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 : | باسمه تعالی<br>اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان<br>مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت<br>دبیرستان غیردولتی اندیشه های شریف<br>(دوره دوم) | نیمسال اول | |
| پایه تحصیلی : متوسطه رشته :تجربی و ریاضی<br>کلاس : دوازدهم | | تاریخ امتحان :<br>۱۴۰۳/۱۰/۲۸ | محل مهر آموزشگاه |
| سوالات درس : سلامت و بهداشت | | مدت امتحان :<br>دقیقه: ۷۰ دقیقه | |

نام ونام خانوادگی دبیر و امضا : صابر  نمره با عدد :  نمره با حروف :  نمره پس از تجدید نظر :

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | سوالات زیر را با صحیح و غلط مشخص کنید<br>الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری یکی از نشانه های سلامت روانی است. ☐ ص ☐ غ<br>ب) فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد. ☐ ☐<br>ج) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح LDL کاهش می یابد. ☐ ☐<br>د) در بیماری های مزمن منعی برای بارداری وجود ندارد. ☐ ☐<br>پ) ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. ☐ ☐ | ۲/۵ |
| ۲ | جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید<br>۱- در گام اول خود مراقبتی هدف باید واضح، ..... و مشخص باشد.<br>۲- در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد.<br>۳- برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند.<br>۴- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ..... بستگی دارد.<br>۵- گسترش استفاده از غذا های خیابانی یکی از علل بیماری های ..... می باشد.<br>۶- سرطان به معنی رشد،تکثیر و گاهی انتشار ..... سلول های بدن است.<br>۷- وجود پلاک چربی در جدار شریان ..... خون رسان می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود.<br>۸- در آستیگماتیسم شکل غیر عادی قرنیه موجب ..... می شود. | ۴ |
| ۳ | در عبارات زیر گزینه صحیح داخل پرانتز را مشخص کنید<br>۱- تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده / حکومت ها ) است.<br>۲- بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی ( روانی و عاطفی / جسمانی / اجتماعی ) است.<br>۳- در هرم غذایی؛ نیاز روزانه فرد به میوه ها ( کمتر از / بیشتر از / برابر با ) سبزی ها است.<br>۴- کربوهیدرات های اضافی بدن به مقدار معینی به صورت ( گلیکوژن / چربی ) در کبد ذخیره می شوند.<br>۵- عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی عروقی/ عضلانی/ تنفسی) عوارض چاقی است.<br>۶- منظور از نگهداری غذا به صورت سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی گراد می باشد.<br>۷- عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به ( ویروس /آفت کش/ کرم کدو) ایجاد می شود.<br>۸- آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جز (مسمومیت /عفونت / بیماری های غذایی) شمرده می شود. | ۴ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| ۴ | **سوالات چهار گزینه ای**<br>۱- در کدام گزینه چربی غیر اشباع یافت می شوند ؟<br>الف) گوشت ☐ ب) ماهی ☐ ج) مرغ ☐ د) لبنیات ☐<br>۲- کدام ویتامین ها در کبد ذخیره می شوند ؟<br>الف) C – E ☐ ب) C – B ☐ ج) E – K ☐ د) B – E ☐<br>۳- عدم مصرف کدام یک منجر به کوتاهی قد و تاخیردر بلوغ می شود ؟<br>الف) آهن ☐ ب) روی ☐ ج) کلسیم ☐ د) منیزیوم ☐<br>۴- کدام گزینه منبع اصلی کربوهیدرات ها نیست ؟<br>الف) برنج ☐ ب) سیب زمینی ☐ ج) نشاسته ☐ د) شکر ☐<br>۵- کدام مورد از عوامل زمینه ساز فشار خون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟<br>الف) دخانیات ☐ ب)سابقه خانوادگی ☐ ج)تغذیه نامناسب ☐ د) کم تحرکی ☐<br>۶- کدام گزینه موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسیرید خون می شوند؟<br>الف) اسید های چرب اشباع ☐ ب) اسیدهای چرب غیراشباع ☐<br>ج) اسید های چرب ترانس ☐ د) چربی های جامد ☐<br>۷- کدام بیماری نسبتا شایع نا باروری در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می گردد ؟<br>الف) هپاتیت ☐ ب) سوزاک ☐ ج) تالاسمی ☐ د) کزاز ☐ | ۳/۵ |
| ۵ | **به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید**<br>۱- روغن کبد ماهی غنی ترین منبع کدام ویتامین است ؟<br>۲- مهم ترین نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟<br>۳- کدام بیماری موجب به آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود ؟<br>۴- دو راه اصلی از پیشگیری و انتقال **HIV** را بنویسید .<br>۵- یکی از شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو سرایت می کند را نام ببرید .<br>۶- چرا همه افراد بالا خص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند ؟ | ۳ |
| ۶ | علائم **HIV** یا ایدز را بنویسید. | ۰/۵ |
| ۷ | هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟<br>الف) کاهش اعتماد به نفس ..... ب) عدم تحمل فعالیت بدنی ..... | ۰/۵ |
| ۸ | تنفس بد صبحگاهی حین بیدار شدن ناشی از چیست ؟ | ۰/۵ |
| ۹ | آزمایش های قبل از ازدواج برای تشخیص چیست ؟<br>۱- آزمایش ادرار برای تشخیص ..... ۲- آزمایش خون برای تشخیص ..... | ۰/۵ |

