Kanoon.ir

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید.

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.



تمرین بیشتر نمونه سوالات امتحانی با کتاب های پرتکرار

همین حالا جایزه خود را دریافت کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

شماره صفحه: ۱	بسمه تعالی	تعداد صفحات: ۳
نام درس : سلامت و بهداشت رشته : عمومی (تمامی رشته ها) پایه: دوازدهم نام و نام خانوادگی: کلاس:	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کرج/ناحیه۴ دبیرستان فاطمیه۱ نوبت اول-دی ماه ۱۴۰۳	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۲۰ شماره داوطلب: نام دبیر:

نمره با عدد:	نمره با حروف:	نمره تجدید نظر:	نام دبیر: تاریخ و امضا:

ردیف	« سلامتی بهترین نعمت های خدادادی است » امام جعفر صادق (ع)	بارم
۱	**از میان گزینه‌های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید.** **۱-کدامیک از عوامل ، بیشترین تاثیر را بر سلامت فرد دارد ؟** **الف)عوامل محیطی ○ ب)عوامل ژنتیکی ○پ)دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ○ ت)سبک زندگی ○** **۲-مهم ترین منبع طبیعی ید کدام است ؟** **الف)خرما ○ ب) ماهی آب شور ○ پ) نور خورشید ○ ت)جگر ○** **۳-کدام چربی خون، به کلسترل خوب معروف است ؟** **الف)LDL ○ ب)HDL ○ پ)تری گلیسیرید ○ ت)اسید چرب ترانس ○** **۴-ضربه دیدن حین برداشت میوه و سبزی، جزو کدامیک از عوامل فساد غذایی محسوب می شود ؟** **الف)فیزیولوژیکی ○ ب)شیمیایی ○ پ)مکانیکی ○ ت) فیزیکی ○** **۵= کدام در مورد دیابت نوع ۱ ، درست نیست؟** **الف) بدن فرد قادر به تولید انسولین نیست ○ ب) معمولا در سن بالای ۴۰ سال دیده می شود ○** **پ) یک بیماری وابسته به انسولین است ○ ت) بیش تر در سن کودکی و نوجوانی دیده می شود○**	1/25
۲	**جاهای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید:** **الف) سلامت در لغت نامه ی دهخدا .....معنی شده است .** **ب) خود مراقبتی گام اول در حفظ .....خویش است .** **پ) اگر چربی اضافه بیشتر در ناحیه شکم متمرکز باشد به آن الگوی .....می گویند .** **ت) رگ تغذیه رسان به قلب .....نام دارد .**	۱
۳	**در عبارات زیر از میان واژه های داده شده ،مناسب ترین واژه را انتخاب کنید:** **الف)روغن زیتون منبع چربی های (اشباع / غیر اشباع) است .** **ب) روی موجود در مواد غذایی (گیاهی / جانوری) بهتر جذب می شود .** **پ) فردی با شاخص توده بدنی ۲۲ (لاغر / معمولی) است .** **ت)بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیر واگیر) است .**	۱
۴	**درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید:** **الف) فشار خون اولیه سال ها بدون علامت است. ص ○ غ ○** **ب) در اکثر مردان، چربی اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز می شود . ص ○ غ ○** **پ)هر چه از بالای هرم غذایی به سمت پایین برویم، حجم گروه های غذایی کمتر می شود. ص ○ غ ○** **ت)اچ آی وی مختص طبقه یا قشر یا گروه خاصی نیست . ص ○ غ ○**	۱

