دارد و...

- اگر چربی اضافه در ناحیه شکم متمرکز شده باشد الگوی چاقی فرد سیب الگوی سیب است - مردان

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن}}{\text{مجذور قد (برحسب متر)}} = \frac{۲۵}{۱۲} = ۲۰$$

- زیرا برخی از قسمت های کبک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند

- اگر توده ها رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعه ~~اطراف~~ اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند