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

بسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرمانشاه

دبیرستان غیر دولتی دوره دوم پسرانه رایان

آزمون پایانی نیمسال اول درس: سلامت و بهداشت | پایه: دوازدهم | تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ | مدت پاسخگویی: ۷۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: | کلاس: | شماره صندلی:

نام و امضاء دبیر: سجاد احمدی | نمره به عدد: | نمره به حروف:

ردیف	سؤالات	بارم
۱	**درستی یانادرستی هریک ازعبارت های زیررا مشخص کنید.** ۱-۱) سازمان بهداشت جهانی (WHO)سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی،روانی واجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند. ص ○ غ ○ **۱-۲) سبک زندگی سالم مجموعه ای ازانتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.** ص ○ غ ○ **۱-۳) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که بصورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.** ص ○ غ ○ **۱-۴) براساس قانون تعادل انرژی،تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.** ص ○ غ ○ **۱-۵)** برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت زیادی برخوردار نیست. ص ○ غ ○ **۱-۶) فشارخون بالایکی از شایع ترین بیماری های مزمن درجوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند.** ص ○ غ ○ **۱-۷) الگوی سیب درچاقی بین زنان شایع تراست.** ص ○ غ ○ **۱-۸) درهنگام مشاهده حمله مغزی مهمترین اقدام رساندن بیمار به بیمارستان دراسرع وقت است.** ص ○ غ ○ **۱-۹) همه افراد در طول شب به ۷ تا۸ ساعت خواب نیاز دارند.** ص ○ غ ○ **۱-۱۰) همه میکروب های موجود در دهان عامل پوسیدگی زایی دندان هستند.** ص ○ غ ○	۲/۵
۲	**درهریک ازعبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **۲-۱) تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.** **۲-۲) استفاده بیش ازحد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود.** **۲-۳) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ..... ،طعم ومزه دچارتغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد. می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است.** **۲-۴) درسکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است.** **۲-۵) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.** **۲-۶) کم شنوایی در دو طبقهٔ مادرزادی و ..... طبقه بندی می شود.** **۲-۷) دیابت درمراحل ابتدایی ..... است.** **۲-۸) مهم ترین بیماری های ویروسی از طریق ..... انتشارمی یابند.** **۲-۹) از ..... به عنوان یک احیا کنندهٔ عالی نام برده می شود.** **۲-۱۰) مسواک خود را هر ..... ماه یک بار تعویض کنید.**	۵
۳	**ازبین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **۳-۱) ویتامین (B/E) معمولاً درکبد ذخیره می شود.** **۳-۲) هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر / کمتر) می شود.** **۳-۳) رطوبت ازجمله عوامل (مکانیکی/ فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.** **۳-۴) وزن مطلوب ،محدوده ای ازمقدار وزن است که مرگ و میر(کمتری / بیشتری)درآن رخ می دهد.** **۳-۵) (چربی / ویتامین) یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است.**	۵
	ادامه در صفحه بعد	

www-kanoon.ir

	صفحه دوم	
	۳-۶) از نشانه های اصلی دیابت (**بالا بودن / پایین بودن**) قند خون است. ۳-۷) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL/HDL) خون می شود. ۳-۸) مراجعه مداوم،هر(**شش ماه / یک سال**) یک بار به دندان پزشک و معاینهٔ مرتب دندان ها توصیه می شود. ۳-۹) درچشم های افراد نزدیک بین معمولاً کرهٔ چشم (**کوچک تر / بزرگ تر**) ازحد طبیعی است. ۳-۱۰) فاصله بین رفتن به رختخواب باخوابیدن نباید بیشتراز (۶۰ /۳۰) دقیقه باشد.	
۴	**درپرسش های چهارگزینه ای زیرگزینه مناسب را انتخاب کنید.** ۴-۱) کدام یک ازنشانه های سلامت معنوی است؟ الف) مدیریت هیجان ب) تعهد ج) عملکرد مسئولانه د) ابراز دریافت های قلبی ۴-۲) روی موجود درکدام ماده غذایی بهترجذب می شود؟ الف) قلوه ب) فندق ج) غلات سبوس دار د) سبزی های سبز تیره ۴-۳) « التهاب مزمن » مربوط به کدام یک ازمشکلات ناشی ازچاقی است؟ الف) روانی ب) غددی ج) قلبی- عروقی د) سیستم عصبی ۴-۴) کدام گزینه می تواند نشانه ای از حمله قلبی باشد؟ الف) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی وشدید اتفاق می افتد. ب) سکته قلبی به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع می شود. ج) ممکن است فقط نشانه هایی از درد در بازو وگلو وجود داشته باشد. د) همه موارد صحیح است. ۴-۵) کدام یک ازعوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی بطورمنظم باید از نظرپزشکی بررسی شود؟ الف) فشارخون بالا ب) اضافه وزن و چاقی ج) عدم تحرک د) استعمال دخانیات ۴-۶)کدام یک از گزینه های زیر از شایع ترین نوع دیابت است؟ الف) دیابت نوع یک ب) دیابت نوع دو ج) دیابت جوانان د) مورد الف وب صحیح است ۴-۷) کدام یک از گزینه های زیر از علائم بیماری هپاتیت « B» می باشد؟ الف) بدون علامت ب) علایم بسیارشدید همراه با درگیری شدید کبدی ج)مورد الف و ب د) هیچکدام ۴-۸) درهنگام کار با رایانه ، فاصله مانیتور باچشمان ناظر باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ الف) ۲۰تا۳۰ ب) ۵۰تا۶۰ ج) ۳۰تا ۴۰ د) ۴۰تا ۶۰ ۴-۹) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت غیرعادی قرنیه ایجاد می شود؟ الف) نزدیک بینی ب) دوربینی ج) آستیگماتیسم د) پیرچشمی ۴-۱۰) کدام یک از گزینه های زیر از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی نمی باشد؟ الف) کاهش دقت ب) کاهش دمای بدن ج) افزایش میزان رشد د) زود رنجی	۲/۵
۵	**به هریک ازسئوالات زیرپاسخ دهید؟** ۵-۱) ابعاد سلامت را فقط نام ببرید ؟ ۵-۲) منظور از سبک زندگی سالم چیست؟ ۵-۳) نقش تغذیه سالم در سلامت را بنویسید؟ ۵-۴) وزن مطلوب برای هرفرد به چه عواملی بستگی دارد؟ ۵-۵) بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی- عروقی کدام بیماری ها هستند؟	۵
	موفق باشید	۲۰