www-kanoon.ir

5	در مورد بیماری دیابت به پرسش ها پاسخ دهید: الف)از عوامل خطر ساز دیابت که قابل پیشگیری هستند، دو مورد را نام ببرید . ب)دو مورد از علائم دیابت نوع۱ را بنویسید	1
6	جدول زیر را در رابطه با مواد معدنی پر کنید . ماده معدنی | نقش آهن | .... | کمک به ساخت دندان ها سدیم |	۰/۷۵
7	به پرسش های زیر ، پاسخ کوتاه دهید: (هر مورد۰/۲۵ نمره) الف)قابل درک ترین بعد سلامت کدام است ؟ ب)شایع ترین نوع دیابت کدام است ؟ پ)کنجد از منابع کدام ماده معدنی است ؟ ت)یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود ؟ ث)از کدام بیماری با عنوان قاتل خاموش ، یاد می شود ؟ ج)کدامیک از الگوها ی چاقی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد ؟ چ)احتمال مزمن شدن در مبتلایان کدام نوع هپاتیت بیشتر است ؟ ح)نور و حرارت جزو کدام عوامل فساد مواد غذایی است؟	۲
8	در رابطه با قند خون ناشتا ، به پرسش ها پاسخ دهید: الف) در چه دامنه ای فرد دچار دیابت است ؟ ب) فردی با قند خون ناشتای کمتر از ۱۰۰ در چه وضعیتی است ؟	0/5
9	الف) بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورتی وزن فرد افزایش می یابد؟ ب)دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۱
10	الف) یکی از نکات بهداشت فردی در فرایند تهیه و تولید غذا را بنویسید . ب) عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی را نام ببرید (دو مورد)	۱
۱۱	در رابطه با چربی های خون به پرسش ها پاسخ دهید: الف)بیش ترین مقدار کلسترول در داخل بدن ،درکدام اندام ساخته می شود؟ ب) بالا رفتن تری گلیسیرید چه تاثیری یر اچ دی ال خون دارد ؟	۰/۵
12	برای هریک از انواع کربوهیدرات ها ، یک مثال بنویسید: الف) کربوهیدرات ساده : ..... ب) کربوهیدرات پیچیده :..... هریک از بیماری های زیر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است ؟ الف)پوکی استخوان :..... ب)گواتر :..... هر یک از آزمایش های غربالگری زیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد ؟ الف.کولونوسکوپی :..... ب.پاپ اسمیر :.....	1/۵

www.kanoon.ir

	شماره صفحه: ۳	بسمه تعالی	تعداد صفحه: ۳
ردیف	نام درس : سلامت و بهداشت رشته : عمومی (تمامی رشته ها) پایه: دوازدهم نام و نام خانوادگی: کلاس:	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کرج/ناحیه۴ دبیرستان فاطمیه۱ نوبت اول-دی ماه ۱۴۰۳	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه تاریخ امتحان: شماره داوطلب: نام دبیر:

		بارم
13	چه زمانی پخت غذا کامل است ؟	1
14	در رابطه با اچ آی وی (HIV) به سوالات زیر پاسخ دهید. الف)در کدام مرحله با وجود ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است ؟ ب)به مرحله پیشرفته اچ آی وی چه می گویند ؟ پ) آیا ویروس از طریق اشک و بزاق منتقل می شود ؟	۰/۷۵
15	هریک از بیماری های زیر از چه طریقی منتقل می شوند؟ الف) انگل روده ای : ..... ب) کرونا : ..... پ) پدیکلوزیس:.....	۰/۷۵
16	در رابطه با سکته مغزی به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف)سه مورد ازعلائم سکته مغزی را بنویسید . ب) مدت زمان طلایی برای نجات فرد بیمار ، چقدر است ؟	۱
17	دو مورد از علایم بیماری های دستگاه تناسلی را بنویسید.	۱
18	منظور از رعایت اصل تنوع، در برنامه غذایی روزانه ، چیست ؟	۱
19	هر یک از عبارت ها توصیف کننده یکی از ابعاد سلامت است ، آن ها رامشخص کنید: الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران (.....) ب) پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی (.....) پ) خواب راحت و منظم (.....) ت)تعامل سالم با دوستان صمیمی (.....)	۱
20	الف) دو مورد از مهم ترین بیماری های مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید. ب) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیتB ، برای جلوگیری از انتقال به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (دو مورد)	۱
	پیروز و مانا باشید.	20

www-kanoon.ir

کلید تصحیح درس سلامت وبهداشت پایه دوازدهم همه رشته ها تاریخ امتحان ۱۴۰۳/۱۰/۲۰	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کرج/ناحیه4 دبیرستان فاطمیه1 نوبت اول- دی ماه 1403	مدت امتحان : 70 دقیقه تاریخ امتحان: 1403 

