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

مدیریت آموزش و پرورش بناب	**بسمه تعالی**	
نام و نام خانوادگی :		
نام ماده درسی : سلامت و بهداشت		
پایه دوازدهم کلیه رشته ها		**طراح سوال : سیما ملک زاده**
مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	**دبیرستان شاهد روشنایی قلم**	**تاریخ :۴۰۳/۱۰/ ۲۲**
		تعداد صفحه : ۳

" زیبایی یادگیری دراین است که هیچ کس نمی تواند آن را از شما بگیرد "

ردیف	سوالات	بارم
۱	عبارات صحیح و غلط را مشخص نمایید. الف) سلامت در لغت نامه دهخدا به معنی " رهایی یافتن " است . ب) اولین گام در حفظ سلامت افراد سبک زندگی می باشد . پ) بدن برای رشد و ترمیم و حفظ بافت عضلانی به کربو هیدارت ها نیاز دارد. ت) اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی منجربه بروز چاقی می شود. ث) مسمومیت غذایی به دلیل آلودگی مواد غذایی به آفت کش ها و انواع مواد شیمیایی می باشد. ج) بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب پلاک ۵-۳ دقیقه طول می کشد تا اسید تولید شود. چ) در HIV آنتی بادی ها هیچ عارضه با علامتی در بدن ایجاد نمی کنند.	۱.۷۵
۲	کلمات مناسب را انتخاب نمایید. الف) بدن ما برای مصرف ویتامین (C-k) به چربی نیاز دارد . ب) عواملی چون (قاعدگی -کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شود. پ) تزریق واکسن (کزاز – سرخجه) قبل از عقد برای خانم ها الزامی ست . ت) سطح چربی (L DL-HDL) با بروز بیماری های قلبی ارتباط عکس دارد. ث) هپاتیت (C-B)یکی از شایع ترین انواع هپاتیت است. ج) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون چربی های (اشباع – غیر اشباع) می باشد. چ) افراد سالم از نظر (معنوی – اجتماعی) اهداف اساسی در زندگی دارند.	۱.۷۵
۳	تکمیل کنید. الف) خود مراقبتی شامل اعمال .....، .....و.....است . ب) درد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته .....هستند. پ) پوست عضوی .....است. ت) خانم ها از .....قبل از بارداری باید .....غذاهای سرشار از .....مصرف کنند.	۲

www.kanoon.ir

۴	گزینه مناسب را انتخاب نمایید. الف)کدام گزینه از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ نیست ؟ ۱)کلسترول بالا ۲) اضافه وزن ۳) سابقه دیابت حاملگی ۴) فشار خون بالا ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به دلیل شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود ؟ ۱) پیر چشمی ۲) نزدیک بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دور بینی پ) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان چیست ؟ ۱) آب ۲) کربو هیدرات ۳) ویتامین ۴) پروتئین ت)کدام گزینه از عوارض شایع بیماری دیابت نمی باشد ؟ ۱) نارسایی کلیه ۲) سکته مغزی ۳) اختلال در جریان خون دست ها ۴) تاخیر در بهبود بریدگی ها ث) کدامیک از عوارض چاقی نمی باشد ؟ ۱) دیابت نوع ۱ ۲) آسم ۳) صافی کف پا ۴) تومور مغزی ج) کدام گزینه از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی نمی باشد ؟ ۱) خمیازه شدید ۲) کاهش دقت ۳) بیش فعالی ۴) مشکلات گوارشی	۱.۵
۵	از مزایای "مد نظر قرار دادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید .	۱
۶	الف) شکل زیر نشان دهنده چیست ؟ ب) موارد الف و ب را مشخص نمایید.  	۰.۷۵
۷	چه عواملی باعث می شود که شخص به طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی خود بیفزاید ؟	۰.۷۵
۸	تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند ؟	۱
۹	عدد ۱۲۰ و ۸۰ در فشار خون نشانه چیست ؟	۰.۵
۱۰	در چه صورت درد قلبی جدی تر خواهد بود ؟	۱

