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

سؤالات امتحان داخلی **نام درس:** ..سلامت و بهداشت	محل مهر آموزشگاه	اداره کل آموزش وپرورش استان کردستان مدیریت/ اداره آموزش وپرورش شهرستان: بانه **نام آموزشگاه:** دبیرستان نمونه دولتی نیایش
پایه : دوازدهم | **رشته :عمومی**		**نام و نام خانوادگی:**
پاسخنامه نیاز: دارد ☐ ندارد ☑ | **تعداد صفحه:3** | **شماره صفحه:1**		
تعداد سؤال: 13 | **زمان امتحان : 70دقیقه** | **ساعت شروع:8 صبح** | **تاریخ امتحان : 1403/10/17**		

ردیف	سؤالات	نمره
1	**درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.** الف) پدیکلوزیس بیماری است که از طریق خون منتقل میشود..... ب) در برنامه خود مراقبتی هدف ها باید کلی و آرمانی باشند... . ج) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد سبک زندگی سالم نام دارد..... د) هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن ، چاقی محسوب می شود..... ه) HIVبا آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد.....	1.25
2	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** 1کنترل خشم جزو کدامیک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود؟ الف) جسمی☐ ب) اجتماعی ☐ ج) روانی - عاطفی ☐ د) معنوی☐ 2.کدام گزینه بر سلامت موثر نیست؟ الف)وراثت ☐ ب) عوامل طبیعی ☐ ج) جنسیت ☐ د) سبک زندگی☐ 3.بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ الف)مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ☐ ب) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی ☐ ج) مشکلات سیستم عصبی- مشکلات گوارشی☐ د) مشکلات غددی - مشکلات روانی☐ 4.کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود؟ الف) A ☐ ب) C ☐ ج) D ☐ د) K ☐ 5.کدام یک از منابع غذایی زیر سرشار از آهن است؟ الف) جگر - پسته ☐ ب) ماهی کیلکا و پنیر ☐ ج)جگر - پنیر ☐ د)ماهی کیلکا و بستنی☐ 6. وجود..... در بدن به حفظ تعادل مایعات یاری می رساند. الف) سدیم ☐ ب) کلسیم☐ ج) آهن☐ د)منیزیم☐ 7. تاثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره ی رگها با بقیه متفاوت است ؟ الف)تری گلیسرید ☐ ب) اسید های چرب اشباع ☐ ج) HDL ☐ د) LDL☐ 8. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع . . . . . بیشتر است الف) A ☐ ب) B ☐ ج) C ☐ د) D ☐	2
3	**به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.** الف)[چرا افراد دیابتی دچار آسیب بافتی و سلولی می شوند؟ ب) چگونگی ایجاد ایسکمی قلب را بنویسید.	1 1

www-kanoon.ir

اداره کل آموزش وپرورش استان کردستان مدیریت/ اداره آموزش وپرورش شهرستان: **بانه** **نام آموزشگاه:** دبیرستان نمونه دولتی دخترانه نیایش	محل مهر آموزشگاه	**سؤالات امتحان داخلی** **نام درس:** سلامت و بهداشت
نام و نام خانوادگی :	**تعداد سؤال:13**	**پایه: دواز دهم** / **رشته : عمومی**
	زمان امتحان: 70دقیقه	**تاریخ امتحان : 1403/10/17**

ردیف	سؤالات	نمره
4	جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت . . . . . است ب) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد . . . . . است .ج) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته . . . . . تا . . . . . گرم است .د) در بین عوامل خطر بیماری های قلبی -عروقی، . . . . . و . . . . . از مهم ترین عوامل خطر هستند. ه) مرده زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از راه. . . . . است. و) تزریق واکسن ..... برای خانم ها قبل از عقد، الزامی است.	**1.5**
5	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:** الف)مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید (ذکردو مورد) ب)فعالیت هایی که خود یا خانواده برای حفظ و ارتقائ سلامت انجام می دهیم ، چه نامیده میشود؟ ج) دو مورد از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را بنویسید.	**0.5** **0.25** **0.5**
6	**در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید:** الف)کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ ب)در هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ ج)از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ ه) میوه های زرد و نارنجی پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ و) دو مورد از کسانی که نیاز به در یافت مکمل غذایی دارند را نام ببرید.	**2**
7	**هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟** الف) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت ب) سر پوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال	**0.75**
8	الف) عوامل محیطی که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد را بنویسید؟(سه مورد) ب)سه مورد از علایم بیماریهای آمیزشی را بنویسید. ج) فردی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت Bمبتلا شده است ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده ،رعایت چه نکاتی ضروری است؟(دو مورد)	**0.75** **0.75** **0.75**

www-kanoon.ir

اداره کل آموزش وپرورش استان کردستان مدیریت/ اداره آموزش وپرورش شهرستان: **بانه** **نام آموزشگاه:** نمونه دولتی نیایش	محل مهر آموزشگاه	**سؤالات امتحان داخلی** **نام درس:** سلامت و بهداشت
نام و نام خانوادگی :	**تعداد سؤال:13**	**پایه: دواز دهم** / **رشته : عمومی** **زمان امتحان: 70 دقیقه** / **تاریخ امتحان : 1403/10/17**