ردیف	کلید تصحیح امتحان سلامت و بهداشت	بارم
1	1. گزینه د 0/25 ۲.گزینه ب 0/25 ۳.گزینه ب 0/25 ۴.گزینه ج 0/25 5.گزینه ب 0/25	1/25
2	الف) بی عیب شدن 0/25 ب)سلامت 0/25 پ)سیب 0/25 ت)کرونر0/25	1
3	الف) غیر اشباع 0/25 ب) جانوری 0/25 پ)معمولی 0/25 ت)غیر واگیر 0/25	1
4	الف)درست 0/25 ب) نادرست 0/25 پ)نادرست 0/25 ت)درست 0/25	1
5	الف) بی تحرکی 0/25 و اضافه وزن و چاقی 0/25 ب)پر خوری ، پر نوشی ، پرادراری ، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن ، لاغری ، تاری دید (دو مورد هر مورد 0/25)	1
6	آهن : در ترکیب هموگلوبی 0/25 کلسیم 0/25: ساخت دندان ها سدیم: حفظ تعادل مایعات بدن0/25	0/75
7	الف) جسمانی 0/25 ب) دیابت نوع 2 (بزرگسالی) 0/25 پ) کلسیم 0/25 ت) کورتون 0/25 ث) فشار خون بالا 0/25 ج) الگوی سیب 0/25 چ) هپاتیت C 0/25 ح) فیزیکی 0/25	2
8	الف) بیشتر از ۱۲۶ 0/25 ب)طبیعی 0/25	0/5
9	الف) اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد . 0/5 ب) ریزش موها .چین و چرو ک پوست .شل شدن پوست صورت و بدن .ضعف بی حالی .پوسیدگی دندان ها .بروز سنگ کیسه صفرا .ورم و زخم معده .یبوست و افسردگی (دو مورد هر یک 0/25)	1
10	الف) صفحه ۴۱ یکی از شش مورد اخر صفحه 0/5 ب) میکروب ها .انگل ها .جوندگان .حشرات (دو مورد)هر مورد 0/25 (0/5)	1
11	الف) کبد 0/25 ب) آن را کاهش می دهد 0/25	0/5
12	الف) قند و شکر و قند میوه ها (یک مورد) 0/25 ب) نشاسته 0/25 الف) کمبود کلسیم 0/25 ب) کمبود ید 0/25 الف) سرطان روده 0/25 ب)سرطان دهانه رحم 0/25	1/5
13	زمانی که تمام قسمت های غذا 0/5حداقل ۷۰ درجه 0/5سانتیگراد حرارت ببینند .	1
14	الف) دروران پنجره 0/25 ب) ایدز 0/25 پ) خیر 0/25	0/75
15	الف) گوارش 0/25 ب) تنفس 0/25 پ) پوست و مو 0/25	0/75
16	الف) سردرد ناگهانی شدید .از دست دادن ناگهانی بینایی .عدم کنترل عضلات و تعادل .از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت .گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم(سه مورد) هر مورد 0/25 ب) حدود 3 ساعت 0/25	1
17	زخم یا ضایعات جلدی در نواحی تناسلی .ترشح غیر طبیعی از مجرای تناسلی .غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم .عفونت های مکرر.سوزش ادرار (دو مورد) هر مورد 0/5 نمره	1
18	یعنی مصرف انواع 0/25 0مختلف مواد غذایی0/25 که در شش گروه 0/25 اصلی غذایی قرار می گیرند.0/25	1
19	الف) سلامت روانی 0/25 ب) سلامت معنوی 0/25 پ) سلامت جسمانی 0/25 ت) سلامت اجتماعی 0/25	1
20	الف) دیابت .سکته قلبی .سرطان .پوکی استخوان (دو مورد) هر مورد0/25 ب) تزریق واکسن 0/25 آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری 0/25	1

www.kanoon.ir