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 درس: سلامت و بهداشت	به نام خدا اداره کل آموزش و پرورش کرمان اداره آموزش و پرورش رفسنجان امتحانات نوبت اول دی ماه ۱۴۰۳	ساعت شروع: ۸ صبح تعداد صفحه: ۴صفحه مدت امتحان: ۹۰ دقیقه نام و نام خانوادگی:
رشته : تجربی		
پایه دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		
تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۷		

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) یکی از نشانه های سلامت روان تشکیل پیوندها و دوستی های سالم است. ب) برای استفاده از مکمل های غذایی تجویز پزشک لازم است. ج) یکی از مشکلات غددی مربوط به چاقی در پسران پرکاری غدد جنسی می باشد. د) همه افراد در هر سن و جنس ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی باشند. ه) آلودگی با ویروس HIV یک بیماری عفونی قابل کنترل است. و) آکنه درمان قطعی ندارد و با افزایش سن تشدید می شود. ز) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. ح) در هنگام کار با رایانه مرکز صفحه مانیتوربا چشمان باید حدود ۱۰تا ۲۰سانتی متر از چشم بالاتر باشد.	۲
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، از جنبه ..... آن غفلت شده است. ب) برای داشتن خود مراقبتی، داشتن ..... ضروری است. ج) فعالیت بدنی منظم در کنار ..... از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد در طول زندگی است. د) اگر BMI شخصی کمتر از ۱۸.۵باشد وضعیت شخص ..... محسوب می شود. ه) ..... یکی از میکروارگانیسم های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره بینی هستند که تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند. و) با سخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا می کنند و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام ..... را می دهد ز)ویروس HIV تنها در ..... قادر به ادامه حیات است. ح) عیوب انکساری که به علت تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند ..... را دچار اختلال کنند.	۲
۳	در هر یک از جملات زیر کلمه صحیح را انتخاب کنید. الف) داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت (روانی/ معنوی) می باشد. ب) در راس هرم مواد غذایی (مواد متفرقه / گوشت و تخم مرغ) قرار می گیرند. ج) بیماری های جسمی مانند (پرکاری / کم کاری) تیروئید موجب چاقی می شوند. د)چربی (کلسترول / تری گلیسیرید) در تمام سلول های بدن وجود دارد. ه) در هنگام کار با رایانه روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش)یابد. و) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت (B/C) بیشتر است.	۱/۵
۴	مناسب ترین گزینه را انتخاب کنید. الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات چه بعدی از سلامت است؟ ۱)جسمانی ۲) اجتماعی ۳) معنوی ۴) روانی	۲

www.kanoon.ir

ب) بیشترین تاثیر بر سلامت سهم کدام یک از عوامل زیر است؟

۱) خدمات بهداشتی و درمانی ۲) عوامل ژنتیکی و فرد ۳) سبک زندگی ۴) عوامل محیطی

ج) در شرایط طبیعی بدن قادراست ..... نوع آمینواسید تولید کند و ..... آمینواسید که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تامین شود.

۱) ۹-۱۱ ۲) ۹-۱۱ ۳) ۹-۲۰ ۴) ۱۱-۲۰

د) چاقی با الگوی ..... در ..... شایع تر است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

۱) سیب - زنان ۲) سیب – مردان ۳) گلابی – زنان ۴) گلابی – مردان

ه) کدام مورد عامل ایجاد عفونت های غذایی نمی باشد؟

۱) حشره کش ها ۲) فلزات سنگین ۳) عوامل بیماریزا ۴) سموم قارچی

و) ثابت شده اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و ..... LDL می شوند.

۱)کاهش – کاهش ۲) افزایش - افزایش ۳) افزایش – کاهش ۴) کاهش – افزایش

ز) امروزه مؤثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت چیست؟

۱) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۲) تزریق واکسن
۳) استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر متعلق به بیمار ۴) عدم تماس با مایعات و خون بیمار

ح) تست ویروس پاپیلوم انسانی برای تشخیص کدام یک ازسرطان های زیر کاربرد دارد؟

۱) پروستات ۲) سینه ۳) روده ۴) دهانه رحم

۵	در هریک از موارد زیر کدام یک از عوامل موثر بر سلامت افراد مؤثر است؟ الف) فردی که به طور ارثی از دندان های سالم و محکم برخوردار است. ب) الگوی خرید سبد غذایی.	۰/۵
۶	در ارتباط با مواد مغذی به سوالات زیر پاسخ دهید الف) انرژی مورد برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما از کدام مواد مغذی تامین می شود؟ ب) برای چربی های اشباع دو منبع غذایی نام ببرید؟ ج) حفظ تعادل مایعات در بدن بر عهده کدام ماده معدنی است؟ د) غنی ترین منبع ویتامین D کدام است؟ ه) کدام روی بهتر جذب می شود، روی موجود در مواد غذایی حیوانی یا روی موجود درمواد غذایی گیاهی؟	۱/۵

