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

مشخصات درس	مشخصات دانش آموز	زمان امتحان	مهر نخبگان سرای دانش
نام درس : سلامت و بهداشت	نام ونام خانوادگی :	تاریخ : پنج شنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۷	
پایه ورشته : دوازدهم تجربی	شماره صندلی :	مدت : ۷۰ دقیقه	

نمره با عدد : نمره با حروف : نام دبیر : تاریخ وامضاء نمره تجدید نظر :

ردیف	سوالات	بارم
۱	**در عبارات زیر موارد درست و نادرست را مشخص کنید :** الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه های سلامت اجتماعی است . ب) در بین عوامل موثر بر سلامت ْ سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد ْ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد . ج) کربو هیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب ، سیستم عصبی و ماهیچه دارند . د) وزن مطلوب ، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد . ه) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد وغبار ، از اصول رعایت بهداشت فردی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است . و) دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود . ز) ویروس « **HIV** » از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود . ح) به هنگام سکته قلبی ، لخته ی خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود . ط) آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد .	۲/۲۵
۲	**جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید:** الف) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود ، محصول ..... است . ب) استفاده از محصولات تکنولوژی ، نمونه ای از ..... به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت بشمار می رود . ج) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، ..... است . د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا ..... گرم است . ه) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ، ..... ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد ، می گوییم دچار فساد شده است . و) از دست دادن تکلم از علایم سکته ..... می باشد . ز) در بیماری هپاتیت به ..... آسیب وارد شده و فعالیت آن مختل می گردد . ح) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره ی چشم ..... از حد طبیعی است . ط) سرطان یعنی رشد ، تکثیر و گاهی ..... سلول های بدن می باشد .	۲/۲۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد ۱	

www.kanoon.ir

ردیف	سلامت و بهداشت	دوازدهم تجربی	۱۴۰۳/۱۰/۲۷	بارم

۳ **از بین کلمات داخل پرانتز ، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.**

الف) اسیدهای چرب (اشباع / غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد .

ب) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد ، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / 0 / ۱۰) درجه سانتیگراد است .

ج) آکنه درمان قطعی (ندارد / دارد) و معمولا با افزایش سن از بین می رود .

د) از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.

ه) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود.

و) در مراحل رشد تومور در سرطان معده در فاز (4 /2 /3) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند.

ز) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است .

ح) روی موجود در مواد غذایی (حیوانی / گیاهی) بهتر جذب می شود .

۲

۴ **با توجه به مطالب کتاب درسی گزینه صحیح را انتخاب کنید :**

الف) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند ؟

1 - کلسیم 2- آهن 3- روی 4- ید

ب) در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است ؟

1- تنها حدود نیم ساعت 2- کمتر از یک ساعت

3- تنها حدود ۳ ساعت 4- حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت

ج) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست ؟

1- نداشتن زیورآلات 2- گذاشتن پوشش بر روی زخم دست

3- پیشگیری از ورود گرد وغبار در غذا 4- پوشاندن موی سر

د) « التهاب مزمن » مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی می باشد ؟

1- قلبی - عروقی 2- سیستم عصبی 3- غددی 4- روانی

ح) تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است ؟

1- تری گلیسرید 2- اسیدهای چرب اشباع 3- LDL 4- HDL

۱/۲۵

۵ **به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:**

الف) سازمان بهداشت جهانی ، « سلامت » را چگونه تعریف می کند؟

ب) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید.

ج) از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید .

د) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟

ه) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری ها موثر بوده است؟

و) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید.

