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 :	باسمه تعالی	نام درس:سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/ ۱۰ /۰۶
نام آموزشگاه : دبیرستان شاهدمیرمحمدی	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان میبد	زمان شروع : ۸صبح
تعداد صفحه : ۴	تعداد سؤال : ۲۱	وقت: ۷۰ دقیقه

نمره با عدد	نمره با حروف
نام و نام خانوادگی وامضاء دبیر :	

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان عزیز ،سؤالات زیررابه دقت بخوانید وباتوکل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

ردیف	سؤالات — لطفا در همین برگه پاسخ داده شود	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی بدون ذکر دلیل مشخص کنید . الف-تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ی همه ی حکومت ها است . ب- در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. پ-سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه های سلامت جسمانی است. ت- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر ، همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ث- تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. چ- فعالیت های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد می باشد. ح- سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم، از علائم سکته مغزی هستند.. ح- اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد.	۲
۲	در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید ؟ الف- در گام اول خودمراقبتی ، هدف باید واضح، واقعی و ..... باشد. ب-انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق .....تأمین می شود. پ- سبزی ها و میوه های زرد ، نارنجی و سبز تیره منبع خوب ..... هستند که این مواد پیش ساز ویتامین آ هستند . ت- مرده زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از طریق ..... است . ث- چرب های اشباع شده عامل تعیین کننده ی سطح ..... هستند ج-در سکته ی مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد بیمار ، تنها حدود ..... است . ح-.برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به ..... نیز کمک می کند. خ-نگرانی و خطر بیماری های ..... در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. د- وجود پلاک های چربی در جدار شریان ..... می تواند باعث ایجاد سکتهٔ قلبی شود.	۲/۲۵

www-kanoon-ir

۳	از بین کلمات داخل پرانتز ،کلمه ی مناسب را انتخاب کنید . الف-برای پیشگیری از بیماری (هپاتیت A-هپاتیت B- ایدز) می توان از واکسن استفاده کرد . ب-دیابت نوع دو از مشکلات (گوارشی /روانی /غددی) عوارض چاقی است. پ- سطح (HDL-LDL -قند) با بروز بیماری قلبی- عروقی ارتباط عکس دارد. ج- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول(یک هفته- دو هفته- یک ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است د- ماده معدنی (سدیم – کلسیم - آهن) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ه-از عوامل خطر ساز و قابل پیشگیری دیابت نو ع ۲ (نژاد / سن بالا ی ۳۰/ کم تحرکی) می باشد .	۱/۵
۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف- وقت گذراندن با خانواده ب-انجام فرایض دینی ج -کنترل خشم د- بها دادن به خود	۱
۵	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.	۱
۶	در مورد مواد غذایی به سوالات زیر جواب دهید الف -کدام ویتامین ها در بدن ذخیره نمی شوند ؟ ب-کمبود کدام ماده ی معدنی در کودکان منجر به کوناهی قد می شود ؟ پ-کدام گروه غذایی باید بیشترین حجم غذای روزانه ی افراد را تشکیل دهد ؟ ت- کمبود ید باعث چه بیماری می شود ؟	۱
۷	در مورد مبحث کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید . الف – کدام الگوی چاقی در بین مردان شایع تر است ؟ ب- کدام بیماری های جسمی باعث چاقی می شوند ؟ذکر یک مورد ج -از عوارض جانبی کاهش سریع وزن دو مورد را نام ببرید ؟	۱

www-kanoon.ir

نام :	باسمه تعالی	نام درس:سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/ ۱۰ /۰۶
نام آموزشگاه :	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان میبد	زمان شروع : ۸صبح
تعداد صفحه : ۴	تعداد سؤال : ۲۱	وقت: ۷۰ دقیقه

۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است هریک از موارد ستون الف را به یکی از موارد ستون ب متصل کنید ستون "الف " / ستون "ب" عوامل شیمیایی / میوه ضربه خورده عوامل بیولوژیکی / نور و حرارت عوامل فیزیکی / حشرات عوامل مکانیکی / سموم دفع آفات	۱
۹	الف- فیبر چیست ؟ ب- فیبر با جلوگیری از کدام بیماری به سلامت انسان کمک می کند ؟	۱
۱۰	چربی های اشباع در کدام مواد غذایی وجود دارند ؟ ذکر دو مورد	/۵.
۱۱	دوره پنجره در بیماری ایدز به چه معنا است ؟	/۵.
۱۲	الف -حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری)می شود ،چه نام دارد؟ ب-به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ج-از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید؟	۱
۱۳	نقش پروتئین ها در بدن چیست ؟ دو مورد	/۵.
۱۴	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف-پرخوری عصبی ب- التهاب کبد ج-بلوغ زود رس د- صافی کف پا	۱
۱۵	در چه صورت یک تومور ، تومور بدخیم نامیده می شود ؟	۱

