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

بسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

اداره کل آموزش وپرورش آذربایجان غربی شهرستان میاندوآب

دبیرستان دوره دوم غیردولتی دخترانه سرای دانش ۲

نام ونام خانوادگی:	نام دبیر: رقیه چودار	پایه: دوازدهم
آزمون: ۶۰ دقیقه		مدت
نام درس: سلامت و بهداشت	تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲	

ردیف	سوالات	بارم
الف	**درست یا نادرست** ۱- ابن سینا مانند دانشمندان طب سنتی، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه می داند.. ۲- بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده ها باید بیشتر از میوه ها باشد.. ۳- مصرف سبزیجات سبز تیره می تواند از بروز کم خونی جلوگیری کند.. ۴- نوعی الگوی چاقی که در مردان شایع تر است، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بیشتر افزایش می دهد.. ۵- از کولونوسکوپی برای تشخیص سرطان معده استفاده می شود. ۶- برای پیشگیری از نوعی هپاتیت که می تواند بدون علامت باشد، از واکسن استفاده می شود.	۳
ب	جاهای خالی ۷- گام اول در حفظ سالمت خویش، ..... است ۸- کمبود ..... در کودکان موجب کاهش سرعت رشد می شود. ۹- فشار خون ..... همزمان با پمپ خون به داخلسرخرگ توسط قلب ایجاد می شود. ۱۰- سلول های سرطانی در فاز ..... به ارگان های مجاور دست اندازی می کنند. ۱۱- وبا ازبیماری هایی است که از طریق دستگاه ..... انتشار می یابند.	۲/۵
پ	**پاسخ درست را از داخل پرانتز انتخاب کنید.** ۱۲- وضعیت اشتغال، از عوامل (محیطی–فردی) موثر بر سالمت است. ۱۳- افرادی که رژیم غذایی متعادلیندارند، معمولا با کمبود ویتامین (C-A) مواجه می شوند. ۱۴- التهاب کبد از مشکالت (غددی-گوارشی-قلبی و عروقی) ناشی از عوارض چاقی می باشد. ۱۵- وجود کرم کدو در گوشت گاو می تواند باعث ابتال به (عفونت های غذایی–بیماری های غذایی) شود ۱۶- مصرف روغن های نباتی جامد، موجب (افزایش/ کاهش)LDLمی شود. ۱۷- افتادگی یک طرف صورت از عالیم سکته(قلبی/ مغزی) است.	۳

www-kanoon-ir

ت	**۱۸**- مریم می خواهد به شغل مورد علاقه اش دست یابد، او به این نکته توجه دارد که:"توانسته با غلبه بر سختی ها در این زمینه تحصیل کرده و نتیجه خوبی کسب کند." الف) این جمله مربوط به کدامیک از گام های برنامه ریزی است؟ ب) دو مورد از فواید این کار را بیان کنید.	۱/۵
ث	**۱۹- جدول زیر در رابطه با ابعاد مختلف سالمت می باشد. هر یک از موارد ستون"الف"با یکی از موارد ستون"ب"ارتباط دارد.** ستون الف | ستون ب از نشانه های آن سازگاری فرد با خودش و دیگران و داشتن روحیه انتقادپذیری است. | ۱-سلامت معنوی در این بعد از سلامت، فرد قادر است پیوندها و دوستی های سلامی تشکیل دهد و به روشی قابل قبول و مسئوالنه عمل کند. | ۲-سلامت اجتماعی کمال جویی و پایبندی به اخلاقیات از نشانه های آن است. | ۳-سلامت روانی	۱/۵
ج	۲۰- پاسخ کوتاه دهید. الف) فیبر جز کدام دسته از مواد مغذی است؟ ب) فیبرها چه نقشی در تامین سالمت دارند؟	۱
چ	**"۲۱**- یک فرد سالخورده باید مقدار برخی مواد غذایی مانند شیر را در رژیم غذایی خود افزایش دهد" به این ترتیب کدام یک از اصول تغذیه سالم را رعایت کرده است؟	۱/۵
ح	در مورد بیماری دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید:۱/۵ الف) در کدام نوع دیابت، اصلا انسولین تولید نمی شود؟ ب) ویروس از عوامل ایجاد کدام نوع دیابت است؟ ج) چرا در این بیماری، سلول ها گرسنه می مانند؟	

