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

باسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران
اداره آموزش و پرورش شهرستان رامسر
دبیرستان غیر انتفاعی نیکان

مهر
آموزشگاه

تاریخ آمتحان: ۸ / ۱۰ / ۱۴۰۴
مدت امتحان: ۸۰ دقیقه

نام درس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم نوبت: دی ماه
نام و نام خانوادگی: کلاس: دبیر: سیما درجالی

ردیف	شـــــرح سئوال	بارم
۱	درست و نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ص ○ غ ○ ب) رشد ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکرد چربی‌ها است. ص ○ غ ○ ج) در بیماری هپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند. ص ○ غ ○ د) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. ص ○ غ ○ ح)حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه ۳ تا ۶ کیلوگرم است. ص ○ غ ○ و) زمانی پخت غذا کامل است که در تمام قسمت‌های حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. ص ○ غ ○ ی) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم کوچیک‌تر از حد طبیعی است.ص ○ غ ○ ج) گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کم‌تر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ص ○ غ ○	۲
۲	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) واحد سازنده پروتئین ..... است. ب) برای تأمین سلامت گاهی لازم است به ..... بیماری پرداخت و پس‌از رفع آن و بازگرداندن آن را حفظ و ارتقا داد. ج) برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد. د) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می‌شود. ه) هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه‌های غذایی ..... می‌شود. و) وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن برعهده ..... است. ز) از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد ..... است. ح)حساس‌ترین عضو بدن ..... است.	۲/۵
۳	کلمه‌ی مناسب را از داخل پرانتز (کمانک) انتخاب کرده بنویسید. الف) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک‌سال) یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه کرد.. ب) سوسک‌های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی- عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ج)(HDL-LDL) سبب افزایش بروز بیماری (قلبی- عروقی) می‌شود.. و) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد است ولی نتیجه آزمایش (مثبت- منفی) است. ه) بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری (واگیر - غیرواگیر) است. و) وجود انگل گوشت حیوان آلوده باعث(بیماری - عفونت) غذایی است. ز) از اصول تغذیه سالم نیازمندی‌های تغذیه به اصل(تعادل- تنوع- تناسب) اشاره دارد.	۲/۵

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

	ح) کم‌کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک- عامل روانی - بیماری های جسمی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود. ی) داشتن روحیه انتقادپذیری از نشانه ابعاد سلامت (اجتماعی- روانی) است . ن) سلامت در لغت‌نامه دهخدا (بی عیب شدن- رهایی یافتن) است.	
٤	چهار گزینه درست را انتخاب کنید. ۱) کدام یک از عیوب انکساری چشم به‌علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می‌شود الف) پیرچشمی ○ ب) دوربینی ○ ج) نزدیک بینی ○ د) آسیگماتیسم ○ ۲) ضربه دیدن در حین برداشت ماده غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. الف) مکانیکی ○ ب) فیزیکی ○ ج) شیمیایی ○ د) بیولوژیکی ○ ۳)کدام مورد موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود ؟ الف) ویتامین دی ○ ب) روی ○ ج) کلسیم ○ د) آهن ○ ٤)کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ الف) نوع A, B ○ ب) نوع C,B ○ ج) نوع D,C ○ د)نوع G ,E ○ ۵) شرایط زندگی درآمد و امنیت جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟ الف) عوامل ژنتیکی فردی ○ ب) عوامل محیطی ○ ج) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ○ د) سبک زندگی ○ ۶) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد؟ الف) کولونوسکوپی ○ ب) ماموگرافی ○ ج) آزمایش خون ○ د) پاپ اسمیر ○ ۷) درهنگام کار با رایانه به فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی‌متر باشد؟ الف) بیست تا سی ○ ب) پنجاه تا شصت ○ ج)هفتاد تا هشتاد ○ د) سی تا چهل ○ ۸) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب هستند؟ الف) آهن ○ ب) کلسیم ○ ج) روی ○ د) ید ○	۲
۵	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) روند چاقی در ایران چگونه است؟ ب) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود؟ ج) افسردگی و پرخوری عصبی جزء کدامیک از عوارض چاقی است؟ د) دو روش نامناسب کاهش وزن را بنویسید؟	۱/۲۵
۶	در رابطه با بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بیماری‌هایی که از طریق گوارش منتقل می‌شود.۱ ۲ ب) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی چه نام دارد؟ ج) دوتا از علایم بیماری دستگاه تناسلی را نام ببرید؟۱ ۲ د) راه‌های انتقال بیماری اچ آی وی ۱- ۲- ه) زمانی‌که هپاتیت B به صورت مزمن درآید چه مشکلاتی در پی دارد؟	۲
۷	در رابطه با بهداشت فردی به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) دو وظیفه مهم گوش را بنویسید؟	۲/۲۵