www.kanoon.ir

۱۶	اقدامات لازم هنگام حمله قلبی را بنویسید؟	./۵
۱۷	طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند ؟	./۵
۱۸	الف-چه وقت پخت غذا کامل است ؟ ب-علت ایجاد بیماری های غذازاد را بنویسید ذکر دو مورد	۱
۱۹	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد ؟	./۷۵
۲۰	هر یک از بیماری های زیر توسط کدام راه یا دستگاه بدن منتقل می شود ؟ الف- وبا ب- سوزاک پ- هپاتیت	./۷۵
۲۱	ویروس اچ آی وی ، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟ ۱- استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ۲ - عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات ، مانند پشه ۴- موارد ۱و۲ ۵- موارد۱و۲و۳ موفق و سربلند باشید	./۲۵

www-kanoon-ir

نام :	باسمه تعالی	نام درس:سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/ ۱۰ /۰۶
نام آموزشگاه :	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان میبد	زمان شروع : ۸صبح
تعداد صفحه : ۴	صفحه : تعداد سؤال : ۲۱	وقت: ۷۰ دقیقه

نمره با عدد	نمره با حروف
نام و نام خانوادگی وامضاء دبیر :	

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان عزیز ،سؤالات زیررابه دقت بخوانید وباتوکل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

ردیف	سؤالات لطفا در همین برگه پاسخ داده شود	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی بدون ذکر دلیل مشخص کنید . الف-تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ی همه ی حکومت ها است .ص ب- در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.ص پ-سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه های سلامت جسمانی است.غ ت- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر ، همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.غ ث- تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است.ص چ- فعالیت های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد می باشد.ص ح- سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم، از علائم سکته مغزی هستند..ص ح- اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد.غ	۲
۲	در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید ؟ الف- در گام اول خودمراقبتی ، هدف باید واضح، واقعی و ..قابل اندازه گیری باشد. ب-انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق ..کربو هیدرات ها...تأمین می شود. پ- سبزی ها و میوه های زرد ، نارنجی و سبز تیره منبع خوب ...کاروتنوئید ها... هستند که این مواد پیش ساز ویتامین آ هستند . ت- مرده زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از طریق ..دستگاه تناسلی.. است . ث- چرب های اشباع شده عامل تعیین کننده ی سطح .کلسترول خون هستند ج-در سکته ی مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد بیمار ، تنها حدود ۳/۵ ساعت است . ح-.برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به ...سلامت روان نیز کمک می کند. خ-نگرانی و خطر بیماری های واگیر در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. د- وجود پلاک های چربی در جدار شریان کرونر (قلب) می تواند باعث ایجاد سکتهٔ قلبی شود.	۲/۲۵

www-kanoon-ir

۳	از بین کلمات داخل پرانتز ،کلمه ی مناسب را انتخاب کنید . الف-برای پیشگیری از بیماری (هپاتیت A-هپاتیت B- ایدز) می توان از واکسن استفاده کرد . ب-دیابت نوع دو از مشکلات (گوارشی /روانی /غددی) عوارض چاقی است. پ- سطح (HDL-LDL -قند) با بروز بیماری قلبی- عروقی ارتباط عکس دارد. ج- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول(یک هفته- دو هفته- یک ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است د- ماده معدنی (سدیم – کلسیم - آهن) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ه-از عوامل خطر ساز و قابل پیشگیری دیابت نو ع ۲ (نژاد / سن بالا ی ۳۰/ کم تحرکی) می باشد .	۱/۵
۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف- وقت گذراندن با خانواده اجتماعی ب-انجام فرایض دینی معنوی ج -کنترل خشم عاطفی روانی د- بها دادن به خود عاطفی روانی	۱
۵	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. افزایش اعتماد به نفس ما می شود ۵/.و توانایی ما را برای ادامه ی برنامه افزایش می دهد ۵/.	۱
۶	در مورد مواد غذایی به سوالات زیر جواب دهید الف -کدام ویتامین ها در بدن ذخیره نمی شوند ؟ ویتامین های محلول در آب یا B,C ب-کمبود کدام ماده ی معدنی در کودکان منجر به کوناهی قد می شود ؟ روی پ-کدام گروه غذایی باید بیشترین حجم غذای روزانه ی افراد را تشکیل دهد ؟ نان و غلات ت- کمبود ید باعث چه بیماری می شود ؟ گواتر	۱
۷	در مورد مبحث کنترل وزن و تناسب اندام به سوالات زیر پاسخ دهید . الف – کدام الگوی چاقی در بین مردان شایع تر است ؟ سیب ب- کدام بیماری های جسمی باعث چاقی می شوند ؟ذکر یک مورد کم کاری تیروئید یا کو شینگ ج -از عوارض جانبی کاهش سریع وزن دو مورد را نام ببرید ؟ریزش مو ها و چین و چرو ک و شل شدن پوست صورت و.....صفحه ۳۸	۱

