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

حوزه آزمون : محل مهر حفاظت آزمون **تاریخ آزمون : ۴۰۳/۱۰/۱۸** **ساعت شروع : ۸صبح** **شماره صندلی :**	باسمه تعالی **وزارت آموزش و پرورش** **اداره آموزش متوسطه شهر تهران** محل مهر رئیس حوزه اجرا **سلامت وبهداشت** **ریاضی فیزیک وعلوم تجربی** **صفحه ۱ از ۲**	**شماره داوطلب :** **نام :** **نام خانوادگی:** **آموزش و پرورش :** تهران . ناحیه ... زمان: ۴۰دقیقه ۹۵۰۱۶۳۱-۱۴۰۲۶۴۸۹-۶۶۶۰۰۷۸-۱

ضمن بررسی اطلاعات هویتی خود،**از تغییر اطلاعات چاپ شده جدا خودداری نمایید** و درصورت وجود مغایرت به مسئول حوزه اطلاع دهید.
نوشتن پاسخ سوالات پشت صفحه **قابلیت تصحیح نخواهد داشت**، لذا **از نوشتن پاسخ سوالات در پشت برگه پرهیز شود**.

۱)جای خالی را با کلمات مناسب تکمیل نمائید **الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است** **ب) بقراط، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، ..... ، ..... و خون می دانست .** **ج)وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده .....است** **د)میکروب ها،انگل ها،وجوندگان ازدسته عوامل .....فساد مواد غذایی هستند** **و)افزایش چربی ها با بروز بیماریهای مزمن همچون.....و.....در ارتباط است.**	**۲/۵**
۲)گزینه صحیح را انتخاب کنید **الف) مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی ،فشار آزار دهنده دروسط قفسه سینه است صحیح ☐ غلط☐** **ب) زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده است ۴ساعت است صحیح ☐ غلط☐** **ج) آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص بیماری پروستات انجام می گیرد صحیح ☐ غلط☐** **د) کمبود روی در کودکان ونوجوانان باعث کاهش رشد می شود صحیح ☐ غلط☐**	**۱**
۳)به سئوالات زیر پاسخ کوتاه دهید **الف)کدام بعد سلامت با داشتن روحیه انتقاد پذیری مرتبط است ؟** **جسمانی ☐ اجتماعی ☐ روانی ☐ معنوی☐** **ب)مشورت با افراد مطلع جز کدام نوع خود مراقبتی است؟** **چسمانی ☐ روانی-عاطفی ☐ خانوادگی –اجتماعی ☐ معنوی☐** **ج)در ازای مصرف هر گرم چربی ،چقدر انرژی تولید می شود ؟** **۹کیلو کالری ☐ ۴کیلو کالری ☐ ۷کیلو کالری ☐ بیش از ۴کیلو کالری☐** **کدام ویتامین محلول در چربی نیست ؟** **A☐ D☐ C☐ K☐**	**۲**
۴)به سئوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید **الف)واحد سازنده پروتئین چیست وچند نوع است ؟(۵/.)** **ب)اصول تغذیه سالم را نام ببرید(۷۵/.)** **ج)عوامل چاقی را بیان کنید (۱/۲۵)** **د)اسیدهای ترانس چه تاثیری در LDLو HDLدارند ؟(۵/.)**	**۳**

www-kanoon-ir

سئوالات تشریحی	
۵)منظور از سبک زندگی چیست	۱
۶)چهار گام از گامهای خود مراقبتی را نام ببرید	۲
۷)منظور از مواد مغذی چیست ؟سه نمونه را نام ببرید	۱/۷۵
۸)شاخص توده بدنی را چگونه بدست می آورند ؟	./۷۵
۹)قانون تعادل انرژی را بیان کنید	۱
۱۰)فساد مواد غذایی چیست وعوامل ایجاد آن کدامند	۲
۱۱) نقش اسید های چرب غیر اشباع در بدن را بیان کنید	۱/۵
۱۲) تومور چیست ؟	۱
۱۳) آزمایش مامو گرافی به چه منظوری انجام می شود؟	./۵
سربلند و پیروز باشید. جمع نمرات : ۲۰	