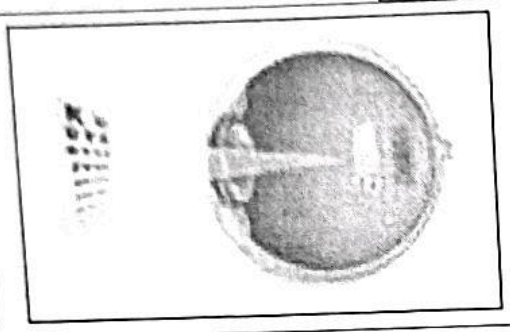
www-kanoon-ir

۷	الف) اصل «تناسب» به چه معناست؟ ب) چرا امروزه عادات و رفتارهای تغذیه ای افراد دستخوش تغییر شده است؟ (ذکر دو مورد)	۱
۸	الف) بر اساس قانون تعادل انرژی چه زمانی وزن فرد افزایش می یابد؟ ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چقدر است؟	۱
۹	چرا مواد غذایی راکه دچار کپک شده اند را نباید حتی بعد از برداشتن کپک مصرف کرد؟	۰/۵
۱۰	دو مورد از موارد رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را نام ببرید؟	۰/۵
۱۱	الف) علت کوچک و تنگ شدن دیواره داخلی شریان های کرونر چیست؟ ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟	۰/۲۵ ۰/۲۵
۱۲	فشار خون بالا چه زمانی علامت دار می شود؟ با چه علایمی همراه هست ؟(ذکر دو مورد)	۰/۵
۱۳	دو گام مهم پیشگیری از سرطان را نام ببرید؟	۱
۱۴	در ارتباط با دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید؟ الف) کدام نوع دیابت عمدتا در سنین پایین دیده می شود؟ ب) میزان قند خون طبیعی در حالت ناشتا چقدر است؟ ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت اغلب بدون علامت هستند؟ د) از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو که غیر قابل پیشگیری هستند یک مورد را نام ببرید؟	۰/۵
۱۵	راه انتقال بیماری های زیر را بنویسید. الف) وبا ب) پدیکلوزیس	۰/۲۵
۱۶	دوران پنجره در بیماری ایدز را توضیح دهید و نتیجه آزمایش در دوران پنجره چیست؟	

www-kanoon-ir

۱۷	هریک از عبارات ستون سمت راست با عبارات سمت چپ ارتباط منطقی دارند ؟ آنها را پیدا کنید و شماره مربوطه را بنویسید (یک مورد اضافی است)	

الف) از دست دادن ناگهانی بینایی	۱) سوزاک
ب) اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی مدت	۲) سکته قلبی
ج) زخم یا ضایعات جلدی در ناحیه تناسلی	۳) سکته مغزی
د) آسیب و التهاب کبد ناشی از ویروس	۴) سرطان
	۵) هپاتیت

۱۸	درشکل مقابل که مربوط به یکی از عیوب انکساری چشم می باشد ، اشیای دور چگونه دیده می شوند؟ 	/۲۵
۱۹	نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون درفرد می تواند از علائم اولیه چه عارضه ای باشد؟ راه قطعی تشخیص چیست؟	۰/۱۵
۲۰	ازمهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست دو مورد را نام ببرید؟	۰/۱۵
۲۱	نشانه های پوسیدگی عصب دندان چیست؟ (دو مورد)	۰/۱۵
۲۲	چنانچه فرد به طور دائم دچار بوی بد تنفس باشد نشانگر چیست؟	۰/۱۵
	«سلامتی شما آرزوی ماست»	۲۰

www-kanoon-ir

سؤالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	به نام خدا اداره کل آموزش و پرورش کرمان اداره آموزش و پرورش رفسنجان امتحانات نوبت اول دی ماه ۱۴۰۳	ساعت شروع: ۸ صبح تعداد صفحه: ۴صفحه مدت امتحان: ۹۰ دقیقه نام و نام خانوادگی:
رشته : تجربی		
پایه دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه		
تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۷		

