



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

ردیف	سؤالات	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر علت مشخص کنید.</p> <p>الف) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را تنها محدود به نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.</p> <p>ب) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب در برابر مشکلات را نشان دهنده سلامت و روان فرد است.</p> <p>ج) خود مراقبتی حدود نیمی از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود را شامل می‌شود.</p> <p>د) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کالری انرژی در بدن ما آزاد می‌شود.</p> <p>هـ) ماهی‌های پرچرب مثل ماهی سالمون منبع غنی ویتامین «د» هستند.</p> <p>و) چنانچه میزان کالری دریافتی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد.</p> <p>ز) عفونت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا ایجاد می‌شود.</p> <p>ی) پلاکی که در رگ‌های خونی تجمع پیدا می‌کند ماده‌ای مومی شکل حاوی کلسترول است.</p>	۲
۲	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) قابل درک‌ترین بُعد سلامت، ..... است.</p> <p>ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ج) ..... یک نام عمومی برای برخی کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود.</p> <p>د) در بین اصول تغذیه سالم، اصل ..... به معنی مصرف انواع مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند است.</p> <p>هـ) مهم‌ترین منبع طبیعی ید، ..... است.</p> <p>و) بیماری‌هایی نظیر ..... و ..... موجب بروز چاقی می‌شوند.</p> <p>ز) بالا رفتن مقدار مصرف اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های ..... ارتباط مستقیم دارد.</p>	۲
۳	با توجه به اصطلاحات کتاب درسی، چهار بُعد سلامت را نام ببرید.	۲
۴	گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید. (ذکر ۴ مورد کافی است).	۲
۵	<p>در خصوص پروتئین‌ها به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) به چه علت بدن ما به پروتئین‌ها نیاز دارد؟</p> <p>ب) واحد سازنده پروتئین چه نام دارد؟</p> <p>ج) برای دریافت کامل همه انواع واحدهای سازنده پروتئین‌ها چه غذاهایی می‌توانیم مصرف کنیم؟ ۲ نمونه نام ببرید.</p>	۲





سؤالات تشریحی درس: سلامت و بهداشت	رشته: تجربی	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۸ صبح
نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۹/۲	تعداد صفحات: ۲

ردیف	سؤالات	نمره
۶	الف) دو مورد از علت‌های مواجه شدن افراد به سوء تغذیه را نام ببرید. ب) دو مورد از مهم‌ترین ریزمغذی‌هایی که کمبود آن‌ها سبب ایجاد سوء تغذیه می‌شود را، نام ببرید. ج) مهم‌ترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها چیست؟	۲
۷	الف) چاقی را تعریف کنید. ب) الگوهای متداول چاقی را نام برده و مشخص کنید هر کدام از این الگوها در کدام جنسیت شایع‌تر است؟	۲
۸	الف) چهار عاملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند را نام ببرید. ب) مشخص کنید که هر کدام از موارد زیر در گروه کدام عامل ایجاد فساد قرار می‌گیرد. ۱) ضربه دیدن میوه‌ها ۲) رطوبت زیاد ۳) استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات ۴) استفاده از افزودنی‌ها	۲
۹	الف) بیماری آنژین صدری را توضیح دهید. ب) با توجه به متن کتاب درسی، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن جوامع امروزی را نام ببرید.	۲
۱۰	الف) چگونه یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می‌شود؟ ب) چه زمانی یک تومور، بدخیم محسوب می‌شود؟ ج) مشخص کنید در هر مورد چه آزمایشی برای تشخیص سرطان انجام می‌شود. ۱- سرطان پروستات ۲- سرطان سینه	۲
	«موفق باشید»	
	جمع نمره: ۲۰	