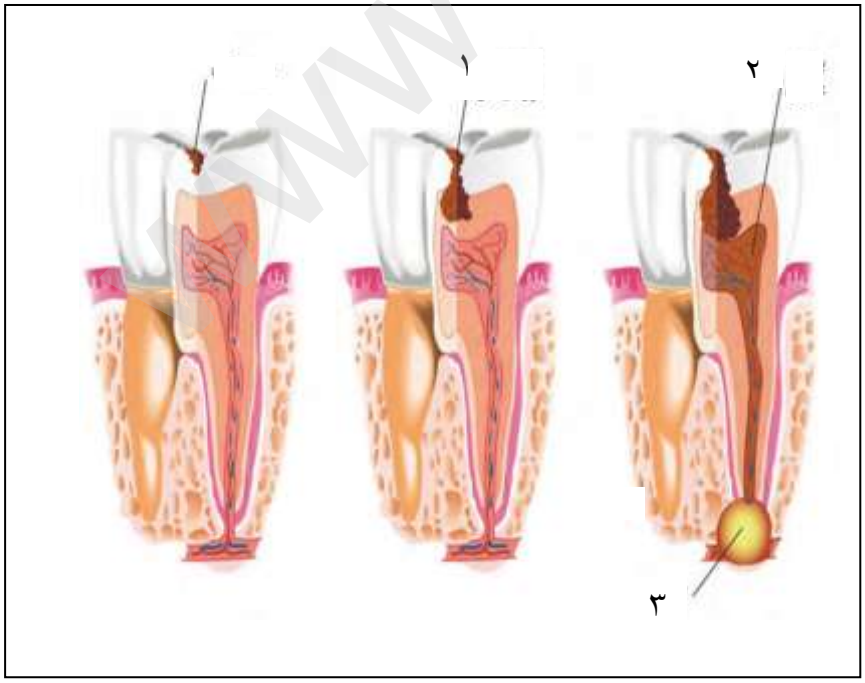
۲/۵

ادامه سوالات در صفحه بعد

www-kanoonir

ردیف	سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش	بارم
۶	**جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است . کدام یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد ؟ (دو مورد در ستون ب اضافی است)** **ستون ب** / **ستون الف** الف) آب / 1) وظیفه ی آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن ب) کلسیم / 2) بخش اصلی خون را تشکیل می دهد ج) سدیم / 3) واحد سازنده ی آن اسید آمینه است د) آهن / 4) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند ه) مواد معدنی و) پروتئین	۱
۷	**هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند ؟** الف) پوکی استخوان (.....) ب) بیماری گواتر (.....) ج) بیماری کم خونی (.....) د) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ (.....)	۱
۸	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهمترین بیماری های مزمن در جهان کدامند ؟ (دو مورد)	۰/۵
۹	**در رابطه با قانون تعادل انرژی ، به سوال های زیر پاسخ دهید .** الف) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد ؟ ب) در چه صورتی وزن ثابت و بدون تغییر می ماند ؟	۱
۱۰	**برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود ؟** **الف) سرطان روده : ..... ب) سرطان دهانه رحم : .....** **ج) سرطان پروستات : ..... د) سرطان سینه : .....**	۱
۱۱	**هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد ؟** **الف) افزودنی های مواد غذایی : .....** **ب) رطوبت : .....**	۰/۵
۱۲	نام بیماری که از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می شود چیست ؟ چرا به این نام معروف است ؟	۰/۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد ۳	

www-kanoon-ir

ردیف	سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش	بارم
۱۳	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکرچهار مورد) -۱ -۲ -۳ -۴	۱
۱٤	الف)چه مدت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم؟ ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد ؟ ج) دوران پنجره در مورد بیماری HIV به چه معناست ؟	۱
۱۵	**یک بیماری واگیر دار برای هر کدام از شیوه های انتقال زیر بنویسید .** الف) دستگاه تنفس : ..... ب) دستگاه گوارش : ..... ج) پوست و مخاط :	۰/۷۵
۱٦	در استفاده از ابزارهای شنیداری ، منظور از قانون « **نصف میزان حداکثر** » چیست ؟	۰/۷۵
۱۷	 **در شکل روبرو مراحل پوسیدگی دندان را نشان می دهد . نام موارد شماره گذاری شده را بیان کنید.** ۱) ..... ۲) ..... ۳)	۰/۷۵
	پیروز و سربلند باشید ٤	۲۰

www-kanoon-ir

مشخصات درس	مشخصات دانش آموز	زمان امتحان	مهر نخبگان سرای دانش
نام درس : سلامت و بهداشت	نام ونام خانوادگی :	تاریخ : پنج شنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۷	
پایه ورشته : دوازدهم تجربی	شماره صندلی :	مدت : ۷۰ دقیقه	