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) یکی از نشانه های سلامت روان تشکیل پیوندها و دوستی های سالم است. غ ب) برای استفاده از مکمل های غذایی تجویز پزشک لازم است. ص ج) یکی از مشکلات غددی مربوط به چاقی در پسران پرکاری غدد جنسی می باشد. غ د) همه افراد در هر سن و جنس ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی باشند. ص ه) آلودگی با ویروس HIV یک بیماری عفونی قابل کنترل است. ص و) آکنه درمان قطعی ندارد و با افزایش سن تشدید می شود. غ ز) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. ص ح) در هنگام کار با رایانه مرکز صفحه مانیتوربا چشمان باید حدود ۱۰تا ۲۰سانتی متر از چشم بالاتر باشد. غ	۲
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) با توجه به دیدگاه اسلام در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، از جنبه .....معنوی..... آن غفلت شده است. ب) برای داشتن خود مراقبتی داشتن .....برنامه..... .ضروری است. ج) فعالیت بدنی منظم در کنار .....برنامه غذایی سالم..... از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد در طول زندگی است. د) اگر BMI شخصی کمتر از ۱۸.۵باشد وضعیت شخص .....لاغر(کمبود وزن)..... محسوب می شود. ه) .....کپک ها ..... یکی از میکروارگانیسم های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره بینی هستند که تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند. و) با سخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا می کنند و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام .....پلاک..... را می دهد ز)ویروس HIV تنها در .....گلبول های سفید..... قادر به ادامه حیات است. ح) عیوب انکساری که به علت تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند .....حدت بینایی..... را دچار اختلال کنند.	۲
۳	در هر یک از جملات زیر کلمه صحیح را انتخاب کنید. الف) داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت (روانی/ معنوی) می باشد. ب) در راس هرم مواد غذایی (مواد متفرقه / گوشت و تخم مرغ) قرار می گیرند. ج) بیماری های جسمی مانند (پرکاری / کم کاری) تیروئید موجب چاقی می شوند. د)چربی (کلسترول / تری گلیسیرید) در تمام سلول های بدن وجود دارد. ه) در هنگام کار با رایانه روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش)یابد. و) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت (B/C) بیشتر است.	۱/۵
۴	مناسب ترین گزینه را انتخاب کنید. الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات چه بعدی از سلامت است؟	۲

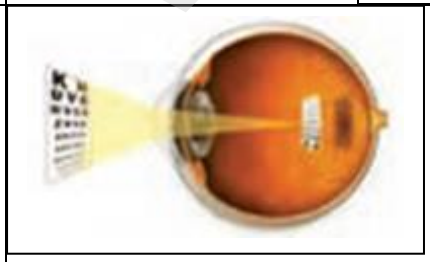
www-kanoon.ir

	۱)جسمانی ۲) اجتماعی ۳) معنوی ۴) روانی ب) بیشترین تاثیر بر سلامت سهم کدام یک از عوامل زیر است؟ ۱) خدمات بهداشتی و درمانی ۲) عوامل ژنتیکی و فرد ۳) سبک زندگی ۴) عوامل محیطی ج) در شرایط طبیعی بدن قادراست ..... نوع آمینواسید تولید کند و ..... آمینواسید که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تامین شود. ۱) ۹-۱۱ ۲) ۱۱-۹ ۳)۹-۲۰ ۴)۱۱-۲۰ د) چاقی با الگوی ..... در ..... شایع تر است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. ۱) سیب - زنان ۲) سیب – مردان ۳) گلابی – زنان ۴) گلابی – مردان ه) کدام مورد عامل ایجاد عفونت های غذایی نمی باشد؟ ۱) حشره کش ها ۲) فلزات سنگین ۳) عوامل بیماریزا ۴) سموم قارچی و) ثابت شده اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و ..... LDL می شوند. ۱)کاهش – کاهش ۲) افزایش - افزایش ۳) افزایش – کاهش ۴) کاهش – افزایش ز) امروزه مؤثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت چیست؟ ۱) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۲) تزریق واکسن ۳) استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر متعلق به بیمار ۴) عدم تماس با مایعات و خون بیمار ح) تست ویروس پاپیلوم انسانی برای تشخیص کدام یک ازسرطان های زیر کاربرد دارد؟ ۱) پروستات ۲) سینه ۳) روده ۴) دهانه رحم	
۵	در هریک از موارد زیر کدام یک از عوامل موثر بر سلامت افراد مؤثر است؟ الف) فردی که به طور ارثی از دندان های سالم و محکم برخوردار است. عامل ژنتیک ب) الگوی خرید سبد غذایی. سبک زندگی	۰/۵
۶	در ارتباط با مواد مغذی به سوالات زیر پاسخ دهید الف) انرژی مورد برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما از کدام مواد مغذی تامین می شود؟ کربوهیدرات ها ب) برای چربی های اشباع دو منبع غذایی نام ببرید؟ محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت ، مرغ ج) حفظ تعادل مایعات در بدن بر عهده کدام ماده معدنی است؟ سدیم د) غنی ترین منبع ویتامین D کدام است؟ روغن کبد ماهی	۱/۵

