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

نام و نام خانوادگی : **پایه و رشته:** **شماره کلاس:** **نام طراح سوال:زهرا مجلل**	**به نام خدا** **آموزش و پرورش خراسان رضوی ناحیه ۴ مشهد** **دبیرستان پروین اعتصامی** **آزمون نوبت اول** **آزمون درس: سلامت و بهداشت**	**تعداد سوالات:۱۷** **تعداد صفحه:۳** **تاریخ آزمون: /۱۴۰۳/۱۰** **زمان پاسخگویی:۷۵ دقیقه**
نام دبیر: زهرا مجلل	**نمره:**	**شماره صندلی:**

ردیف	با ذکر صلوات و در کمال آرامش به سوالات پاسخ دهید	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را با علامت های "ص" و "غ" مشخص کنید.(بدون ذکر دلیل)** الف- کمبود خواب، خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دو را افزایش میدهد. ب-یکی از راههای انتقال عامل بیماری ایدز، نیش حشرات است. پ- بیماری گواتر ناشی از کمبود کلسیم در بدن است. ت-آب پرمصرف ترین ماده ی غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ث-همه ی میکروبهای موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. ج-عامل بیماری وبا از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود.	۱/۵
۲	**در هر مورد پاسخ صحیح را از داخل کمانک انتخاب کنید.** الف-آلودگی مواد غذایی با انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها و فلزات سنگین باعث .....(عفونت غذایی/مسمومیت غذایی) می شود. ب-از بیماری.....(فشار خون/اختلال چربی خون) به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. پ-سنگ صفرا از مشکلات.....(گوارشی/غددی/قلبی-عروقی) ناشی از چاقی است. ت-دیابت نوع.....(یک/دو) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود. ث-بیماری.....(کم کاری تیروئید/سرطان) موجب بروز چاقی می شود. ج-شکل غیر عادی قرنیه موجب بروز بیماری.....(آستیگماتیسم/نزدیک بینی) در افراد می شود. چ-ماده معدنی.....(سدیم/کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند. ح-زمانی پخت غذا کامل است که همه قسمتهای آن حداقل.....(۷۰/۴۰) درجه، حرارت ببیند.	۲
۳	**گزینه صحیح را انتخاب کنید.** الف-سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت از کدام جنبه بسیار مهم آن غافل شده است؟ ۱-معنوی ۲-جسمی ۳-روانی ۴- اجتماعی ب-از بین عوامل موثر بر سلامت، کدامیک بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ ۱-عوامل محیطی ۲-سبک زندگی ۳-ژنتیک ۴-دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی پ-منبع غنی ویتامین "آ" چیست؟ ۱-روغن کبد ماهی ۲-غذاهای دریایی ۳-جگر ۴-حبوبات و مغزها ت-نگهداری مواد غذایی در یخچال به منظور جلوگیری از فاسد شدن، مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد کننده فساد در مواد غذایی است؟ ۱-بیولوژیکی ۲-مکانیکی ۳-فیزیکی ۴-شیمیایی	۱
۴	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف-قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت.....است. ب-در هرم غذایی، بیشترین مقدار نیاز روزانه مربوط به گروه.....است.	۳/۵

www.kanoon.ir

	پ-کربوهیدراتها به مقدار معین به صورت.....در ماهیچه ها و .....ذخیره می شود. ت-احتمال مزمن شدن هپاتیت نوع.....بیشتراز انواع دیگر هپاتیتها است. ث- کمبود.....در نوجوانان باعث کاهش رشد و تاخیر در بلوغ می شود. ج-هدف داشتن در زندگی و تعهد، از نشانه های سلامت.....است. چ-بیماری هپاتیت سبب التهاب و آسیب به.....و مختل شدن فعالیت این اندام می شود. ح-بیشترین مقدار ویتامین«د» مورد نیاز بدن از طریق.....تامین می شود. خ-ویتامین های محلول در.....قابل ذخیره شدن در بدن هستند و از این گروه می توان ویتامین.....را نام برد. د-.....و.....مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. ذ-از عوامل شیمیایی که باعث فساد مواد غذایی می شوند میتوان.....را نام برد.	
۵	دو مورد از دلایل اولویت پیشگیری بر درمان را نام ببرید.	۰/۵
۶	در مورد بیماری ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- منظور از دوران پنجره در این بیماری چیست؟ ب-چرا افراد مبتلا به ایدز به انواع سرطانها و عفونت ها مبتلا می شوند؟	۱/۵
۷	در مورد انواع الگوهای چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- در الگوی سیب، چربی ها در کدام قسمت بدن تجمع پیدا می کند؟ ب- کدام الگو در زنان شایع تر است؟ پ-در کدام الگو احتمال بیمای های قلبی-عروقی بالاتر می رود؟	۰/۷۵
۸	در مورد انواع سکته ها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف- مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ ب-دو مورد از نشانه های سکته مغزی را بنویسید.	۱
۹	در مورد انواع دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید. الف-شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ ب-دیابت نوع دو بر اثر چه عواملی بروز می کند؟۲مورد پ-دو مورد از عوارض دیابت کنترل نشده را بنویسید. ت-در کدام نوع دیابت بدن اصلا قادر به تولید انسولین نیست.	۱/۵
۱۰	جاهای خالی جدول زیر را با کلمات افزایش یا کاهش کامل کنید.	۱/۵

