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

شماره صندلی نام و نام خانوادگی : کلیه کلاس های دوازدهم پایه : دوازدهم رشته : تجربی و ریاضی و انسانی	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج دبیرستان استعدادهای درخشان شهید سلطانی ۱ دی ماه۱۴۰۳ پاسخ سئوالات را با خودکار مشکی یا آبی بطور خوانا بنویسید	**تعداد صفحات : ۳ صفحه** **نام درس : سلامت و بهداشت** **مدت امتحان : ۷۰ دقیقه** **تاریخ امتحان : ۵ / ۱۰/ ۱۴۰۳**

۱ ـ به سئوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید . ۱/۵ نمره

الف ـ در فرهنگ فارسی معین سلامت چگونه تعریف شده است ؟

ب ـ تامین سلامت مستلزم چیست ؟

ج ـ قابل درک ترین بعد سلامت را بنویسید .

د ـ در بین عوامل موثر بر سلامت کدام عامل بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد ؟

هـ ـ گام اول در حفظ سلامت خویش چیست ؟

و ـ واحد سازنده ی پرو تئین را بنویسید .

---

۲ ـ درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید . ۱ نمره

الف ـ فیبر ، یک نام عمومی برای برای انواع غذاها است .

ب ـ اصول تغذیه سالم است که تعیین می کند ما چه غذاهایی را انتخاب کنیم و مواد اولیه ی آن را چگونه تهیه ، آماده سازی و طبخ کنیم .

ج ـ مهمترین منبع طبیعی ید ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور و جلبک دریایی هستند .

د ـ اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند .

---

۳ ـ در سئوالات زیر گزینه ی درست را انتخاب کنید . ۱ نمره

الف ـ کدام یک از گزینه های زیر از موارد چاقی نمی باشد .

۱ ـ عامل ژنتیک ۲ ـ عامل جتماعی ۳ ـ عامل روانی ٤ ـ عامل محیطی

ب ـ حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته بین ..... تا ..... گرم معادل ..... کیلو تا ..... در ماه است .

۱ ـ ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم معادل ۱ تا ۲ کیلو گرم ۲ ـ ٦۰۰ تا ۸۰۰ گرم معادل ۳ تا ٤ کیلو گرم

www-kanoon-ir

۳ ـ ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلو گرم ٤ ـ ۸۰۰ تا ۹۰۰ گرم معادل ۳ تا ٤ کیلو گرم

ج ـ در ارتباط با فساد مواد غذایی ..... یکی از میکرو ارگانیسم های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره بینی هستند
۱ ـ ویتامین ها ۲ ـ پروتئین ها ۳ ـ میکروب ها ٤ ـ کپک ها

د ـ به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ..... می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی خواهد شد .
۱ ـ ایسکمی قلب ۲ ـ کرونر قلب ۳ ـ آنژیو قلب ٤ ـ پلاک قلبی

---

٤ ـ جمله های زیر را با کلمه یا کلمات مناسب کامل کنید . ۱/۵ نمره

الف ـ بیماری های ..... و ..... از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند .

ب ـ یکی از بیماری های مزمن در جوامع امروزی ..... است که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند .

ج ـ یک مورد از بیماریهای روحی و روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را به دنبال می آورد داشتن احساس ..... در زندگی است .

---

۵ ـ به سئوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید . ٤/۵ نمره

الف ـ در هنگام سخن گفتن از بهداشت چه مواردی مورد توجه قرار می گیرد ؟ ۵/ نمره

ب ـ فشار خون بر کدام اندام تاثیر می گذارد ؟ ۵/ نمره

ج ـ افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت چه اصولی هستند ؟ ۷۵ / نمره

د ـ رعایت اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی فساد مواد غذایی را بنویسید . ۷۵/ نمره

هـ ـ چهار عامل موثر بر سلامت کدامند ؟ نام ببرید . ۱ نمره

و ـ کدام بیماری ها با سبک زندگی ارتباط مستقیمی دارند ؟ ۱ نمره

٦ـ فرمول تعیین شاخص توده ی بدنی بر اساس ((BMI)) را بنویسید . ۷۵/ نمره

۷ ـ چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند ؟ آنها را نام ببرید . ۱ نمره

۸ ـ در مورد ((دوران پنجره)) در بیماری اچ آی وی (ایدز) توضیح دهید . ۱ نمره

www-kanoon-ir

۹ ـ مواد مغذی مورد نیاز بدن شامل چه مواردی است ؟ ۵ مورد را بنویسید . ۱/۲۵ نمره

۱۰ ـ مهمترین علائم سکته ی قلبی چیست ؟ ۱/۵ نمره

۱۱ ـ شش مورد از علائم هشدار دهنده ی سرطان را بنویسید . ۱/۵ نمره

۱۲ ـ برای جلوگیری از انتقال هپاتیت به دیگران رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ آنها را بنویسید . ۱/۵ نمره

۱۳ ـ عوارض دیابت چیست ؟ کامل بنویسید . ۲ نمره

موفق ، پیروز و شاد باشید .

