



www.kanoon.ir			
آزمون شبیه‌سازی امتحانات نهایی - کانون فرهنگی آموزش (قلم‌چی)			
از ابتدای کتاب تا پایان بیماری غیرواگیر - صفحه‌های ۱ تا ۶۶			
نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته: تجربی	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۹/۲	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحات: ۳

ردیف	پاسخ‌ها	نمره
۱	<p>الف) نادرست (۰/۲۵) (سازمان بهداشت جهانی سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.)</p> <p>ب) درست (۰/۲۵)</p> <p>ج) نادرست (۰/۲۵) (خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خود مراقبتی است.)</p> <p>د) نادرست (۰/۲۵) (به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلو کالری انرژی آزاد می‌شود.)</p> <p>هـ) درست (۰/۲۵)</p> <p>و) درست (۰/۲۵)</p> <p>ز) نادرست (۰/۲۵) (عفونت‌های غذایی به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.)</p> <p>ی) درست (۰/۲۵)</p> <p>(صفحه‌های ۵۱، ۴۶، ۳۹، ۳۱، ۲۰، ۱۵، ۸، ۳ کتاب درسی)</p>	۲
۲	<p>الف) سلامت جسمانی (۰/۲۵)</p> <p>ب) سبک زندگی (۰/۲۵)</p> <p>ج) فیبر (۰/۲۵)</p> <p>د) تنوع (۰/۲۵)</p> <p>هـ) غذاهای دریایی (۰/۲۵) (مثل ماهی‌های آب شور و جلبک دریایی) (مصالح گرمی در صورت ذکر مثال بارم تعلق می‌گیرد.)</p> <p>و) کم کاری تیروئید (۰/۲۵) - کوشینگ (۰/۲۵) (یا: اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) (ترتیب مهم نیست.)</p> <p>ز) قلبی - عروقی (۰/۲۵)</p> <p>(صفحه‌های ۵۸، ۳۴، ۳۱، ۲۶، ۲۰، ۱۲، ۸ کتاب درسی)</p>	۲
۳	<p>سلامت جسمانی (۰/۵)</p> <p>سلامت خانوادگی - اجتماعی (۰/۵)</p> <p>سلامت معنوی (۰/۵)</p> <p>سلامت روانی - عاطفی (۰/۵)</p> <p>(صفحه ۸ کتاب درسی)</p>	۲



ردیف	پاسخ‌ها	نمره
۴	<p>(۱) هدف خود را تعیین کنیم.</p> <p>(۲) زمان بندی فعالیت‌های موردنظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم.</p> <p>(۳) میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.</p> <p>(۴) پیمان ببندیم.</p> <p>(۵) یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت یا شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.</p> <p>(۶) برای شروع گام‌های کوچک برداریم.</p> <p>(۷) از یادآورها استفاده کنیم.</p> <p>(۸) در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را پرسیم.</p> <p>(۹) در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.</p> <p>(۱۰) موفقیت‌هایمان را مدنظر قرار دهیم.</p> <p>(۱۱) مهارت‌های لازم را کسب کنیم.</p> <p>(۴ مورد، ذکر هر مورد صحیح (۵/۰)، ترتیب مهم نیست.)</p> <p>(صفحه‌های ۱۵ و ۱۶ کتاب درسی)</p>	۲
۵	<p>الف) پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد (۵/۰)، ترمیم (۵/۰) و حفظ بافت‌های عضلانی (۵/۰) به آن‌ها نیاز دارد.</p> <p>ب) اسید آمینه (۵/۰)</p> <p>ج) به طور کلی اسیدهای آمینه به دو صورت ضروری و غیرضروری دسته‌بندی می‌شوند. برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طول روز باید موادغذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه (۵/۰) مصرف شوند. به این منظور می‌توان از غذاهای سنتی ایرانی مانند عدس پلو (۵/۰)، لوبیا پلو (۵/۰) و که با ترکیب غلات و حبوبات (۵/۰) تهیه می‌شوند استفاده کرد. (ذکر دیگر غذاهایی که با ترکیب غلات و حبوبات تهیه شده باشند هم قابل قبول است.)</p> <p>(صفحه ۲۱ کتاب درسی)</p>	۲
۶	<p>الف) برخی از افراد به دلیل عادات‌های غذایی نادرست (۵/۰) مانند پرهیز از خوردن گوشت و یا مصرف ناکافی مواد غذایی متناسب با نیازهای خود (۵/۰) به دلیل ابتلا به اختلالات غذا خوردن ممکن است (۵/۰) با سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها مواجه شوند.</p> <p>ب) آهن - کلسیم - ویتامین A - ید - ویتامین D - روی (ذکر دو مورد کافی است، ترتیب موارد مهم نیست و هر مورد درست (۵/۰) دارد.)</p> <p>ج) لازم است با پیروی از الگوی تغذیه سالم (۵/۰) نسبت به اصلاح عادات‌های غذایی نادرست (۵/۰) خود و رفع اختلالات مرتبط با غذاخوردن اقدام کنیم. (۵/۰)</p> <p>(صفحه ۳۰ کتاب درسی)</p>	۲