	سطح کلسترول	سطح LDL	احتمال بیماری های قلبی عروقی
اسیدهای چرب اشباع		×××××××	
اسیدهای چرب غیر اشباع			×××××××
اسیدهای چرب ترانس	×××××××		

www-kanoon-ir

۱۱	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف- افراد دارای موهای چرب نباید هنگام شستشو، زیاد موهای خود را ماساژ دهند؟ ب- میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند؟	۱
۱۲	متن زیر را بخوانید و به سوال زیر پاسخ دهید. "آرزو دختری ۱۶ ساله و یک خواهر دارد، او ارتباط زیادی با خواهر و پدر و مادر خود ندارد و بیشتر زمان خود در فضای مجازی سپری می کند و در مورد مشکلاتش با دیگران صحبت نمی کند." به نظر شما آرزو در کدام یک از ابعاد سلامت خود دچار مشکل و اختلال هست؟	۰/۲۵
۱۳	در مورد آکنه به سوالات زیر پاسخ دهید؟ الف-چه عواملی باعث تشدید آکنه می شود؟۲مورد ب-چرا آکنه در حوالی بلوغ پدیدار می شود؟	۱
۱۴	سبک زندگی سالم به چه عواملی بستگی دارد؟(۳مورد)	۰/۷۵
۱۵	در مورد فیبرها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف-فیبرها جز کدام گروه از مواد مغذی مورد نیاز بدن است؟ ب-این ترکیبات از چه بیماری در انسان پیشگیری می کنند؟ پ-دو ماده غذایی حاوی فیبر نام ببرید.	۱
۱۶	سه مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را ذکر کنید.	۰/۷۵
۱۷	دو مورد از علایم بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه تناسلی را نام ببرید.	۰/۵
	موفق باشید.مجلل جمع نمرات	۲۰

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

آموزش و پرورش خراسان رضوی ناحیه ۴ مشهد دبیرستان پروین اعتصامی

راهنمای تصحیح آزمون سلامت و بهداشت پایه یازدهم-دی ماه۱۴۰۳ نام دبیر:زهرا مجلل

۱	الف- ص ب- غ پ- غ ت-ص ث-ص ج-غ
۲	الف-عفونت غذایی ب-فشار خون پ-گوارشی ت-یک ث-کم کاری تیروئید ج-آستیگماتیسم چ-سدیم ح-۷۰
۳	الف-گزینه ۱ ب-گزینه ۲ پ-گزینه ۳ ت-گزینه ۳
۴	الف-جسمانی ب-نان و غلات پ-گلیکوژن-کبد ت- c ث-روی ج-معنوی چ-کبد ح-نور خورشید خ-چربی-A.D.E.K د-نورخورشید-آلودگی هوا ذ-آفت کش ها یا افزودنی ها
۵	پیشگیری راحت تر و ساده تر و کم هزینه تر است. درمان با درد و رنج و گاهی نقص عضو همراه است ولی پیشگیری اینطور نیست.
۶	الف-از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که آنتی بادی به مقدار قابل تشخیص در بدن برسد ، بین دو هفته تا ۳ ماه طول می کشد به این دوره دوران پنجره می گویند. ب-چون سیستم ایمنی آنها به دلیل حمله ویروس ضعیف شده است.
۷	الف-شکم ب-گلابی پ-سیب
۸	الف-فشار و درد و سنگینی در وسط قفسه سینه ب-سردرد ناگهانی و شدید، اختلال در بینایی و تعادل
۹	الف-نوع دو ب-چاقی، کم تحرکی پ-نابینایی-آسیب به کلیه و دیالیز ت-نوع یک
۱۰	
۱۱	الف-زیرا باعث تحریک بیشتر غدد چربی پوست شده و موها چرب تر می شوند. ب-از قسمتی که میوه ضربه دیده است، باکتریها و قارچها وارد می شوند و باعث پوسیدگی آن می شوند.
۱۲	سلامت اجتماعی.
۱۳	الف-دستکاری کردن، قاعدگی ب-به علت افزایش هورمونها غده های چربی پوست بیشتر تحریک شده و چربی بیشتر باعث ایجاد آکنه بیشتر می شود.
۱۴	به سطح سواد، فرهنگ و آداب و رسوم، وضعیت اقتصادی
۱۵	الف-کربوهیدراتها ب-یبوست پ-میوه و سبزی
۱۶	ریزش مو، افسردگی، چین و چروک پوست
۱۷	سوزش ادرار، ترشح غیر طبیعی از مجاری تناسلی

	سطح کلسترول	سطح LDL	احتمال بیماری های قلبی-عروقی
اسیدهای چرب اشباع	افزایش	×××××	افزایش
اسیدهای چرب غیر اشباع	کاهش	کاهش	×××××
اسیدهای چرب ترانس	×××××	افزایش	افزایش