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

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش ناحیه یک ساری

دبیرستان غیر دولتی اندیشمند ۲ - متوسطه دوم

نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

شماره دانش آموز:

نام درس : سلامت و بهداشت **پایه : دوازدهم ریاضی و تجربی**

نام و نام خانوادگی:

تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/۱۰/ ۰۴ **زمان امتحان: ۶۰ دقیقه** **تعداد سوال:۱۵ (سه صفحه)**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**به هر یک از پرسش های چهارگزینه ای زیر پاسخ دهید :** ۱) کدامیک از عوامل زیر بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد ؟ الف) سبک زندگی ☐ ب)عوامل ژنتیکی و سبک زندگی ☐ ج) عوامل محیطی ☐ د)دسترسی به خدمات بهداشتی ☐ ۲) گواتر و کم خونی به ترتیب از چپ به راست ناشی از کمبود کدام ریز مغزی در بدن می باشد. الف)کلسیم-آهن ☐ ب)ید-سدیم ☐ ج)ید –آهن ☐ د) سدیم –کلسیم ☐	۰/۵
۲	**جای خالی را در هریک از موارد زیر کامل کنید :** الف) مهمترین منبع ویتامین دی .....است . ب)اسید چرب ترانس موجب افزایش کلسترول نوع .....و کاهش کلسترول نوع.....می شوند. ج)اشعه ماورای بنفش .....موجب آسیب مستقیم به مولکول دی ان ای می شوند.	۱
۳	**هریک از کلمات تعیین شده با کدامیک از جملات ارتباط صحیح و علمی دارد ؟ (سه کلمه اضافی)** **(۱-تومور ۲-هپاتیت ۳-ایسکمی ٤-آنژین صدری ٥-پدیکلوزیس ٦-ایدز ۷-تبخال تناسلی)** الف) التهاب کبد ناشی از حملات ویروسی ( ) ب) توده سلول های غیر عادی که دائما در حال تقسیم هستند ( ) ج) بیماری انگلی قابل انتقال از طریق پوست و مو ( ) د) درد قلب در ناحیه قفسه سینه ( )	۲
۴	**یکی از کلمات داخل کمانک را که ارتباط صحیح با هر جمله دارد انتخاب کنید .** الف) نوعی چربی که از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود ، چربی (اشباع- غیر اشباع) ب) خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی در چاقی نوع (سیب –گلابی) بیشتر است. ج) اختلال در عملکرد غده فوق کلیه موجب بیماری (کوشینگ –کرتینیسم) می شود . د) قابل درک ترین بعد سلامت بعد (روانی – جسمانی) است .	۱
۵	چهار مورد از مهمترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد، کدامند؟	۱

www-kanoon.ir

۶	**به هریک از پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید :** الف) سه مورد از نشانه های سلامت روان در فرد را بنویسید . ب) کربوهیدرات ذخیره ای در انسان چه نام دارد و در کدام اندام ها ذخیره می شود ؟ ج) سه اصل جهت برخورداری از تغذیه سالم را بنویسید . د) آزمایش های ماموگرافی ، پاپ اسمیر و کولونوسکوپی به منظور تشخیص کدام بیماری ها انجام می شوند ؟ س) شایع ترین نوع هپاتیت کدامند و احتمال مزمن شدن کدامیک بیشتر است ؟ ط) سه راه برای اصلاح عیوب انکساری چشم بنویسید .	۴/۵
۷	**در هریک از موارد مشخص شده کدام ماده معدنی نقش اساسی دارد ؟** شرکت در ساختار هموگلوبین ( ) استحکام استخوان ها ( ) تعادل مایعات بدن ( ) مهمترین ماده معدنی موثر در عملکرد غده تیروئید ( )	۱
۸	دو اصل که افراد چاق یا دارای اضافه وزن برای کاهش وزن باید رعایت کنند، کدامند؟ ۱- ۲-	۱
۹	**دو مورد از علائم بالینی سکته قلبی و دو مورد از علائم سکته مغزی را بنویسید .** علائم سکته قلبی : ۱- ۲- علائم سکته مغزی: ۱- ۲-	۱
۱۰	چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان بنویسید .	۱
۱۱	دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ را در دو مورد با یکدیگر مقایسه کنید .	۱
۱۲	دو اصل استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را توضیح دهید. ۱- ۲-	۱
۱۳	منظور از دوران پنجره چیست و مدت زمان آن در بیماری ایدز چقدر است ؟	۱
۱۴	**قد محمد ۱۷۳سانتی متر وزن او ۷۵ کیلوگرم است :** شاخص توده بدنی محمد را محاسبه وتفسیر کنید . (انجام محاسبه ونوشتن رابطه الزامی است)	۱/۵

www-kanoon.ir

۱۵	**در مورد آکنه به پرسش های زیر پاسخ دهید .** الف) علت ایجاد آکنه چیست ؟ ب)چگونگی درمان قطعی آکنه چیست ؟ ج) علت افزایش آکنه در دوران نوجوانی چیست ؟ د) عواملی که موجب افزایش آکنه در دوران نوجوانی می شود، کدامند ؟ ه) عواملی که موجب تشدید آکنه می شوند کدامند؟ " موفق باشید"	۱/۵

www-kanoon-ir

۱)

۱) سبک زندگی

۲) ید- آهن

۲)

الف) نور خورشید

ب) بد - خوب

ج) B (UVB)

۳)

الف) هپاتیت

ب) تومور

ج) پدیکلوزیس (شپش)

د) آنژین صدری

۴)

الف) غیراشباع

ب) سیب

ج) کوشینگ

د) جسمانی

۵)-فشارخون بالا -بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، دیابت نوع ۲

۶)

الف) رضایت از زندگی، توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، توانایی مقابله با استرس‌های زندگی.