www.karnoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| ۱۰ | در جدول زیر گزینه های ستون ۱ را که با ستون ۲ ارتباط منطقی دارند وصل کنید | ۱ |

| ستون ۱ | ستون ۲ |
|---|---|
| ۱- ماموگرافی | الف) تشخیص سرطان پروستات مردان |
| ۲- آزمایش خون | ب) تشخیص سرطان دهانه رحم |
| ۳- کولونوسکوپی | ج) تشخیص سرطان سینه |
| ۴- پاپ اسمیر | د) تشخیص سرطان روده |
| | ر) کوشینگ (اختلال غدد فوق کلیوی) |
| | |

www-kanoon-ir

| | | | |
|---|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی : | باسمه تعالی<br>اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان<br>مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت<br>دبیرستان غیردولتی اندیشه های شریف<br>(دوره دوم) | نیمسال اول | |
| پایه تحصیلی : متوسطه رشته :تجربی و ریاضی<br>کلاس : دوازدهم | | تاریخ امتحان :<br>۱۴۰۳/۱۰/۲۸ | محل مهر آموزشگاه |
| سوالات درس : سلامت و بهداشت | | مدت امتحان :<br>دقیقه: ۷۰ دقیقه | |

نام ونام خانوادگی دبیر و امضا : صابر

# پاسخنامه

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | سوالات زیر را با صحیح و غلط مشخص کنید<br>الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری یکی از نشانه های سلامت روانی است. ص<br>ب) فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد. غ<br>ج) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح LDL کاهش می یابد. غ<br>د) در بیماری های مزمن منعی برای بارداری وجود ندارد. ص<br>پ) ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. ص | ۲/۵ |
| ۲ | جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید<br>۱- در گام اول خود مراقبتی هدف باید واضح، .....واقعی..... و مشخص باشد.<br>۲- در بین عوامل موثر بر سلامت ....سبک زندگی..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد.<br>۳- برخی داروها مثل .....کورتون..... موجب چاقی می شوند.<br>۴- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مظلوب به دو عامل تغذیه و ..فعالیت بدنی..... بستگی دارد.<br>۵- گسترش استفاده از غذا های خیابانی یکی از علل بیماری های .....غذازاد..... می باشد.<br>۶- سرطان به معنی رشد،تکثیر و گاهی انتشار .....غیر طبیعی..... سلول های بدن است.<br>۷- وجود پلاک چربی در جدار شریان .....کرونر..... خون رسان می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود.<br>۸- در آستیگماتیسم شکل غیر عادی قرنیه موجب .....تاری دید..... می شود. | ۴ |
| ۳ | در عبارات زیر گزینه صحیح داخل پرانتز را مشخص کنید<br>۱- تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده / حکومت ها ) است.<br>۲- بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی ( روانی و عاطفی / جسمانی / اجتماعی ) است.<br>۳- در هرم غذایی؛ نیاز روزانه فرد به میوه ها ( کمتر از / بیشتر از / برابر با ) سبزی ها است.<br>۴- کربوهیدرات های اضافی بدن به مقدار معینی به صورت ( گلیکوژن / چربی ) در کبد ذخیره می شوند.<br>۵- عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی عروقی/ عضلانی/ تنفسی) عوارض چاقی است.<br>۶- منظور از نگهداری غذا به صورت سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی گراد می باشد.<br>۷- عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به ( ویروس /آفت کش/ کرم کدو) ایجاد می شود.