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	تاریخ امتحان:۴۰۴/۱۰/۰۸
نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	
نام پدر :	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰صبح
	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم	مدت امتحان : ۶۵دقیقه
نام دبیر : عموزاد	سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	صفحه ۱

نام دبیر : عموزاد | مقطع و نام کلاس: دوازدهم /تجربی | نوبت: دی ماه ۴۰۴ | تعداد کل سؤالات: ۲۰

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱	درستی یا نادرستی جمله های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف- در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش های درمانی بسیار کوتاه و کم هزینه است. ب- تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی،کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. پ- بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه و کلیه ذخیره می شود. ت- هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده ی چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. ث- همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی باشند. ج- اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. چ- امروزه با استفاده از واکسیناسیون تعدادی از بیماری های واگیردار کنترل شده اند. ح- چشم حساس ترین عضو بدن است. خ- مصرف دخانیات تنها زمانی که خود فرد از این مواد استفاده می کند اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد.	۲/۲۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف- انجام فرایض دینی از نوع خودمراقبتی ..... است. ب- مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد ..... سالم نامیده می شود. پ- یکی از عادت های غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها به ویژه..... است. ت- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری ازوزن مطلوب به دو عامل تغذیه و..... بستگی دارد. ث- یکی از بیماری های شایع غذازاد، ..... است. ج- سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته ..... هستند. چ- مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند سرماخوردگی و ..... می باشند. ح- در آکنه(جوش غرور جوانی) غده های چربی پوست و..... ملتهب می شوند. خ- رعایت اصول بهداشت ازدواج و ..... نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد.	۲/۲۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف- بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی(جسمی- روانی-عاطفی) است. ب- سلامت در فرهنگ فارسی معین(بی عیب شدن- رهایی یافتن) معنی شده است. پ- روی موجود در(غذاهای حیوانی- موادغذایی گیاهی) بهتر جذب می شود. ت- چاقی با الگوی سیب در بین(زنان- مردان) شایع تر است. ث- بیشترین آلودگی در مواد غذایی براثر بی احتیاطی در مراحل(فراوری- مصرف) ایجاد می شود. ج- ار آزمایش خون برای تشخیص سرطان(پروستات- دهانه رحم) استفاده می شود. چ- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو- هپاتیت B) می توان از واکسن آن استفاده کرد. ح- پرتوهای UVA باعث آسیب(مستقیم- غیر مستقیم) بر DNA می شود. خ- افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی(کوتاه - طولانی) شکل می گیرد.	۲/۲۵

نمره ورقه	با عدد		نمره تجدید	با عدد	
	با حروف		نظر	با حروف	
نام و نام خانوادگی دبیر:محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء			نام و نام خانوادگی دبیر: محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء		

www.kanoon.ir

ردیف	سؤال — صفحه۲	بارم نمره
۴	بر اساس هرم موادغذایی، کدام گروه از موادغذایی زیربیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ الف- غلات ب- قند پ- حبوبات ت- سبزی ها	۰/۲۵
۵	هر یک از موارد زیربر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟ الف- پوکی استخوان: ب-کوتاهی قد در کودکان:	۰/۵
۶	با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوریچه راهکاری برای تامین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰/۵
۷	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف- کاهش اعتماد به نفس: ب- عدم تحمل فعالیت بدنی:	۰/۵
۸	مهمترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بنویسید.	۰/۵
۹	چگونه می توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟	۰/۷۵
۱۰	چرا توصیه می شود مصرف روغن های نباتی جامد، فراورده های لبنی پر چرب و چربیهای گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟	۰/۷۵
۱۱	در رابطه با چشم به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ ب- در صورتی که خشکی چشم شدید باشد کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ پ- در کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می شود؟	۰/۷۵
۱۲	سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین موثر هستند را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۳	از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.	۱
۱۴	در جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد موادغذایی است هر یک از موارد ستون ((الف)) با یکی از موارد ستون((ب)) ارتباط منطقی دارد آنها را پیدا کنید.	۱
۱۵	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف- کولونوسکوپی: ب- پاپ اسمیر:	۱

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

www-kanoon-ir

نام :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	تاریخ امتحان:۴۰۴/۱۰/۰۸
نام خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰ صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۶۵ دقیقه
نام دبیر : عموزاد	مقطع و نام کلاس: دوازدهم / تجربی نوبت: دی ماه ۴۰۴ تعداد کل سؤالات: ۲۰	صفحه ۳