www.kanoon.ir

نام :	باسمه تعالی	نام درس:سلامت و بهداشت
نام خانوادگی :	وزارت آموزش و پرورش	پایه : دوازدهم
نام پدر:	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/ ۱۰ /۰۶
نام آموزشگاه :	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان میبد	زمان شروع : ۸صبح
تعداد صفحه : ۴	صفحه :	تعداد سؤال : ۲۱ وقت: ۷۰ دقیقه

۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است هریک از موارد ستون الف را به یکی از موارد ستون ب متصل کنید	۱

ستون "الف "	ستون "ب"
عوامل شیمیایی	میوه ضربه خورده
عوامل بیولوژیکی	نور و حرارت
عوامل فیزیکی	حشرات
عوامل مکانیکی	سموم دفع آفات

۹	الف- فیبر چیست ؟یک نام عمومی برای برخی از کربو هیدرات ها که در سبزی ها ،میوه ها ،حبوبات یافت وغلات به وفور می شود ب- فیبر با جلوگیری از کدام بیماری به سلامت انسان کمک می کند ؟یبوست	۱
۱۰	چربی های اشباع در کدام مواد غذایی وجود دارند ؟ ذکر دو مورد محصولات لبنی روغن حیوانی گوشت و مرغ	./۵
۱۱	دوره پنجره در بیماری ایدز به چه معنا است ؟از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که که گلبوا های سفید به اندازه ی کافی آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی قابل تشخیص باشد	./۵
۱۲	الف –حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری)می شود ،چه نام دارد؟ایسکمی قلبی ب-به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟زیرا علامتی ندارد ج-از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید؟سابقه ی خانوادگی ،افزایش سن و....صفحه۵۴	۱
۱۳	نقش پروتئین ها در بدن چیست ؟ دو مورد رشد وترمیم و حفظ بافت عضلانی	./۵
۱۴	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف-پرخوری عصبی روانی ب- التهاب کبد گوارشی ج-بلوغ زود رس غددی د- صافی کف پا مشکلات عضلانی -اسکلتی	۱
۱۵	در چه صورت یک تومور ، تومور بدخیم نامیده می شود ؟ در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند .	۱

www.kanoon.ir

۱۶	اقدامات لازم هنگام حمله قلبی را بنویسید؟۱- از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جدا پرهیز شود بیمار به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را کمی باز کنید ۲-بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ دار به بیمارستان منتقل شود	./۵
۱۷	طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند ؟اگر انرژی مصرفی و انژی دیافتی با هم برابر باشد	./۵
۱۸	الف-چه وقت پخت غذا کامل است ؟تمام قسمت های غذا ۷۰ درجه حرارت دیده باشد ب-علت ایجاد بیماری های غذازاد را بنویسید ذکر دو مورد صفحه ۴۵ پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ، عدم دسترسی به آب سالم و.....	۱
۱۹	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد ؟ سن ، قد و جنس	./۷۵
۲۰	هر یک از بیماری های زیر توسط کدام راه یا دستگاه بدن منتقل می شود ؟ الف- وبا دستگاه گوارش ب- سوزاک دستگاه تناسلی پ- هپاتیت خون وترشحات بدن	./۷۵
۲۱	ویروس اچ آی وی ، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟ ۱- استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ۲ - عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات ، مانند پشه ۴- موارد ۱و۲ ۵- موارد۱و۲و۳ موفق و سربلند باشید	./۲۵