www-kanoon-ir

حوزه آزمون : محل مهر حفاظت آزمون **تاریخ آزمون :** ۴۰۳/۱۰/۱۸ **ساعت شروع :** ۰۸:۰۰ **شماره صندلی :**	باسمه تعالی **وزارت آموزش و پرورش** **اداره آموزش متوسطه شهر تهران** محل مهر رئیس حوزه اجرا **زمین شناسی** **ریاضی فیزیک وتجربی** **صفحه۲از ۲**	**شماره داوطلب :** **نام :** **نام خانوادگی:** **آموزش و پرورش :** تهران . ناحیه ...

۹۵۰۱۶۳۱-۱۴۰۲۶۴۸۹-۶۶۶۰۰۷۸-۱

ضمن بررسی اطلاعات هویتی خود،**از تغییر اطلاعات چاپ شده جدا خودداری نمایید** و درصورت وجود مغایرت به مسئول حوزه اطلاع دهید.

نوشتن پاسخ سوالات پشت صفحه **قابلیت تصحیح نخواهد داشت**، لذا **از نوشتن پاسخ سوالات در پشت برگه پرهیز شود**.

www-kanoon-ir

پاسخ سئوالات درس سلامت و بهداشت دی ماه ۱۴۰۳

پاسخ سئوالات نقطه چین

الف)جسمانی ب)سودا وبلغم ج)خون د) بیولوژیکی

و)دیابت نوع۲و سرطان

پاسخ سئوالات صحیح و غلط

الف) صحیح ب) غلط ج) غلط د) صحیح

پاسخ سئوالات تستی

روانی ____ خانوادگی اجتماعی____ ۹ کیلوگرم____ c

پاسخ سئوالات کوتاه

الف)اسید امینه و ۲۰ نوع می‌باشد

ب) اصل تعادل اصل تنوع اصل تناسب

ج) ژنتیکی محیطی روانی جسمی داروها

پاسخ سوالات تشریحی

۵- مردم با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند که با آن سبک زندگی می‌گویند

۶-هدف خود را تعیین کنیم . مدت زمان را مشخص کنیم. میزان دستیابی به هدف موقعیت‌ها و شکست‌ها را ثبت کنیم.

پیمان ببندیم. مجازات صریح و آشکار برای شکست تعیین کنیم. گام‌های کوچک برداریم. از یادآورها استفاده کنیم.

در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. در صورت شکست هرگز مایوس نشده و دوباره آماده شویم.

موقعیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم. مهارت‌های لازم را برای خود مراقبتی کسب کنیم. (چهار مورد از موارد فوق مورد تایید است)

۷- مواد مغذی مورد نیاز برای بدن هستند که در انواع غذاهایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم یافت می‌شود ثل کربوهیدرات‌ها،چربی‌ها،پروتئین‌ها و یتامین‌ها و مواد معدنی. (صرفاً به سه نمونه اشاره شود)

۸- شاخص توده بدنی برابر است با وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر

۹-بر اساس این قانون چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد وزن افزایش می‌یابد و برعکس اگر این دو مقدار با هم برابر باشند وزن بدون تغییر ثابت می‌ماند.

۱۰- زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ بو و طعم و مزه دچار تغییر شود و ارزش غذایی آن از بین برود ا کاهش یابد می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است معمولاً این تغییرات به وسیله حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها ، کپک‌ها یا واکنش شیمیایی فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد می‌شود.

۱۱- این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول همچنین کاهش سطح ال دی ال و تری گلیسرید خون ی‌شوند و به جای ایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرند

۱۲- تومورها سلول‌های جهش یافته‌ای هستند که تقسیم شده و در جریان فرایند تکثیر به صورت توده ی سلولی ظاهر می شوند .

۱۳- به منظور تشخیص سرطان سینه می‌باشد.