کلید سوالات

ردیف	سوالات	بارم
۱	**در عبارات زیر موارد درست و نادرست را مشخص کنید :** الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه های سلامت اجتماعی است . نادرست ب) در بین عوامل موثر بر سلامت ْ سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد ْ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد . درست ج) کربو هیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب ، سیستم عصبی و ماهیچه دارند . درست د) وزن مطلوب ، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد . درست ه) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد وغبار، از اصول رعایت بهداشت فردی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است .نادرست و) دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود . درست ز) ویروس « HIV » از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود . نادرست ح) به هنگام سکته قلبی ، لخته ی خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود . نادرست ط) آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد . نادرست	۲/۲۵
۲	**جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید:** الف) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود ، محصول خود مراقبتی است . ب) استفاده از محصولات تکنولوژی ، نمونه ای از سبک زندگی به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت بشمار می رود . ج) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، آب است . د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم است . ه) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ، بو ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد ، می گوییم دچار فساد شده است . و) از دست دادن تکلم از علایم سکته مغزی می باشد . ز) در بیماری هپاتیت به کبد آسیب وارد شده و فعالیت آن مختل می گردد . ح) در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره ی چشم بزرگتر از حد طبیعی است . ط) سرطان یعنی رشد ، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن می باشد .	۲/۲۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد ۱	

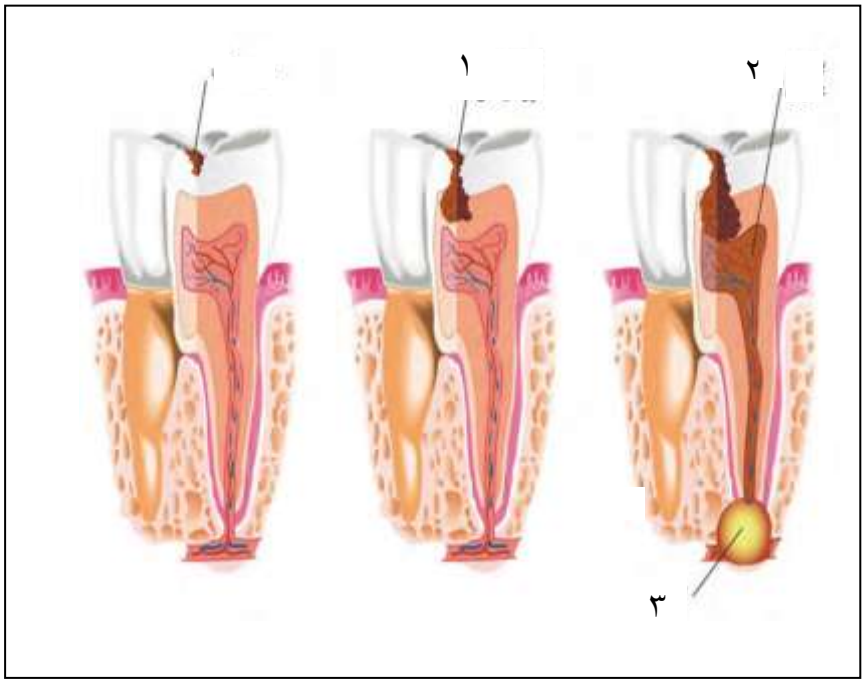
www.kanoon.ir

ردیف	سلامت و بهداشت	دوازدهم تجربی	۱۴۰۳/۱۰/۲۷	بارم
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز ، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.** الف) اسیدهای چرب (اشباع / غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد . ب) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد ، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / ۰ / ۱۰) درجه سانتیگراد است . ج) آکنه درمان قطعی (ندارد / دارد) و معمولا با افزایش سن از بین می رود . د) از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. ه) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود. و) در مراحل رشد تومور در سرطان معده در فاز (4 /2 /3) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند. ز) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است . ح) روی موجود در مواد غذایی (حیوانی / گیاهی) بهتر جذب می شود .			۲
۴	**با توجه به مطالب کتاب درسی گزینه صحیح را انتخاب کنید :** **الف) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند ؟** 1 - کلسیم 2- آهن 3- روی 4- ید ✓ **ب) در سکته مغزی ، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است ؟** 1- تنها حدود نیم ساعت 2- کمتر از یک ساعت 3- تنها حدود ۳ ساعت ✓ 4- حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت **ج) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست ؟** 1- نداشتن زیورآلات 2- گذاشتن پوشش بر روی زخم دست 3- پیشگیری از ورود گرد وغبار در غذا ✓ 4- پوشاندن موی سر **د) « التهاب مزمن » مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی می باشد ؟** 1- قلبی - عروقی ✓ 2- سیستم عصبی 3- غددی 4- روانی **ح) تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است ؟** 1- تری گلیسرید 2- اسیدهای چرب اشباع 3- LDL 4- HDL ✓			۱/۲۵
۵	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:** الف) سازمان بهداشت جهانی ، « سلامت » را چگونه تعریف می کند؟ برخورداری از تأمین رفاه نسبی ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند . ب) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. ۱- جراحی ۲- مصرف دارو ج) از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید . ۱- هدف خود را تعیین کنیم ۲- برای شروع گام های کوچک برداشت یا موارد دیگر ذکر شده در کتاب د) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟ ایسکمی ه) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری ها موثر بوده است؟ بیماری های واگیر و) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید. ۱- زخم های بدون بهبود ۲- پیدایش توده در هر جای بدن و			۲/۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد ۲			