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱۶	در رابطه با بیماری دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف-کدام نوع دیابت عمدتا در سنین پایین دیده می شود؟ ب- کدام یک ار انواع دیابت، دراثرعواملی مثل اضافه وزن و کم تحرکی بروز می کند؟ پ- علائم کدام نوع دیابت معمولا به صورت ناگهانی شروع شده و شامل پرخوری و پرادراری است؟ ت- تاخیر در بهبود زخم ها، از نشانه های کدام نوع دیابت است؟	۱
۱۷	راه انتقال هر یک از بیماری های واگیر دار زیر را تعیین کنید. الف- پدیکلوزیس: ب- وبا: پ- کرونا: ت- هپاتیت:	۱
۱۸	در ارتباط با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی چیست؟ ب- کدام ویروس در سرکوب سیستم ایمنی فرد مبتلا موثر است؟	۱
۱۹	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۱
۲۰	برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده دو مثال بنویسید. ۱- عوامل محیطی: ۲- سبک زندگی:	۱
	موفق و پیروز باشید طراح سوال: عموزاد خلیلی	جمع بارم ۲۰

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

تاریخ امتحان: ۱۴۰۴ / ۱۰/ ۰۸

نوبت امتحان : دی ماه

راهنمای تصحیح

سئوالات امتحان داخلی درس:سلامت و بهداشت

پایه :دوازدهم تجربی

ردیف	پاسخ	بارم نمره
۱	الف- نادرست ب- درست پ- نادرست ت- نادرست ث- درست ج- نادرست چ- درست ح- درست خ- نادرست (هر مورد ۰/۲۵)	۲/۲۵
۲	الف-معنوی ب-سبک زندگی پ- صبحانه ت- فعالیت بدنی ث- مسمومیت غذایی ج- مغزی چ- آنفلوانزا ح- پیاز مو خ- فرزندآوری (هر مورد ۰/۲۵)	۲/۲۵
۳	الف- روانی- عاطفی ب- رهایی یافتن پ-غذاهای حیوانی ت- مردان ث- فراوری ج- پروستات چ- هپاتیتB ح- مستقیم خ- طولانی (هر مورد ۰/۲۵)	۲/۲۵
۴	غلات ۰/۲۵	۰/۲۵
۵	الف- کلسیم ب- روی (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۶	باید از نمک یددار تصفیه شده ۰/۲۵که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود۰/۲۵.	۰/۵
۷	الف- مشکلات روانی ۰/۲۵ ب- مشکلات تنفسی ۰/۲۵	۰/۵
۸	فشار خون بالا ۰/۲۵ اختلالات چربی خون ۰/۲۵	۰/۵
۹	با پیروی از رژیم غذایی متعادل ۰/۲۵ و مناسب ۰/۲۵ و انجام فعالیت های بدنی ۰/۲۵	۰/۷۵
۱۰	زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع ۰/۲۵ موجب افزایش سطح کلسترول ۰/۲۵ و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی-عروقی ۰/۲۵ می شوند.	۰/۷۵
۱۱	الف- پیرچشمی ۰/۲۵ ب-اشک مصنوعی ۰/۲۵ پ- آستیگماتیسم ۰/۲۵	۰/۷۵
۱۲	سن – کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب – تغذیه- ورزش- داروهای محرک و مکمل- استرس- آلودگی محیطی و ناباروری- سفیدکننده های حاوی کلر- بیماری های منتقله از راه جنسی- مشروبات الکلی- یا داروهای روان گردان- قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۱۳	اصل تنوع یعنی مصرف ۰/۲۵ انواع مختلف مواد غذایی ۰/۲۵ که در شش گروه ۰/۲۵ اصلی غذایی قرار می گیرند. ۰/۲۵	۱
۱۴	شیمیایی=۴ بیولوژیکی= ۱ مکانیکی= ۲ فیزیکی= ۳(هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۵	الف- سرطان روده ۰/۲۵ ب- سرطان دهانه رحم ۰/۲۵	۱

www-kanoon-ir

۱۶	الف- دیابت نوع یک ۰/۲۵ ب- دیابت نوع دو ۰/۲۵ پ- دیابت نوع یک ۰/۲۵ ت- دیابت نوع دو ۰/۲۵	۱
۱۷	الف- پوست و مخاط ۰/۲۵ ب- گوارش ۰/۲۵ پ- تنفس ۰/۲۵ ت- خون و ترشحات بدن ۰/۲۵	۱
۱۸	الف- مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم ۰/۵ ب- ویروس اچ آی وی ۰/۵	۱
۱۹	قانون اول نصف میزان حداکثر ۰/۵ قانون دوم ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه ۰/۵	۱
۲۰	۱- شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال (ذکر دو مورد هر مورد۰/۲۵) ۲- تغذیه، فعالیت بدنی، و الگوی خرید سبد غذایی (ذکر دو مورد هر مورد ۰/۲۵)	۱
		جمع نمره
		۲۰