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"

نام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۴
	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تالش – کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تعداد صفحات: ۳ صفحه
نام آموزشگاه:غیردولتی یکان(فردای روشن)	سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ٦٥ دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **دی ماه** سال ۱۴۰۴	ساعت شروع: ۱۲:۰۰ظهر

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**جاهای خالی را با عبارت صحیح پر کنید.** الف) قابل درک ترین بعد سلامت .....است . ب) ..... یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم . ج) .....در کنار ..... از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است . د) ..... پر مصرف ترین ماده غذایی است .	۱/۲۵
۲	**عوامل موثر بر سلامت چیست ؟ نام ببرید .**	۱
۳	**مهمترین بیماری‌های مزمن جهان کدامند نام ببرید**	۱
۴	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** کدام ماده مغذی به صورت گلیکوژن در ماهیچه و کبد ذخیره می‌شود. کدام نوع چربی از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می‌شود . بدن برای ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به کدام ماده مغذی نیاز دارد.	۰/۷۵
۵	**جواب مناسب را پیدا کنید.** مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرد(اصل تنوع _تناسب_ تعادل) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت(اصل تناسب _تعادل _تنوع) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ویتامین است(ید_ روی _ کلسیم) کدام کمبود ریز مغذی به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می‌انجامد(ویتامین D ویتامین A روی)	۰/۵
۶	**مهمترین منبع طبیعی ید را نام ببرید. ۲ مورد**	۰/۵
۷	**عامل چاقی زیر را مشخص کنید .** عادت غذایی و میزان فعالیت بدنی اضطراب خشم و ناراحتی کم کاری تیروئید و بیماری جسمی چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان	۱
۸	**وزن مطلوب چیست؟**	۱
۹	**فساد مواد غذایی چیست؟**	۱

www.kanoon.ir

"باسمه تعالی"

نام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۴
	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تالش – کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تعداد صفحات: ۳ صفحه
نام آموزشگاه:غیردولتی یکان(فردای روشن)	سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ٦٥ دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **دی ماه** سال ۱۴۰۴	ساعت شروع: ۱۲:۰۰ظهر

ردیف	سؤالات	نمره
۱۰	**عوامل فساد را در موارد زیر مشخص کنید.** میکروب و انگل‌ها (مکانیکی بیولوژی فیزیکی) سموم و دفع آفات(شیمیایی بیولوژی فیزیکی) نور حرارت رطوبت (مکانیکی فیزیکی شیمیایی) ضربه دیدن در حین برداشت(فیزیکی مکانیکی بیولوژی)	۱
۱۱	**بیماری را تعریف کنید و انواع آن را نام ببرید.**	۱/۵
۱۲	**دو بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری قلبی عروقی است کدامند.**	۰/۵
۱۳	**عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی چیست؟ ۴ مورد.**	۱
۱۴	**در خون چند نوع چربی وجود دارد نام ببرید.**	۰/۵
۱۵	**برای هر یک از بیماری‌های زیر دو مورد علائم بنویسید.**	۱
۱۶	**از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان دو مورد نام ببرید.**	۰/۵
۱۷	**شایع‌ترین نوع دیابت و نشانه اصلی دیابت چیست؟**	۰/۵
۱۸	**مشخص کنید راه‌های انتقال زیر مربوط به کدام نوع بیماری هستند.۱ مورد** از طریق غذا آب و دست آلوده : از طریق دستگاه تنفسی : از طریق پوست و مو : از طریق دستگاه تناسلی : از طریق خون و ترشحات :	۱/۲۵

www-kanoon-ir

"باسمه تعالی"

نام ونام خانوادگی	ادارهٔکل آموزش و پرورش استان گیلان	تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۱۰/۴
	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تالش – کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تعداد صفحات: ۳ صفحه
نام آموزشگاه:غیردولتی یکان(فردای روشن)	سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ٦٥ دقیقه
پایهٔ: دهم☐ یازدهم☐ دوازدهم■	دانش آموزان دورهٔ دوم متوسطه در نوبت **دی ماه** سال ۱۴۰۴	ساعت شروع: ۱۲:۰۰ظهر

ردیف	سؤالات	نمره
۱۹	**چگونه می‌توان از خود در برابر آلوده شدن به hiv محافظت کنیم سه مورد.**	۱/۲۵
۲۱	**بیماری نزدیک بینی را توضیح دهید .**	۱
۲۱	**نوع بیماری چشمی زیر را مشخص کنید.** یکی از عیوب انکساری چشم که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد. انعکاس نور در چشم اسکی بازان. ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکتریکی کار می‌کنند دیده می‌شود . شکل غیر عادی قرینه موجب تاری دید می‌شود	۲
	جمع کل نمرات	