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

	ب) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید؟ ج) چرا همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ د) هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟ ه) دلیل این‌که صبح هنگام بیدار شدن از دهان بوی بد حس می‌شود چیست؟	
۸	در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) اسکیمی قلبی چیست؟ ب) مهم‌ترین عوامل خطر بیماری قلبی عروقی که باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شود ؟ ج) شایع‌ترین نوع دیابت کدام است و در اثر چه عواملی بروز می‌کند دو عامل د) گام پیشگیری از دیابت را بنویسید ؟ دو و) منظور از تومور بدخیم چیست	۲/۷۵
۹	به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت کدام بیماری با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد ؟ سه مورد ب) مهم ترین عوامل حفظ وارتقای سلامت در طول زندگی افراد چیست ؟ ۲ تا ج) دو تا از نکات بهداشت فردی را بنویسید ؟۲ تا د) تعریف جامع سلامت ؟ ه)در صورتی که فرد دچار عارضه برق زدگی چشم شد چه اقداماتی باید انجام داد ؟	۲/۷۵

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

راهنمای تصحیح سلامت و بهداشت پایه دوازدهم) نوبت اول

۱) - الف: ص ب: غ ج: ص د: ص ح: غ و: ص
ی: غ ج: ص

۲) - الف: اسید آمینه ب: درمان ج: تغذیه و فعالیت بدنی
د: کبد ه: بیشتر و: آهن
ز: کم شنوایی ح: چشم

۳) - الف: هرپس ساه ب: عوامل بیولوژیکی ج: LDL و: منفی
ه: بیماری لمید و آکسردار و: بیماری ز: تناسب ح: بیماری های حسی
ی: سلامت روانی ن: بی عیب نشدن

۴) - ۱) - د ۲) - الف ۳) - ب ۴) - ب ۵) - ب
۶) - ج ۷) - ب ۸ - د

۵) - الف: سرخجه ای ب: کورتون ج: مشکلات روانی
د: دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدود کننده درمان دارویی، جراحی

۶) - الف: بیماری اسمال خوئی، و باد و اتل های روده ای
ب: پدیکلوزیس ج: ۱- زخم یا مناعیات جلدی ۲- ترشح غیر طبیعی ۳- عدد صتروم
درناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم ۴- عفونتهای غیر معمول
۵- سوزش ادرار
د: ۱- دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده - اشتغال در صنعت های آلوده - تزریق با وسایل مشترک - بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری
ه: باعث مشکلات کبدی یا سرطان کبد است.

۷) - الف: دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن
ب: آکنه (جوش)
ج: هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود.

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

د: رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها است.

هـ: تنفس بوی بد دهان ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تعفن حین شب بیدار شدن خود به خود بعد از صرف صبحانه و سواک نخوردن دندان بر طرف می شود.

۸) - الف: حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد.

ب: فشار خون بالا - اختلالات چربی خون

ج: دیابت نوع دو - اضافه وزن - چاقی - کم تحرکی - سابقه فامیلی زمینه ارثی

د: ۱- کنترل منظم قند خون - ۲- پرهیز از مصرف دخانیات ۳- حفظ وزن مطلوب
۴- انجام فعالیت بدنی روزانه ۵- برخورداری از یک الگوی غذایی متوازن و متعادل
۶- پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر یا چرب
۷- مراجعه به پزشک در صورت داشتن عوامل خطرساز

و: در صورتی که تومورها رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی افراد خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند تومور بدخیم می گویند.

۹- الف: سابقه سکته قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان

ب: فعالیت بدنی منظم - برنامه غذایی سالم

ج: پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر - نداشتن زیور آلات - پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه - نداشتن پوشش بهداشتی روی زخم فرش ها - شستن دست قبل از کار - کوتاه نگه داشتن ناخن

د: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

هـ: برق زدگی ناشی از تشعشات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انگشت سانتور در چشم اسکی بازان است برای جلوگیری از عفونت محافظ استفاده شود. بعد از شست و شوی چشم ها با آب چشم ها را خشک کرده و با یک باند از استریل ببندید از یک روز ۸ تا ۲ بار این عمل تکرار شود. در صورت حادبه پزشک مراجعه کنید.