www-kanoon-ir

۱۱	**از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد ؟** **الف) کولو نو سکپی ب) تست پاپیلوم انسانی ج) آزمایش خون**	۰.۷۵
۱۲	اسید های چرب ترانس باعث افزایش کدامیک از چربیهای خون می شوند ؟ و این اسید ها در کدامیک از مواد غذایی موجود می باشند (سه مورد)؟	۱
۱۳	جدول زیر را کامل کنید. تاثیرات اشعه فرا بنفش بر پوست: UVB/ UVA **آفتاب سوختگی** **آسیب غیر مستقیم بر** DNA **چروک پوست** **نفوذ به لایه زیرین پوست**	۱
۱۴	زمان ، ضربه ، سوسری هر یک جزء کدام یک از عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی می باشند ؟	۰.۷۵
۱۵	الف) وضعیت فردی که طبق طبقه بندی نمایه توده بدنی BMI=۳۸.۸ دارد را مشخص نمایید . ب) این طبقه بندی در چه افرادی کاربرد ندارد (دو مورد)؟	۱
۱۶	بهترین منبع تامین ریز مغذی ها ی مورد نیاز بدن چیست ؟	۱
۱۷	با توجه به مطالب کتاب درسی برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بیاورید . الف) به جای تعریف مطلق بیماری ، آن را در یک طیف "از سلامت تا آستانه مرگ" تعریف می کنند. ب) ویروس HIV از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود .	۰.۲۵ ۰.۷۵
۱۸	در حال حاضر یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری در کشورهای محروم چیست ؟	۰.۲۵
۱۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خود مراقبتی است ؟ ۱. وقت گذراندن با خانواده ۲. پای بندی به اخلاق	۰.۵
۲۰	پیش ساز ویتامین A را نام ببرید.	۰.۲۵
۲۱	در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است ؟	۰.۵
	تندرست و موفق باشید	۲۰

www.kanoon.ir

مدیریت آموزش و پرورش بناب	**بسمه تعالی**	
نام و نام خانوادگی :		
نام ماده درسی : سلامت و بهداشت		
پایه دوازدهم کلیه رشته ها		**طراح سوال : سیما ملک زاده**
مدت امتحان : ۷۰دقیقه	**دبیرستان شاهد روشنایی قلم**	**تاریخ :۴۰۳/۱۰/ ۲۲**
		تعداد صفحه : ۳

" زیبایی یادگیری دراین است که هیچ کس نمی تواند آن را از شما بگیرد "

ردیف	ریز بارم	بارم
۱	عبارات صحیح و غلط را مشخص نمایید. الف) سلامت در لغت نامه دهخدا به معنی " رهایی یافتن " است . غ ب) اولین گام در حفظ سلامت افراد سبک زندگی می باشد . غ پ) بدن برای رشد و ترمیم و حفظ بافت عضلانی به کربو هیدارت ها نیاز دارد. غ ت) اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی منجربه بروز چاقی می شود. ص ث) مسمومیت غذایی به دلیل آلودگی مواد غذایی به آفت کش ها و انواع مواد شیمیایی می باشد. غ ج) بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب پلاک ۵-۳ دقیقه طول می کشد تا اسید تولید شود.غ چ) در HIV آنتی بادی ها هیچ عارضه با علامتی در بدن ایجاد نمی کنند. ص	۱.۷۵
۲	کلمات مناسب را انتخاب نمایید. الف) بدن ما برای مصرف ویتامین (C-k) به چربی نیاز دارد . ب) عواملی چون (قاعدگی -کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شود. پ) تزریق واکسن (کزاز – سرخجه) قبل از عقد برای خانم ها الزامی ست . ت) سطح چربی (L DL-HDL) با بروز بیماری های قلبی ارتباط عکس دارد. ث) هپاتیت (C-B)یکی از شایع ترین انواع هپاتیت است. ج) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون چربی های (اشباع – غیر اشباع) می باشد. چ) افراد سالم از نظر (معنوی – اجتماعی) اهداف اساسی در زندگی دارند.	۱.۷۵
۳	تکمیل کنید. الف) خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی آگاهانه هدف دار است . ب) درد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته .....هستند. مغزی پ) پوست عضوی .....است. پیچیده ت) خانم ها از .....قبل از بارداری باید .....غذاهای سرشار از .....مصرف کنند. سه ماه _ روزانه _ اسید فولیک	۲

