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

نام :	بسمه تعالی	تاریخ امتحان:۴۰۳/۱۰/۱۷
نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	
	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم	
	سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۷۰دقیقه

نام دبیر : عموزاد مقطع و نام کلاس: دوازدهم تجربی / ریاضی نوبت: دی ماه ۴۰۳ تعداد کل سؤالات: ۱۸ صفحه ۱

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱	درستی یا نادرستی جمله های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف- سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. ب- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. پ- غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. ت- از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. ث- برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ج- تنفس بد بوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.	۱/۵
۲	در عبارت های زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف- پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... می باشد. ب- داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. پ- ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. ت- مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی می شود. ث- در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم.....، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. ج- پرتوهای UVB باعث آسیب مستقیم بر ..... می شود.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف- هدف داشتن در زندگی از نشانه های سلامت(روانی- معنوی) است. ب- بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی(جسمی- روانی عاطفی) است. پ- قند و چربی در (بالای- پایین) هرم غذایی قرار می گیرند. ت- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته- ماه) دو تا سه کیلوگرم است. ث- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۶۰- ۷۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ج- وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند تومور(خوش خیم- بدخیم) محسوب می شود. چ- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو- هپاتیت B) می توان از واکسن استفاده کرد. ه- در چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم (کوچکتر- بزرگتر) از حد طبیعی است.	۲

نمره ورقه	با عدد		نمره تجدید نظر	با عدد
	با حروف			با حروف
نام و نام خانوادگی دبیر:محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء		نام و نام خانوادگی دبیر: محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء		

www.kanoon.ir

ردیف	سؤال صفحه۲	بارم نمره
۴	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۵	طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟(دو مورد)	۰/۵
۶	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطانی می توان استفاده کرد؟ الف- کولونوسکوپی: ب- ماموگرافی:	۰/۵
۷	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟	۰/۵
۸	دو راه اصلی پیشگیری ازانتقال اچ آی وی را بنویسید.	۰/۵
۹	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف- قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل : ب- ابراز مکنونات قلبی: ج- امیدواری: د- مدیریت هیجان:	۱
۱۰	در پرسش های چها گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف- کدام یک از ویتامین های زیر، معمولا در کبد ذخیره می شود؟ ۱- C و E ۲- B و C ۳- E و K ۴- B و E ب- روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ ۱- فندق ۲- غلات سبوس دار ۳- سبزی های تیره ۴- قلوه ج- ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین .....است که این ویتامین محلول در ..... می باشد. ۱- د- آب ۲- د- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب د- چربی های غیراشباع در کدامیک از موارد زیر یافت می شود؟ ۱- ماهی ۲- گوشت ۳- مرغ ۴- محصولات لبنی	۱
۱۱	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون((الف)) با یکی از موارد ستون ((ب)) ارتباط منطقی دارد . آنها را پیدا کنید.	۱

ستون ((الف))	ستون((ب))
الف- شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب- بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
ج-مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د- فیزیکی	۴- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

www-kanoon-ir

نام :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	تاریخ امتحان:۴۰۳/۱۰/۱۷
نام خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰ صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
نام دبیر : عموزاد	مقطع و نام کلاس: دوازدهم تجربی/ ریاضی نوبت: دی ماه ۴۰۳ تعداد کل سؤالات: ۱۸	صفحه ۳

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱۲	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف- ایسکمی قلبی را تعریف کنید. ب- چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟ ج- مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است چقدر می باشد؟ د- یکی از علائم دیابت نوع یک را نام ببرید؟	۱
۱۳	هر یک از بیماری های واگیردار زیر از طریق کدام دستگاه یا قسمت بدن منتقل می شوند؟ الف- وبا: ب- آنفلوانزا : ج- سوزاک: د- هپاتیت:	۱
۱۴	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟(دو مورد) ب- چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج- در صورت مشاهده هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهمترین اقدام چیست؟	۱/۲۵
۱۵	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ ب- از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج- دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.	۱/۵
۱۶	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- کوشینگ چیست؟ ب- کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ ج- دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. د- یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.	۱/۵
۱۷	در رابطه با بیماری ها، به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟	۱/۵

www-kanoon-ir

ردیف	سؤال صفحه۴	بارم نمره
	ب- از انواع هپاتیت، دو مورد از شایعترین آنها را نام ببرید. ج- چرا زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود؟	
۱۸	در رابطه با بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب- دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج- چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست وشوی مو نباید پوست سرخود را محکم ماساژ دهند؟ د- در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۱/۷۵