www.kanoon.ir			
آزمون شبیه‌سازی امتحانات نهایی - کانون فرهنگی آموزش (قلم‌چی)			
از ابتدای کتاب تا پایان بیماری غیرواگیر - صفحه‌های ۱ تا ۶۶			
نام و نام خانوادگی:	رشته: تجربی	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۹/۲	تعداد صفحات: ۳	

ردیف	پاسخ‌ها	نمره
۷	<p>الف) چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی (۰/۲۵) و بیش از اندازه (۰/۲۵) توده چربی در بدن (۰/۲۵) به طوری که سلامت فرد را به خطر بیندازد. (۰/۲۵)</p> <p>ب) الگوی سیب (۰/۲۵): بیشتر در مردان شایع است. (۰/۲۵)</p> <p>الگوی گلابی (۰/۲۵): بیشتر در زنان شایع است. (۰/۲۵)</p> <p>(صفحه ۳۴ کتاب درسی)</p>	۲
۸	<p>الف) عوامل شیمیایی (۰/۲۵) - عوامل بیولوژیکی (۰/۲۵) - عوامل فیزیکی (۰/۲۵) - عوامل مکانیکی (۰/۲۵)</p> <p>ب)</p> <p>۱) عوامل مکانیکی (۰/۲۵)</p> <p>۲) عوامل فیزیکی (۰/۲۵)</p> <p>۳) عوامل شیمیایی (۰/۲۵)</p> <p>۴) عوامل شیمیایی (۰/۲۵)</p> <p>(صفحه‌های ۴۳ تا ۴۵ کتاب درسی)</p>	۲
۹	<p>الف) در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول (۰/۲۵) و سایر چربی‌های موجود (۰/۲۵) در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر (۰/۲۵)، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده (۰/۲۵) و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم یا حتی قطع می‌کند. (۰/۲۵) به این حالت که خون کافی به عضله قلب (۰/۲۵) نمی‌رسد ایسکمی قلب می‌گویند (۰/۲۵) و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی یا همان آنژین صدری خواهد شد.</p> <p>ب) فشار خون بالا (۰/۲۵)</p> <p>(صفحه‌های ۵۱ و ۵۳ کتاب درسی)</p>	۲
۱۰	<p>الف) زمانی که بروز خطا (۰/۲۵) در تقسیم سلول (۰/۲۵) به وجود می‌آید یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می‌شود.</p> <p>ب) در صورتی که سلول‌های تومور رشد کنند (۰/۲۵) و تقسیم شوند (۰/۲۵) و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کنند (۰/۲۵) تومور بدخیم محسوب می‌شوند.</p> <p>ج) ۱- آزمایش خون (۰/۲۵)</p> <p>۲- ماموگرافی (۰/۲۵)</p> <p>(صفحه‌های ۶۱ و ۶۲ کتاب درسی)</p>	۲