www.kanoon.ir

۴	گزینه مناسب را انتخاب نمایید. الف)کدام گزینه از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ نیست ؟ ۱)کلسترول بالا ۲) اضافه وزن ۳) سابقه دیابت حاملگی ۴) فشار خون بالا ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به دلیل شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود ؟ ۱) پیر چشمی ۲) نزدیک بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دور بینی پ) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان چیست ؟ ۱) آب ۲) کربو هیدرات ۳) ویتامین ۴) پروتئین ت)کدام گزینه از عوارض شایع بیماری دیابت نمی باشد ؟ ۱) نارسایی کلیه ۲) سکته مغزی ۳) اختلال در جریان خون دست ها ۴) تاخیر در بهبود بریدگی ها ث) کدامیک از عوارض چاقی نمی باشد ؟ ۱) دیابت نوع ۱ ۲) آسم ۳) صافی کف پا ۴) تومور مغزی ج) کدام گزینه از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی نمی باشد ؟ ۱) خمیازه شدید ۲) کاهش دقت ۳) بیش فعالی ۴) بی حوصلگی	۱.۵
۵	از مزایای "مد نظر قرار دادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید . افزایش اعتماد به نفس و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.	۱
۶	شکل زیر نشان دهنده چیست ؟ قانون تعادل انرژی و موارد الف و ب را مشخص نمایید. الف انرژی مصرفی ب انرژی دریافتی  	۰.۷۵
۷	چه عواملی باعث می شود که شخص به طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی خود بیفزاید ؟ آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشت فردی	۰.۷۵
۸	تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند ؟ خشکی و شکنندگی و دوشاخه شدن آنها	۱
۹	عدد ۱۲۰ و ۸۰ در فشار خون نشانه چیست ؟ ۱۲۰ سیستول یا حداکثر خون ۸۰ دیاستول یا حداقل خون	۰.۵
۱۰	در چه صورت درد قلبی جدی تر خواهد بود ؟ در صورتی درد به شانه ها گردن بازو و فک پایین انتشار پیدا کند	۱

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی :	صفحه ۳	
۱۱	**از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد ؟** **الف) کولو نو سکپی** روده **ب) تست پاپیلوم انسانی** رحم **ج) آزمایش خون** پروستات	۰.۷۵
۱۲	اسید های چرب ترانس باعث افزایش کدامیک از چربیهای خون می شوند ؟ و این اسید ها در کدامیک از مواد غذایی موجود می باشند (سه مورد)؟ اشباع مارگارین UVB غذا های سرخ شده شیرینی ها روغن نباتی	۱
۱۳	جدول زیر را کامل کنید. تاثیرات اشعه فرا بنفش بر پوست: UVB/ UVA **آفتاب سوختگی**: UVB **آسیب غیر مستقیم بر** DNA: UVA **چروک پوست**: UVA **نفوذ به لایه زیرین پوست**: UVA	۱
۱۴	زمان ، ضربه ، سوسری هر یک جزء کدام یک از عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی می باشند ؟ فیزیکی مکانیکی بیو لوژیکی	۰.۷۵
۱۵	وضعیت فردی که طبق طبقه بندی نمایه توده بدنی BMI=۳۸.۸ دارد را مشخص نمایید . چاقی درجه ۲ و این طبقه بندی در چه افرادی کاربرد ندارد (دو مورد)؟ ورزشکاران زنان باردار افراد خیلی بلند	۱
۱۶	بهترین منبع تامین ریز مغذی ها ی مورد نیاز بدن چیست ؟ مصرف مواد غذایی سالم طبیعی و متنوع	۱
۱۷	با توجه به مطالب کتاب درسی برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بیاورید . الف) به جای تعریف مطلق بیماری ، آن را در یک طیف "از سلامت تا آستانه مرگ" تعریف می کنند. چون بیماری درجات مختلفی دارد . ب) ویروس HIV از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود . ویروس HIV در درون گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط درخون و ترشحات جنسی وجود دارد .	۰.۲۵ ۰.۷۵
۱۸	در حال حاضر یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری در کشورهای محروم چیست ؟ آلودگی های غذایی	۰.۲۵
۱۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خود مراقبتی است ؟ ۱. وقت گذراندن با خانواده : اجتماعی ۲. پای بندی به اخلاق : معنوی	۰.۵

www.KanoonIr

۲۰	پیش ساز ویتامین A را نام ببرید. کاروتنویید ها	۰.۲۵
۲۱	در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است ؟ ۳.۵ ساعت	۰.۵
	تندرست و موفق باشید	۲۰