<br>۸- آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جز (مسمومیت /عفونت / بیماری های غذایی) شمرده می شود. | ۴ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| ۴ | سوالات چهار گزینه ای<br>۱- در کدام گزینه چربی غیر اشباع یافت می شوند ؟<br>الف) گوشت ☐ ب) ماهی ☐ ج) مرغ ☐ د) لبنیات ☐<br>۲- کدام ویتامین ها در کبد ذخیره می شوند ؟<br>الف) C – E ☐ ب) C – B ☐ ج) E – K ☐ د) B – E ☐<br>۳- عدم مصرف کدام یک منجر به کوتاهی قد و تاخیردر بلوغ می شود ؟<br>الف) آهن ☐ ب) روی ☐ ج) کلسیم ☐ د) منیزیوم ☐<br>۴- کدام گزینه منبع اصلی کربوهیدرات ها نیست ؟<br>الف) برنج ☐ ب) سیب زمینی ☐ ج) نشاسته ☐ د) شکر ☐<br>۵- کدام مورد از عوامل زمینه ساز فشار خون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟<br>الف) دخانیات ☐ ب)سابقه خانوادگی ☐ ج)تغذیه نامناسب ☐ د) کم تحرکی ☐<br>۶- کدام گزینه موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسیرید خون می شوند؟<br>الف) اسید های چرب اشباع ☐ ب) اسیدهای چرب غیراشباع ☐<br>ج) اسید های چرب ترانس ☐ د) چربی های جامد ☐<br>۷- کدام بیماری نسبتا شایع نا باروری در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می گردد ؟<br>الف) هپاتیت ☐ ب) سوزاک ☐ ج) تالاسمی ☐ د) کزاز ☐ | ۳/۵ |
| ۵ | به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید<br>۱- روغن کبد ماهی غنی ترین منبع کدام ویتامین است ؟ D<br>۲- مهم ترین نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟ به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند به عبارتی سوخت و ساز کند<br>۳- کدام بیماری موجب به آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود ؟ هپاتیت<br>۴- دو راه اصلی از پیشگیری و انتقال HIV را بنویسید . ۱- عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده ۲- پرهیز از رفتار های جنسی پرخطر<br>۵- یکی از شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو سرایت می کند را نام ببرید . پدیکلوزیس(شپش)<br>۶- چرا همه افراد بالا خص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند ؟ زیرا هورمون های رشد در طول خواب آزاد می شوند | ۳ |
| ۶ | علائم HIV یا ایدز را بنویسید.<br>برفک دهانی، سل ، عفونت های ریوی | ۰/۵ |
| ۷ | هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟<br>الف) کاهش اعتماد به نفس .....مشکلات روانی..... ب) عدم تحمل فعالیت بدنی .....مشکلات تنفسی..... | ۰/۵ |
| ۸ | تنفس بد صبحگاهی حین بیدار شدن ناشی از چیست ؟ ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب | ۰/۵ |

www-karnoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| ۹ | آزمایش های قبل از ازدواج برای تشخیص چیست ؟<br>۱- آزمایش ادرار برای تشخیص .....عدم اعتیاد زوجین.....۲- آزمایش خون برای تشخیص ..گروه خونی زوجین.... | ۰/۵ |
| ۱۰ | در جدول زیر گزینه های ستون ۱ را که با ستون ۲ ارتباط منطقی دارند وصل کنید<br>ستون ۱ / ستون ۲<br>۱- ماموگرافی — الف) تشخیص سرطان پروستات مردان<br>۲- آزمایش خون — ب) تشخیص سرطان دهانه رحم<br>۳- کولونوسکوپی — ج) تشخیص سرطان سینه<br>۴- پاپ اسمیر — د) تشخیص سرطان روده<br>ر) کوشینگ (اختلال غدد فوق کلیوی)<br>۱- ج ۲- الف ۳- د ۴- ب | ۱ |