www-kanoon-ir

سوالات تشریحی

۲۴- چرا نمی توان مقدار واضح و دقیقی برای مصرف آب روزانه همه افراد پیشنهاد داد؟۱

۲۵- در مورد ویتامین ها به سواالت زیر پاسخ کوتاه بدهید.۱/۵

الف) پیش ساز ویتامینAچه نام دارد؟

ب) بیشترین مقدار ویتامینDمورد نیاز بدن، چگونه تامین می شود؟

۲۶- اصل اول که افراد دارای اضافه وزن باید برای کاهش وزن رعایت کنند، چیست؟۰/۵

۲۷- فردی به بیماری کوشینگ مبتال است. به نظر شماBMIدر این فرد به کدام عدد زیر نزدیکتر است؟۰/۵

الف)۲۰ ب)۳۵

۲۸- هر کدام از موارد زیر، مربوط به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی مواد غذایی می باشد؟۱

الف) نگهداری غذا به صورت داغ رعایت بهداشت موادغذایی

ب) تهیه آب سالم و کافی

رقیه چودار

موفق باشید.

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

اداره کل آموزش وپرورش آذربایجان غربی شهرستان میاندوآب

امتحان هماهنگ | دبیرستان دوره دوم غیردولتی دخترانه سرای دانش ۲ | تابستان ۱۴۰۳-۱۴۰۲

نام ونام خانوادگی: | نام دبیر: رقیه چودار | پایه: دوازدهم | مدت آزمون: ۶۰دقیقه

نام درس: سلامت و بهداشت | تاریخ: | تعداد صفحه:

ردیف	سوالات	بارم
الف	**درست یا نادرست هرکدام نیم نمره** ۱- نادرست ۲- نادرست ۳- درست ۴- درست ۵- نادرست ۶- درست جاهای خالی ۷- خود مراقبتی ۸- روی ۹- سیستولی یا ماکزیمم ۱۰- ۴ ۱۱- تعادل ۱۲- گوارش ۱۳-محیطی ۱۴- سی ۱۵- گوارشی ۱۶- بیماری های غذایی ۱۷- افزایش ۱۸- مغزی	
	۱۹- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم. موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود وتوانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.	
	۳ ۲ ۱ ۲۰- الف کربوهیدرات ها ب باجلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند ۲۱- تناسب ۲۲- نوع ۱ نوع ۱ زیرا اگر انسولین کم باشد یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نمی شود.	
ح	**سوالات تشریحی** ۲۴- چرا نمی توان مقدار واضح و دقیقی برای مصرف آب روزانه همه افراد پیشنهاد داد؟۱ زیرا شرایط اقلیمی(۰/۲۵)،میزان فعالیت بدنی(۰/۲۵)، وزن(۰/۲۵) و وضعیت سلامت افراد(۰/۲۵) درمیزان آب مصرفی آنها مؤثراست. ۲۵- در مورد ویتامین ها به سواالت زیر پاسخ کوتاه بدهید.۱/۵ الف) پیش ساز ویتامینAچه نام دارد؟ کاروتنوئید ب) بیشترین مقدار ویتامینDمورد نیاز بدن، چگونه تامین می شود؟ در اثر تابش مستقیم(۰/۲۵) آفتاب بر پوست(۰/۲۵)	

www-kanoon-ir

	۲۶- اصل اول که افراد دارای اضافه وزن باید برای کاهش وزن رعایت کنند، چیست؟۰/۵ ۲۷- فردی به بیماری کوشینگ مبتال است. به نظر شماBMIدر این فرد به کدام عدد زیر نزدیکتر است؟۰/۵ الف) ۲۰ ب)۳۵ ۲۸- هر کدام از موارد زیر، مربوط به کدامیک از اصول جلوگیری از آلودگی مواد غذایی می باشد؟۱ الف) نگهداری غذا به صورت داغ رعایت بهداشت موادغذایی ب) تهیه آب سالم و کافی	
	رقیه چودار **موفق باشید.**	