www-kanoon.ir

ردیف	سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش	بارم
۶	**جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است . کدام یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد ؟ (دو مورد در ستون ب اضافی است)** ستون ب: الف) آب ؛ ب) کلسیم ؛ ج) سدیم ؛ د) آهن ؛ ه) مواد معدنی ؛ و) پروتئین ستون الف: 1) وظیفه ی آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن **د** ؛ 2) بخش اصلی خون را تشکیل می دهد آب ؛ 3) واحد سازنده ی آن اسید آمینه است پروتئین ؛ 4) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند سدیم	۱
۷	**هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند ؟** الف) پوکی استخوان (کمبود کلسیم) ب) بیماری گواتر (کمبود ید) ج) بیماری کم خونی (فقر آهن) د) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ (کمبود روی)	۱
۸	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهمترین بیماری های مزمن در جهان کدامند ؟ (دو مورد) بیماری های قلبی – عروقی سرطان	۰/۵
۹	**در رابطه با قانون تعادل انرژی ، به سوال های زیر پاسخ دهید .** الف) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد ؟ تغذیه – فعالیت بدنی ب) در چه صورتی وزن ثابت و بدون تغییر می ماند ؟ درصورتی که مقدار کالری دریافتی و مصرفی با هم برابر باشند	۱
۱۰	**برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود ؟** الف) سرطان روده : کولونوسکوپی ب) سرطان دهانه رحم : پاپ اسمیر ج) سرطان پروستات : آزمایش خون د) سرطان سینه : ماموگرافی	۱
۱۱	**هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد ؟** الف) افزودنی های مواد غذایی : شیمیایی ب) رطوبت : فیزیکی	۰/۵
۱۲	نام بیماری که از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می شود چیست ؟ چرا به این نام معروف است ؟ فشار خون بالا – زیرا علامتی ندارد	۰/۵
	ادامه سوالات در صفحه بعد ۳	

www.kanoon.ir

ردیف	سلامت و بهداشت دوازدهم تجربی ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ دبیرستان نخبگان سرای دانش	بارم
۱۳	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (ذکرچهار مورد) ۱- تزریق واکسن ۲- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۳- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۴- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار	۱
۱٤	الف)چه مدت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم؟ ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد ؟ ۱۵ الی ۳۰ دقیقه ج) دوران پنجره در مورد بیماری HIV به چه معناست ؟ از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد (یا مدت زمانی که علی الرغم حضور ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است)	۱
۱۵	**یک بیماری واگیر دار برای هر کدام از شیوه های انتقال زیر بنویسید .** الف) دستگاه تنفس : آنفلوانزا ب) دستگاه گوارش : انگل های روده –وبا – اسهال خونی ج) پوست و مخاط : پدیکلوزیس	۰/۷۵
۱٦	در استفاده از ابزارهای شنیداری ، منظور از قانون « **نصف میزان حداکثر** » چیست ؟ **یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود**	۰/۷۵
۱۷	 **در شکل روبرو مراحل پوسیدگی دندان را نشان می دهد .** **نام موارد شماره گذاری شده را بیان کنید.** ۱) گسترش پوسیدگی ۲) پالپ عفونی ۳) آبسه	۰/۷۵
	پیروز و سربلند باشید ٤	۲۰