موفق و پیروز باشید

طراح سوال : عموزادخلیلی

جمع نمرات
۲۰

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

تاریخ امتحان: ۱۷ /۱۰ / ۱۴۰۳

نوبت امتحان : دی ماه ۱۴۰۳

راهنمای تصحیح

سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت

پایه : دوازدهم / تجربی /ریاضی

ردیف	پاسخ	بارم نمره
۱	الف- درست ب-نادرست پ- نادرست ت- درست ث- نادرست ج- درست (هر مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۲	الف- آب ب- کورتون پ- فیزیکی ت- کاهش ث- ایمنی ج- DNA (هر مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۳	الف- معنوی ب- روانی - عاطفی پ- بالای ت-ماه ث- ۷۰ ج- بدخیم چ-هپاتیت B ه- بزرگتر (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	زیرا با پیشگیری از بروز بیماری در فرد ۰/۲۵ برکیفیت زندگی او تاثیر می گذارد.۰/۲۵	۰/۵
۵	افرا دارای استخوان بندی درشت- ورزشکاران – زنان باردار و شیرده – افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (دو مورد هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۶	الف- سرطان روده ۰/۲۵ ب- سرطان سینه ۰/۲۵	۰/۵
۷	رعایت رژیم غذایی مناسب ۰/۲۵ و داشتن فعالیت بدنی کافی ۰/۲۵	۰/۵
۸	عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده ۰/۲۵ پزهیز از رفتارهای جنسی پر خطر ۰/۲۵	۰/۵
۹	الف- سلامت روانی ۰/۲۵ ب- سلامت اجتماعی ۰/۲۵ ج- سلامت معنوی ۰/۲۵ د- سلامت روانی ۰/۲۵	۱
۱۰	الف- ۱ ۰/۲۵ ب- ۴ ۰/۲۵ ج- ۲ ۰/۲۵ د- ۱ ۰/۲۵	۱
۱۱	الف- ۴ ۰/۲۵ ب- ۱ ۰/۲۵ ج- ۲ ۰/۲۵ د- ۳ ۰/۲۵	۱
۱۲	الف- حالتی که خون کافی ۰/۲۵ به عضله قلب نمی رسد را گویند.۰/۲۵ ب- زیرا علامتی ندارد ۰/۲۵ ج- ۳ ساعت ۰/۲۵ د- پرخوری – پرنوشی – پر ادراری – احساس خستگی زیاد – کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید ۰/۲۵	۱
۱۳	الف- دستگاه گوارش ۰/۲۵ ب- دستگاه تنفسی ۰/۲۵ ج- دستگاه تناسلی ۰/۲۵ د- از راه خون و ترشحات بدن ۰/۲۵	۱
۱۴	الف- ۱- عدم مصرف دخانیات و الکل ۲- عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک ۳- کنترل وزن در حد مطلوب ۴- فعالیت بدنی کافی و منظم ۵- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی ۶- کنترل و مدیریت خشم و استرس (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) ب- زیرا اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL ۰/۲۵و کاهش HDL می شوند. ۰/۲۵ ج- رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت۰/۲۵	۱/۲۵
۱۵	الف- کلسیم ۰/۲۵ ب- یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار می گیرند. ۰/۵ ج- پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها بویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا ، خوردن غذای ناکافی و ... (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) د- ید ۰/۲۵	۱/۵

www-kanoon-ir

۱۶	الف- اختلال عملکرد غدد فوق کلیه ۰/۵ ب- سیب ۰/۲۵ ج- وقفه تنفسی در خواب، آسم عدم تحمل فعالیت بدنی (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) د- دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی(یک مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۱۷	الف- چون باعث همه گیری می شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا می کنند. ۰/۵ ب- B ۰/۲۵ و C ۰/۲۵ ج- زیرا این ویروس از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با دیگران، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی شود. ۰/۵	۱/۵
۱۸	الف- عینک ، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد هر مورد ۰/۲۵) ب- قانون اول: نصف میزان حداکثر ۰/۲۵ قانون دوم: ۶۰ درصد ۶۰ درصد ۰/۲۵ ج- چون ماساژ، غده های چربی موجود در پوست را تحریک می کند و این امر به بیشتر شدن چربی های موها منجر می شود. ۰/۵ د- چون پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان رسیده است ۰/۲۵	۱/۷۵
		۲۰