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

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بوشهر
دبیرستان دخترانه سرای دانش

نام و نام خانوادگی: نام دبیر: خانم ملاح زاده نام درس: سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم رشته: تجربی

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ ساعت شروع: ۱۰ صبح مدت امتحان: ۴۵ دقیقه نوبت: نیمسال اول

سوالات

ردیف	این آزمون مشتمل بر ۸ سوال و در ۱ صفحه می باشد.	بارم
۱	جملات زیر را با استفاده از کلمات داده شده پر کنید. (چهار کلمه اضافی است) ید - چاقی - روی - **HDL - LDL** - آهن – کاروتنوئی د - اشباع - پر چرب - غیر اشباع ۱-۱ روغن زیتون منبع چربی های .....است ۱,۲-مشکلات گوارشی مانند سنگ صفرا و التهاب کبد از عوارض ..... هستند. ۱,۳-به ..... کلسترول خوب میگویند. ۱,۴-بیماری گواتر ناشی از کمبود .....و بیماری کم خونی که در اثر فقر .....ایجاد می شود. ۱,۵-سبزی ها و میوه های زرد ،نارنجی ، قرمز منبع خوب .....هستند که این مواد پیش ساز ویتامین "آ" است.	۳
۲	درستی یا نادرستی موارد زیر را مشخص کنید. الف) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب "ید" نیستند. ص ❑ غ ❑ ب) کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود. ص ❑ غ ❑ ج) پوکی استخوان ناشی از کمبود آهن می باشد. ص ❑ غ ❑ د) حفظ سطح مطلوب کلسترول خون می تواند به کاهش بیماری قلبی منجر شود. ص ❑ غ ❑ و) میوه ها و سبزی نمی توانند منابع تامین آب بدن باشند. ص ❑ غ ❑ ی) نود درصد ویتامین "د" در اثر تابش آفتاب بر پوست ساخته می شود. ص ❑ غ ❑	۳
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید . #بیشترین تاثیر بر سلامت، سهم کدامیک از عوامل موثر بر سلامت است؟ الف) عوامل محیطی ❑ ب) عوامل ژنتیکی و فردی ❑ ج) دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ❑ د) سبک زندگی ❑ # " طبیعی بودن نبض" و "داشتن روحیه انتقادپذیری" به ترتیب مربوط به کدام نشانه ی سلامت است؟ الف) اجتماعی–روانی ❑ ب) جسمانی – اجتماعی ❑)روانی–معنوی ❑ د) جسمانی–روانی ❑ # کدامیک از مواد مغذی زیر به ازای مصرف هر گرم، انرژی بیشتری در بدن تولید میکند؟ الف) کربوهیدرات ها ❑ ب)چربی ها ❑ ج) پروتئین ها ❑ د) ویتامین ها و مواد معدنی ❑ # چند درصد حجم بدن، آب است؟ الف) ۶۰٪ ❑ ب) ۷۰٪ ❑ ج) ۸۰٪ ❑ د) ۹۰٪ ❑ # کدامیک از بیماریهای زیر از بیماریهای غیرواگیردار است؟ الف) کرونا ❑ ب)ایدز ❑ ج) هپاتیت ❑ د) دیابت ❑ # کدامیک از موارد زیر از اصول تغذیه سالم می باشد. الف) اصل تعادل ❑ ب) اصل تنوع ❑ ج) اصل تناسب ❑ د) همه موارد ❑	۳

www-kanoon.ir

۴	الف) شاخص توده بدنی با چه رابطه ای حساب میشود؟ ب) شاخص توده بدنی مربوط به خود را حساب کنید و طبق جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی، وضعیت خود را پیدا کنید. طبقه‌بندی نمایه توده بدنی BMI | وضعیت فرد کمتر از ۱۸/۵ | لاغر (کمبود وزن) ۱۸/۵ ـ ۲۴/۹ | معمولی ۲۵ ـ ۲۹/۹ | اضافه وزن ۳۰ ـ ۳۴/۹ | چاقی درجه یک ۳۵ ـ ۳۹/۹ | چاقی درجه دو مساوی و بالاتر از ۴۰ | چاقی درجه سه	۱
۵	چهار مورد از علائم فشار خون بالا را بنویسید.	۲
۶	چهار مورد از گامهای لازم برای پیشگیری از بیماری دیابت را بنویسید	۲
۷	نوشیدن آب باید به چه اندازه ایی باشد (سه مورد بنویسید)	۱/۵
۸	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: الف) چند نوع اسید آمینه وجود دارد؟ ب) آیا بدن انسان می تواند همه اسید آمینه های ضروری خود را تولید کند ج) کدام یک از مواد مغذی نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز بدن دارد؟ د) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین منجر به چه می شود؟ م) روی موجود در غذاهای گیاهی بهتر از یا غذاهای حیوانی؟ س) به حالتی که خون به عضله قلب نرسد چه می گویند؟ ن) وظیفه انعقاد خون در زمان خونریزی و ایجاد لخته بر عهده کدام یاخته خونی است؟ و) دامنه فشار خون طبیعی را به صورت یک عدد کسری بنویسید. ی) توموری که رشد کند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد چه نام دارد؟	۴/۵

موفق باشید

www-kanoon-ir

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بوشهر
دبیرستان دخترانه سرای دانش

نام و نام خانوادگی: **نام دبیر: خانم ملاح زاده** **نام درس: سلامت و بهداشت** **پایه: دوازدهم رشته: تجربی**

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ **ساعت شروع: ۱۰ صبح** **مدت امتحان: ۴۵ دقیقه** **نوبت: نیمسال اول**

سوالات

ردیف	این آزمون مشتمل بر ۸ سوال و در ۱ صفحه می باشد.	بارم
۱	جملات زیر را با استفاده از کلمات داده شده پر کنید. (چهار کلمه اضافی است) ید – چاقی – روی – **HDL - LDL** – آهن – کاروتنوئید – اشباع – پر چرب – غیر اشباع ۱-۱ غیر اشباع ۱,۲- چاقی. ۱,۳-**HDL** . ۱,۴-ید ۱,۵- کاروتنوئید	۳
۲	درستی یا نادرستی موارد زیر را مشخص کنید. الف) نادرست ب) درست ج) نادرست د) درست و) نادرست ی) درست	۳
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید . #د) سبک زندگی ❑ # د) جسمانی-روانی ❑ #ب)چربی ها ❑ #الف) ۶۰٪ ❑ #د) دیابت❑ #د) همه موارد❑	۳
۴	شاخص توده بدنی = تقسیم جرم بر اندازه قد به توان دو ، جرم به کیلوگرم ،قد به متر	۱
۵	سر درد در ناحیه پس سر ،تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت ،سرگیجه و تاری و اختلال دید ، درد در قفسه سینه ، خستگی زودرس و تپش قلب	۲
۶	برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ،پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر یا چرب ،حفظ وزن مطلوب ،انجام فعالیت های بدنی روزانه ، پرهیز از مصرف دخانیات ، کنترل منظم قند خون ،مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری	۲

www-kanoon-ir

۷	باید به اندازه ایی باشد که فرد احساس تشنگی نکند ، در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند ، ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد	۱/۵
۸	الف) ۲۰ نوع ب) خیر ج) چربی ها د) مسمومیت م) غذاهای حیوانی س) ایسکمی ن) پلاکت و) ۸۰/۱۲۰ ی) تومور بدخیم	۴/۵

موفق باشید