www-kanoon.ir

به نام اولین حسابدارهستی

اداره آموزش وپرورش ناحیه ۳ کرمانشاه

دبیرستان غیر دولتی دوره دوم پسرانه رایان

کلیدپایانی نیمسال اول درس: سلامت وبهداشت	پایهٔ: دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان :	**شماره صندلی:**
نام ونام خانوادگی :	نوبت : دیماه ۱۴۰۳	مدت پاسخگویی :	کلاس:

نام و امضاء دبیر: **نمره به عدد:** **نمره به حروف:**

ردیف	سئوالات	بارم
۱	**درستی یانادرستی هریک ازعبارت های زیررابدون ذکردلیل مشخص کنید.** ۱-۱) درست (۲۵ / .) ۱-۲) درست (۲۵ / .) ۱-۳) نادرست (۲۵ / .) ۱-۴) درست (۲۵ / .) ۱-۵) **نادرست** (۲۵ / .) ۱-۶) درست (۲۵ / .) ۱-۷) نادرست (۲۵ / .) ۱-۸) درست (۲۵ / .) ۱-۹) نادرست (۲۵ / .) ۱-۱۰) نادرست (۲۵ / .)	۲/۵
۲	**درهریک ازعبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** ۲-۱) بهداشت (۵ / .) ۲-۲) مسمومیت (۵ / .) ۲-۳) بو (۵ / .) ۲-۴) ۳ساعت (۵ / .) ۲-۵) پدیکلوزیس (۵ / .) ۲-۶) اکتسابی (۵ / .) ۲-۷) بدون علامت (۵ / .) ۲-۸) دستگاه تنفسی (۵ / .) ۲-۹) خواب (۵ / .) ۲-۱۰) ۳ الی ۴ماه (۵ / .)	۵
۳	**ازبین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب راانتخاب کنید.** ۳-۱) ویتامینE (۵ / .) ۳-۲) کمتر (۵ / .) ۳-۳) فیزیکی (۵ / .) ۳-۴) کمتری (۵ / .) ۳-۵) چربی (۵ / .) ۳-۶) بالا بودن (۵ / .) ۳-۷) LDL (۵ / .) ۳-۸) شش ماه (۵ / .) ۳-۹) بزرگتر (۵ / .) ۳-۱۰) ۳۰ دقیقه (۵ / .)	۵

ادامه درصفحه دوم

www-kanoon-ir

به نام اولین حسابدارهستی

اداره آموزش وپرورش ناحیه ۳ کرمانشاه

دبیرستان غیر دولتی دوره دوم پسرانه رایان

کلید پایانی نیمسال اول: درس سلامت وبهداشت	پایهٔ: دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه	تاریخ امتحان :	شماره صندلی:
نام ونام خانوادگی :	نوبت :دی ماه ۱۴۰۳	مدت پاسخگویی:	کلاس:

نام و امضاء دبیر: **نمره به عدد:** **نمره به حروف:**

ردیف	سئوالات	بارم
۴	**درپرسش های چهارگزینه ای زیرگزینه مناسب را انتخاب کنید.** ۴-۱) ب (۰/ ۲۵) ۴-۲) الف (۰/ ۲۵) ۴-۳) ج (۰/ ۲۵) ۴-۴) د (۰/ ۲۵) ۴-۵) الف (۰/ ۲۵) ۴-۶) ب (۰/ ۲۵) ۴-۷) ج (۰/ ۲۵) ۴-۸) ب (۰/ ۲۵) ۴-۹) ج (۰/ ۲۵) ۴-۱۰) ج (۰/ ۲۵)	۲/۵
۵	**به هریک ازسئوالات زیرپاسخ دهید؟** ۵-۱) سلامت جسمانی – سلامت روانی- سلامت اجتماعی _ سلامت معنوی (هرمورد ۰/ ۲۵) ۱نمره ۵-۲) مجموعه از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تاثیرگذار هستندوتحت تاثیرعوامل مختلف قرار می گیرند. (۱نمره) ۵-۳) تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافتها و انجام واکنشها و فرایندهای حیاتی بدن کمک میکند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری میکند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید. (۱نمره) ۵-۴) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (۱نمره) ۵-۵) دو بیماری انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب(کرونر) و سکته های قلبی و مغزی. (۱نمره)	۵