ب) کربوهیدرات ذخیره‌ای در انسان گلیکوژن نام دارد و در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود

ج) تعادل (خوردن انواع موادغذایی)، تنوع (استفاده از همه گروه‌های غذایی)، میانه‌روی (پرهیز از افراط و تفریط)

د) ماموگرافی: تشخیص سرطان پستان

پاپ اسمیر: تشخیص سرطان دهانه رحم

کولونوسکوپی: تشخیص سرطان کولون (روده بزرگ) و پولیپ

www-kanoon-ir

س) س) شایع‌ترین نوع هپاتیت، هپاتیت B است. احتمال مزمن شدن در هپاتیت B و C بیشتر است

ط) استفاده از عینک، استفاده از لنز تماسی، عمل جراحی

۷) شرکت در ساختار هموگلوبین: آهن

استحکام استخوان‌ها: کلسیم

تعادل مایعات بدن: سدیم (یا پتاسیم)

مهمترین ماده معدنی مؤثر در عملکرد غده تیروئید: ید

۸) کاهش دریافت کالری روزانه (رژیم غذایی مناسب)

افزایش فعالیت بدنی منظم (ورزش)

تغییر رفتارهای غلط غذایی (مانند پرهیز از پرخوری، کاهش مصرف فست‌فود)

۹) علائم سکته قلبی: درد شدید قفسه سینه (اغلب در سمت چپ)، تنگی نفس، تعریق سرد، انتشار درد به دست چپ یا فک.

علائم سکته مغزی: فلج ناگهانی یک طرف بدن، اختلال در تکلم و درک گفتار، تاری ناگهانی دید، سردرد شدید و ناگهانی.

۱۰) وجود توده یا برآمدگی در بدن (مثلاً در پستان)

تغییر در خال‌های پوستی (از نظر اندازه، رنگ، شکل)

زخم‌های بهبودنیافته

سرفه یا گرفتگی صدای طولانی‌مدت

اختلال در دفع (یبوست یا اسهال طولانی) یا مشاهده خون در ادرار یا مدفوع

۱۱)سن ابتلا: دیابت نوع ۱ اغلب در کودکی و نوجوانی رخ می‌دهد، درحالی‌که دیابت نوع ۲ بیشتر در بزرگسالی دیده می‌شود.

علت بیماری: دیابت نوع ۱ ناشی از تخریب سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده (اختلال خودایمنی) است. دیابت نوع ۲ ناشی از مقاومت بدن به انسولین (و اغلب همراه با چاقی) است

www-kanoon-ir

۱۲) اصل شدت صوت: حجم صدا باید در سطح ایمن (معمولاً زیر ۸۵ دسی‌بل) و به مدت محدود باشد.

اصل مدت زمان استفاده: استفاده مداوم و طولانی‌مدت از هدفون (بیش از ۶۰ دقیقه پیوسته) باید اجتناب شود و به گوش استراحت داد.

۱۳) منظور: دوره‌ای است که ویروس وارد بدن شده، اما پادتن (آنتی‌بادی) علیه آن در خون فرد به مقدار قابل تشخیص تولید نشده است. در این دوره آزمایش‌های رایج متداول منفی است، اما فرد ناقل و می‌تواند بیماری را انتقال دهد.

مدت زمان در ایدز: حدود ۲ تا ۱۲ هفته (به طور معمول ۳ تا ۶ هفته

۱۴) محاسبه:

BMI = وزن (کیلوگرم) / [قد (متر)]^2

BMI = 75 / (1.73)² = 75 / 2.9929 ≈ ۲۵٫۰۶

تفسیر: عدد BMI برابر با ۲۵٫۰۶ در رده اضافه وزن (طبق تقسیم‌بندی سازمان جهانی بهداشت: ۲۵ تا ۲۹٫۹ = اضافه وزن) قرار می‌گیرد.

۱۵)

الف) افزایش ترشح چربی (سبوم) از غدد چربی پوست، بسته شدن منافذ فولیکول مو و عفونت با باکتری پروپیونی‌باکتریوم آکنه.

ب) هیچ درمان قطعی و یکسان برای همه وجود ندارد. درمان بر اساس شدت و نوع آکنه و توسط پزشک تعیین می‌شود و می‌تواند شامل کرم‌های موضعی (مانند بنزوئیل پراکسید)، آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی، ایزوترتینوئین (برای موارد شدید) و روش‌های لیزر و لایه‌برداری باش

ج) تغییرات هورمونی (افزایش هورمون‌های آندروژن) که باعث تحریک و بزرگ‌تر شدن غدد چربی و افزایش تولید سبوم می‌شود.

د) تغییرات هورمونی بلوغ، عوامل ژنتیکی، استرس، استفاده از محصولات آرایشی چرب.

ه) دستکاری و فشار دادن جوش‌ها، استرس، رژیم غذایی پر از قند و چربی، برخی داروها، تعریق زیاد و پاک نکردن به‌موقع پوست، قاعدگی در خانم‌ها.