ردیف	ادامه سوالات	بارم
9	**هر یک از موارد ستون "الف "با عبارتی از ستون" ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد ، شماره عبارت را در ستون پاسخ بنویسید:**	1

ستون الف	پاسخ	ستون ب
کرونا		1-عوارض آن تقریبا تمام دستگاه های بدن را در گیر می کند
هپاتیت		2-در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می شود
دیابت نوع دو		3-با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی ها می شود
انگل های روده ای		4-از طریق سرفه عفونی سرایت می کند
		5-با علائمی به صورت زردی بروز می کند
		6-در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خود داری شود

10	**از داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید و زیر آن خط بکشید.** الف)وجود کرم کدو در گوشت گاو ، باعث (مسمومیت، عفونت، بیماریهای) غذایی می شود. ب)عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی-عروقی/عضلانی – استخوانی/تنفسی) عوارض چاقی است. ج) علائم در بیماری دیابت نوع (یک – دو) معمولا شدید و ناگهانی است. د)در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (4-3-2)تومور به ارگان های مجاور دست اندازی می کند. ه)در تشخیص سرطان سینه (ماموگرافی – پاپ اسمیر) مورد استفاده قرار میگیرد .	1.25
11	**در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید .(0.5). ب) در طبقه بندی نمای توده بدنی افراد با BMIی محدوده (25تا 30) و(35 تا 40) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟	1
12	**در مورد بهداشت ازدواج به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف) آزمایش خون قبل از ازدواج به چه منظوری است؟(دو مورد) ب) چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد؟ ج)یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.	0.5 0.25 0.25
13	**در رابطه با بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید:** الف)کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی به وجود می آید؟ ب)از اثرات اشعه UVBنورخورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. ج)در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی باید انجام داد. د)چرا خواب ناکافی خطر ابتلا به بیماری را افزایش می دهد. ه) سه مورد از اقداماتی که از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند را بنویسید. و) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.(دو مورد)	0.25 0.5 0.5 0.5 0.75 0.5

www.kanoon.ir

کلید سوالات سلامت و بهداشت دبیرستان نمونه دولتی نیایش 1403/10/17
1)الف- نادرست ب – نادرست ج – درست د- درست ه – نادرست هر مورد 0.25
2) 1- ج 2- ج 3- د 4-ب 5- الف 6- الف 7- ج 8- ب هر مورد 0.25
3)الف) در اثر گمبود انسولین یا درست عمل نکردن آن 0.25 قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می ماند0.25 و قند خون بالا می رود0.25 که مانند سم عمل کرده و به سلول ها آسیب می رساند0.25 ب) رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره کرونر 0.5 سرخرگ تنگ شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم یا حتی قطع می کند 0.5 که به این حالت ایسکمی قلب می گویند
4) الف- بهداشت ب- عادت های غذایی ج- 500 تا 700 گرم د – فشار خون بالا- اختلالات چربی ه- دستگاه تناسلی و- کزاز
5)الف – سکته قلبی – دیابت – سرطان – پوکی استخوان دو مورد کافی است .هر مورد 0.25 ب- خود مراقبتی 0.25 ج – جواب در صفحه 5 کتاب ذکر دو مورد هر مورد 0.25
6) الف- آهن ب – غلات ج- تعادل و تنوع د- ید ه-ویتامینA و- زنان باردار، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماری خاص ذکر دو مورد
7) الف- شیمیایی ب – بیولوژیکی ج- فیزیکی هر مورد 0.25
8)الف- هوای آلوده، استفاده از کود های شیمیایی، افزودنی های شیمیایی در مواد غذایی هر مورد 0.25 ب- زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی – ترشح غیر طبیعی ار مجرای تناسلی – غدد متورم در ناحیه تناسلی- درد در نواحی پایین شکم – عفونت های غیر طبیعی ذکر سه مورد هر مورد 0.25 ج- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان – تزریق واکسن - استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار – عدم تماس با مایعات و خون بیمار عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده متعلق به بیمار ذکر دو مورد هر مور 0.25
9) کرونا (4) هپاتیت(5) دیابت نوع دو (1) انگل های روده ای (6)
10) الف- بیماری ب – تنفسی ج- یک د- 4 ه – مامو گرافی هر مورد 0.25
11)الف- دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدود کننده – درمان دارویی- جراحی ذکر دو مورد هر مورد 0.25 ب- اضافه وزن – چاقی درجه دو
12) الف- صفحه 103 ذکر دو مورد هر مورد 0.25 ب-تخمک گذاری نامنظم 0.25 ج- آب مروارید ، بیماری قلبی ، عقب افتادگی ذهنی
13) الف- پیر چشمی ب- نفوذ به لایه های رویی پوست ، آسیب مستقیم به DNA ، آفتاب سوختگی و التهاب ذکر دو مورد ج- شستشوی چشم با آب فراوان به صورت پی در پی و در اسرع وقت مراجعه به پزشک 0.5 د- زیرا سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند 0.5 ه- پرهیز ازمصرف مواد قندی و سیگار- شستشوی مرتب دهان و دندان0.75