**** موفق باشید ****

نمره به عدد	نمره به حروف	نام و نام خانوادگی دبیر مربوطه و امضاء

www-kanoon.ir

ردیف	سؤالات	نمره
۱	**جاهای خالی را با عبارت صحیح پر کنید.** الف) قابل درک ترین بعد سلامت جسمانی است . ب) خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم . ج) خودمراقبتی در کنار بهداشت از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است . د) آب پر مصرف ترین ماده غذایی است .	۱/۲۵
۲	**عوامل موثر بر سلامت چیست ؟ نام ببرید .** ۱ - عوامل ژنتیکی وراثتی ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی ۲ - عوامل محیطی ۴- عوامل سبک زندگی	۱
۳	**مهمترین بیماری‌های مزمن جهان کدامند نام ببرید** سرطان - دیابت - بیماری قلبی عروقی - پوکی استخوان - اضافه وزن -	۱
۴	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** کدام ماده مغذی به صورت گلیکوژن در ماهیچه و کبد ذخیره می‌شود. کربوهیدرات کدام نوع چربی از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می‌شود . چربی غیراشباع بدن برای ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به کدام ماده مغذی نیاز دارد. پروتئین	۰/۷۵
۵	**جواب مناسب را پیدا کنید.** مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرد(اصل تنوع _تناسب_ تعادل) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت(اصل تناسب _تعادل_تنوع) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ویتامین است(ید _ روی _ کلسیم) کدام کمبود ریز مغذی به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می‌انجامد(ویتامین D ویتامین A روی)	۰/۵
۶	**مهمترین منبع طبیعی ید را نام ببرید. ۲ مورد** ماهی های آب شور گیاهان دریایی (جلبک ها)	۰/۵
۷	**عامل چاقی زیر را مشخص کنید .** عادت غذایی و میزان فعالیت بدنی ← عوامل محیطی اضطراب خشم و ناراحتی ← عوامل روانی کم کاری تیروئید و بیماری جسمی ← عوامل جسمانی چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان ← عوامل ژنتیکی	۱
۸	**وزن مطلوب چیست؟** مقدار معینی از وزن که در آن مرد دارای تندرستی است معمولا در آن کم است و این وزن بنا به سن، جنس و قد افراد متغیر است. اما افرادی که بیشتر از حد مطلوب وزن دارند دارای اضافه وزن و درجه بندی های مختلف چاقی.	۱
۹	**فساد مواد غذایی چیست؟** زمانی که ماده غذایی رنگ، بو و طعم و مزه خود را از دست بدهد یا کاهش پیدا کند به طوری که سلامتی انسان به خطر بیفتد یعنی مواد غذایی دچار فساد شده .	۱

ردیف	سؤالات	نمره
۱۰	**عوامل فساد را در موارد زیر مشخص کنید.** میکروب و انگل‌ها (مکانیکی بیولوژی فیزیکی) سموم و دفع آفات (شیمیایی بیولوژی فیزیکی) نور حرارت رطوبت (مکانیکی فیزیکی شیمیایی) ضربه دیدن در حین برداشت (فیزیکی مکانیکی بیولوژی)	۱
۱۱	**بیماری را تعریف کنید و انواع آن را نام ببرید.** حالتی ناخوشایند و دردآور و رنج‌آور است که حالت تندرستی را از انسان می‌گیرد و حالتی درد را بجای بیمار به دلیل اختلال بدن و ایجاد بیماری بدنی وجمی در زمان معین یا طولانی و... ← و ۲ نوع دارد و آگیردار و غیرواگیردار.	۱/۵
۱۲	**دو بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری قلبی عروقی است کدامند.** ۱- انسداد رگ که رسانای خون به قلب است (کرونر) ۲- بیماری سکته قلبی و سکته مغزی	۰/۵
۱۳	**عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی چیست؟ ۴ مورد.** ۱- چاقی و کم تحرکی ۴- مصرف زیاد قند و شکر ۲- زمینه ژنتیکی ۵- کاهش فعالیت بدنی ۳- فشار خون بالا	۱
۱۴	**در خون چند نوع چربی وجود دارد نام ببرید.** ۲ نوع ← چربی اشباع، چربی غیراشباع	۰/۵
۱۵	**برای هر یک از بیماری‌های زیر دو مورد علائم بنویسید.** سکته قلبی: عرق سرد - سستی - تهوع - استفراغ - درد قفسه سینه سکته مغزی: سردرد شدید - از دست دادن بینایی یا ضعف - سست شدن بازوی انسان	۱
۱۶	**از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان دو مورد نام ببرید.** ماموگرافی ← سرطان سینه پاپ اسمیر یا پاپیلوم انسانی ← دهانه رحم	۰/۵
۱۷	**شایع‌ترین نوع دیابت و نشانه اصلی دیابت چیست؟** شایع‌ترین نوع دیابت، دیابت نوع دو است و اصلی ترین علامت آزمایشی قندخون است.	۰/۵
۱۸	**مشخص کنید راه‌های انتقال زیر مربوط به کدام نوع بیماری هستند.۱ مورد** از طریق غذا آب و دست آلوده : [redacted] انگلی روده‌ای - وبا... از طریق دستگاه تنفسی : [redacted] کرونا - آنفولانزا - سرماخوردگی و... از طریق پوست و مو : [redacted] پدیکلوزیس و... از طریق دستگاه تناسلی : [redacted] سوزاک - تبخال تناسلی - زگیل تناسلی و... از طریق خون و ترشحات : هپاتیت - ایدز و...	۱/۲۵

www.kanoon.ir

	چگونه می‌توان از خود در برابر آلوده شدن به hiv محافظت کنیم سه مورد. ۱- با افرادی که مبتلا به این بیماری هستند با احتیاط رفتار کنیم. ۲- مواد مخدر مصرف نکنیم به خصوص تزریقی ۳- از وسایل تیز سایر افراد به صورت مشترک استفاده نکنیم. ۴- مایعات و خون خانواده را لمس نکنیم
۱/۲۵	
	بیماری نزدیک بینی را توضیح دهید. زمانی که عدسی چشم ما قادر به دیدن اشیای دور است اما در هنگام دیدن اشیای نزدیک دچار مشکل می‌شود، این بیماری نزدیک بینی نام دارد و شیوع تا امل بدن قابلیت تغییر دارد.
۱	
	نوع بیماری چشمی زیر را مشخص کنید. یکی از عیوب انکساری چشم که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد. ← چروکی چشم انعکاس نور در چشم اسکی بازان. ← برق گرفتگی ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکتریکی کار می‌کنند دیده می‌شود. ← خشکی چشم - آلرژی شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود ← آستیگما
۲	
	جمع کل نمرات

**** موفق باشید ****

نمره به عدد	نمره به حروف	نام و نام خانوادگی دبیر مربوطه و امضاء