www-kanoon-ir

	ه) کدام روی بهتر جذب می شود، روی موجود در مواد غذایی حیوانی یا روی موجود درمواد غذایی گیاهی؟ حیوانی	
۷	الف) اصل «تناسب» به چه معناست؟ میزان و نوع مواد غذایی که یک نفر مصرف می کند با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد ب) چرا امروزه عادات و رفتارهای تغذیه ای افراد دستخوش تغییر شده است؟ (ذکر دو مورد) استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله های میان مرز های فرهنگی ، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد	۱
۸	الف) بر اساس قانون تعادل انرژی چه زمانی وزن فرد افزایش می یابد؟ چنانچه میزان کالری دریافتی از مواد غذایی بیشتر از میزان کالری مصرفی باشد ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چقدر است؟ ۲ تا ۳ کیلوگرم	۱
۹	چرا مواد غذایی راکه دچار کپک شده اند را نباید حتی بعد از برداشتن کپک مصرف کرد؟ زیرا برخی قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست چرا که به عمق مواد غذایی نفوذ می کند.	۰/۵
۱۰	دو مورد از موارد رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را نام ببرید؟ تهیه آب سالم و کافی ــ دفع صحیح زباله و مواد دفعی ــ مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ــ پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا	۰/۵
۱۱	الف) علت کوچک و تنگ شدن دیواره داخلی شریان های کرونر چیست؟ به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد چه می گویند؟ ایسکمی قلب	۰/۷۵
۱۲	فشار خون بالا چه زمانی علامت دار می شود؟ با چه علایمی همراه هست ؟(ذکر دو مورد) زمانی علامت دار می شود که بر اندام های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد. سردرد در ناحیه پس سر - تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت- سر گیجه، تاری و اختلال دید - دردهای قفسه سینه - خستگی زودرس و تپش قلب	۰/۷۵
۱۳	دو گام مهم پیشگیری از سرطان را نام ببرید؟ ۱نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید ۲ از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید ۳ با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. ۴ روزانه۵ واحد میوه و سبزی بخورید. ۵ مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید. ۶ وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.	۰/۵

www-kanoon-ir

	۷روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید. ۸ از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز کنید. ۹ آلاینده های سرطان زا را بشناسید و درصورت قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. ۱۰ با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.	
۱۴	در ارتباط با دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید؟ الف) کدام نوع دیابت عمدتا در سنین پایین دیده می شود؟ نوع یک ب) میزان قند خون طبیعی در حالت ناشتا چقدر است؟ کمتر از ۱۰۰ ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت اغلب بدون علامت هستند؟ نوع دو د) از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو که غیر قابل پیشگیری هستند یک مورد را نام ببرید؟ سابقه دیابت حاملگی، ژنتیک، سن بالای ۳۰ سال ، سابقه خانوادگی دیابت	۱
۱۵	راه انتقال بیماری های زیر را بنویسید. الف) وبا : دستگاه گوارش ب) پدیکلوزیس: پوست و مخاط	۰/۵
۱۶	دوران پنجره در بیماری ایدز را توضیح دهید و نتیجه آزمایش در دوران پنجره چیست؟ از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبولهای سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول میکشد. به این مدت زمان، دوران پنجره میگویند. تشخیص آزمایش منفی است.	۰/۷۵
۱۷	هریک از عبارات ستون سمت راست با عبارات سمت چپ ارتباط منطقی دارند ؟ آنها را پیدا کنید و شماره مربوطه را بنویسید (یک مورد اضافی است) الف) از دست دادن ناگهانی بینایی ۳ — ۱) سوزاک ب) اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی مدت ۴ — ۲) سکته قلبی ج) زخم یا ضایعات جلدی در ناحیه تناسلی ۱ — ۳) سکته مغزی د) آسیب و التهاب کبد ناشی از ویروس ۵ — ۴) سرطان ..... — ۵) هپاتیت	۱
۱۸	درشکل مقابل که مربوط به یکی از عیوب انکساری چشم می باشد ، اشیای دور چگونه دیده می شوند؟ تار دیده می شود 	۰/۲۵
۱۹	نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون درفرد می تواند از علائم اولیه چه عارضه ای باشد؟ راه قطعی تشخیص چیست؟ کم شنوایی- آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج	۰/۵

www.kanoon.ir

۲۰	ازمهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست دو مورد را نام ببرید؟ قرار گرفتن طولانی مدت در برابر آلودگی هوا ، نور خورشید	۰/۵
۲۱	نشانه های پوسیدگی عصب دندان چیست؟ (دو مورد) به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید	۰/۵
۲۲	چنانچه فرد به طور دائم دچار بوی بد تنفس باشد نشانگر چیست؟ نشانگر نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است.	۰/۵
	«سلامتی شما آرزوی ماست»	۲۰