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 شهرستان خوی مقام معظم رهبری"مدظله":هرجا جوانهای ما خواستند و همت گماشتند، به هدف رسیدند و رسیدیم.		دبیرستان غیرانتفاعی شمس
آزمون درس : سلامت وبهداشت	رشته : انسانی وتجربی / پایه : دوازهم	نام مدیرمحترم:آقای داور
روز: چهارشنبه تاریخ :۱۴۰۳/۱۰/۱۶	امتحان نوبت اول / مدت : ۷۰ دقیقه	سال تحصیلی: ۱۴۰۴-۱۴۰۳
نام‌ونام‌خانوادگی:	جواب درصفحه سوال / نام کلاس:	نام دبیر: حسین احمدنیا

ردیف	متن سوالات	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص نمایید.** **۱)** وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد. **۲)** در بیماری هپاتیت، در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند. **۳)** همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی زا نیستند. **۴)** حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد.	۲
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (۵نمره)** **۵)** قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. **۶)** در چشم های افرادِ ..... معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. **۷)** بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد. **۸)** گام اول در حفظ سلامت خویش، ..... است. **۹)** اختلالات چربی خون منجر به بیماری ..... و ..... می شود. **۱۰)** بقراط، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، ..... ، ..... و خون می دانست. **۱۱)** وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده ..... است.	۵
۳	**گزینه صحیح را انتخاب کنید. (۳نمره)** **۱۲)** در کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی، ضربه دیدن ممکن است موجب فساد در مواد غذایی شود؟ الف) عوامل مکانیکی ب) عوامل شیمیایی **۱۳)** کدام مورد به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را به مصرف برساند و سوخت و ساز کند؟ الف) ویتامین ها ب) کربوهیدرات ها **۱۴)** نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد، بیانگر کدامیک از عوامل چاقی است؟ الف) عامل ژنتیکی ب) عامل محیطی **۱۵)** کمبود کدام مورد موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟ الف) ویتامین D ب) روی **۱۶)** کدام مورد از بیماری های زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟ الف) هپاتیت ب) پدیکلوزیس **۱۷)** کدام گزینه به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟ الف) کربوهیدرات ها ب) چربی ها	۳

www-kanoon-ir

	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید: (۳نمره) **۱۸)** بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی نیاز دارد؟ **۱۹)** مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ **۲۰)** شایع ترین نوع هپاتیت کدامست؟ **۲۱)** در امر ازدواج، به چه توانمندی،، بلوغ اجتماعی اطلاق می شود؟ **۲۲)** مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، چه نام دارد؟ **۲۳)** داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت است؟	
۳	**به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید :** **۲۴)** چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید. (۱نمره) **۲۵)** اصول سلامت روانی را نام ببرید. (۰/۷۵نمره) **۲۶)** اسیدهای چرب غیراشباع چیست؟ (۰/۷۵نمره) **۲۷)** چرا همه افراد بالاخص کودکان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ (۱نمره) **۲۸)** پس از ورود ویروس HIV به بدن، به چه دورانی، دوران پنجره می گویند؟ (۱نمره) **۲۹)** ویتامین ها به چند گروه تقسیم می شوند؟ شیوه عملکرد هر کدام را توضیح دهید. (۱/۵نمره) **۳۰)** فشار خون را تعریف کنید. (۱نمره)	۴
۷		

www-kanoon.ir

نمره: به عدد : ..... به حروف : ..... نام و نام خانوادگی مصحح : امضاء :

موفق باشید مهندس احمدنیا

پاسخ تشریحی امتحان ترم اول سلامت و بهداشت

صحیح یا غلط:

۱) غ ۲) ص ۳) ص ۴) غ (هر کدام ۰/۵ نمره)

جاهای خالی:

۵) جسمانی ۶) نزدیک بین ۷) تغذیه/ فعالیت بدنی ۸) خود مراقبتی ۹) دیابت نوع ۲ / سرطان ۱۰) سودا / بلغم ۱۱) آهن
(هر جای خالی ۰/۵ نمره)

گزینه صحیح:

۱۲) الف ۱۳) الف ۱۴) ب ۱۵) ب ۱۶) الف ۱۷) الف (هر کدام ۰/۵ نمره)

پاسخ کوتاه:

۱۸) پروتئین ها (۰/۵ نمره)
۱۹) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه (هر کدام ۰/۲۵)
۲۰) هپاتیت B و C (هر کدام ۰/۲۵)
۲۱) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می شود (۰/۵)
۲۲) سبک زندگی سالم (۰/۵)
۲۳) سلامت معنوی (۰/۵)

پاسخ تشریحی:

۲۴) ۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (هر مورد ۰/۲۵)

۲۵) مدیریت هیجان/ آرامش/ شناخت خود (هر مورد ۰/۲۵)

۲۶) این اسیدهای چرب موجب کاهش سطح کلسترول، کاهش سطح LDL و همچنین کاهش تری گلیسیرید خون می شوند. (هر کدام ۰/۲۵)

۲۷) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل فرد، بالأخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند، چرا که هورمون رشد در دوران و طول خواب آزاد می شود. (۰/۲۵)

۲۸) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانیکه گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد، به این زمان دوران پنجره می گویند. (۱ نمره)

۲۹) ویتامین ها به دو گروه کلی ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب تقسیم می شوند.
ویتامین های محلول در چربی می تواند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A، K، E و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره می شوند.
ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست، از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند. (۱/۵ نمره)

۳۰) برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می شود. (۱ نمره)