موفق ، پیروزو شاد باشید .

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

شماره صندلی نام و نام خانوادگی : کلیه کلاس های دوازدهم پایه : دوازدهم رشته : تجربی و ریاضی و انسانی	باسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج دبیرستان استعدادهای درخشان شهید سلطانی ۱ دی ماه۱۴۰۳ پاسخ سئوالات را با خودکار مشکی یا آبی بطور خوانا بنویسید	**تعداد صفحات : صفحه** **نام درس : سلامت و بهداشت** **مدت امتحان : ۷۰ دقیقه** **تاریخ امتحان : ۵ / ۱۰/ ۱۴۰۳** **پاسخنامه**

۱ ـ به سئوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید . ۱ نمره

الف ـ رهایی یافتن ب ـ رعایت بهداشت ج ـ سلامت جسمانی د ـ سبک زندگی هـ ـ خود مراقبتی و ـ سید آمینه

۲ ـ درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید .

الف ـ ۲ ب ـ ۲ ج ـ ۱ د ـ ۱

۳ ـ در سئوالات زیر گزینه ی درست را انتخاب کنید . ۱ نمره

الف ـ ۲ ب ـ ۳ ج ـ ٤ د ـ ۱

٤ ـ جمله های زیر را با کلمه یا کلمات مناسب کامل کنید . ۱/۵ نمره

الف ـ هپاتیت و ایدز ب ـ فشار خون بالا ج ـ پوچی و بی هدفی

۵ ـ به سئوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید . ٤/۵ نمره

الف ـ هر دو موضوع پیشگیری ودرمان ۵/ نمره

ب ـ مغز ـ قلب ـ چشم ـ کلیه (فقط دو مورد بنویسید .) ۵/ نمره

ج ـ تعادل ، تنوع ، تناسب ۷۵ / نمره

د ـ ۱ ـ اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی ۲ ـ رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف
۳ ـ رعایت بهداشت محیط ۷۵/ نمره

هـ ـ ۱ ـ سبک زندگی ۲ ـ عوامل ژنتیکی و فردی ۳ ـ عوامل محیطی ٤ ـ دسترسی به خدمات بهداشتی ـ درمانی ۱ نمره

و ـ ۱ ـ سکته ی قلبی ۲ ـ دیابت ۳ ـ سرطان ٤ ـ پوکی استخوان ۱ نمره

٦ ـ

$$\text{شاخص توده ی بدنی} = \frac{\text{وزن (بر حسب کیلو گرم)}}{\text{مجذور قد (بر حسب متر)}}$$

۷۵/ نمره

۷ ـ ۱ ـ عوامل شیمیایی ۲ ـ عوامل بیو لوژیکی ۳ ـ عوامل فیزیکی ٤ ـ عوامل مکانیکی ۱ نمره

www-kanoon-ir

۸ ـ از زمان ورود ویروس ایدز به بدن تا زمانی که گلبولهای سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد تشخیص برسد ، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد . به این زمان ((دوران پنجره)) می گویند . ۱ نمره

۹ ـ ۱ ـ کربوهیدراتها ، ۲ ـ چربی ها ، ۳ ـ پروتئن ها ، ٤ ـ ویتامین ها ، ٥ ـ مواد معدنی ، ٦ ـ آب ۱/۲٥ نمره
(با توجه به بارم ٥ مورد کافی است)

۱۰ ـ احساس فشا آزار دهنده ، ۲ ـ سنگینی یادرد در وسط قفسه سینه ، ۳ ـ د رد قفسه سینه با عرق سرد ، ٤ ـ رنگ پریدگی پوست ، ٥ ـ تنگی نفس ، ٦ ـ تهوع ، ۷ ـ گیجی ، ۸ ـ ضعف یا خستگی بدون علت ، ۹ ـ نبض سریع یا نامنظم از نشانه های سکته قلبی است . (٦مورد را بنویسید .)

۱۱ ـ ۱ ـ تغییر در رنگ و یا اندازه خالهای پوستی ، ۲ ـ زخم های بدون بهبود ، ۳ ـ پیدایش توده در هر جای بدن ، ٤ ـ سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ، ٥ ـ اختلال بلع یا سوء هاضمه ٦ ـ استفراغ یا سرفه خونی ، ۷ ـ اسهال یا یبوست ، ۸ ـ خونریزی غیر طبیعی در ادرار ، مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ، ۹ ـ بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل .

(٦ مورد را بنویسید .)

۱۲ ـ ۱ ـ آزمایش خون اعضاء یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ، ۲ ـ تزریق واکسن ، ۳ ـ استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ، ٤ ـ عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده ی بیمار ، ٥ ـ عدم تماس با مایعات و خون بیمار ، ٦ ـ استفاده نکردن از وسایل تیز وبرنده مثل تیغ و ناخن گیر و ..... متعلق به شخص بیمار . (٦مورد را بنویسید .)

www-kanoon.ir