Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

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.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:.....	بسمه تعالی	تاریخ امتحان:1403/10/06
نوبت امتحانی:دی ماه	اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	مدت امتحان:60 دقیقه
نام درس:سلامت و بهداشت	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان پارس آباد	پایه:دوازدهم انسانی
نام دبیر:پریسا علیزاده	دبیرستان نیلوفر	شماره صندلی:.....

ردیف		بارم
	صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.	
1	الف)سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است. ص غ	0/5
	ب)رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست ص غ	0/5
	ج)پدیکولوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد ص غ	0/5
	د)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل 70 درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد ص غ	0/5
	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید	
2	الف)واحد سازنده پروتئین..... است	0/5
	ب)بیشترین قسمت گلسترول خون گلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می شود	0/5
	ج)مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتقال می یابد آنفولانزا و ..... می باشد	0/5
	د)هر چه از بالای حرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروههای غذایی..... می شود	0/5
	ه)حساس ترین عضو بدن ..... است.	0/5
	و)واحد اندازه گیری انرژی ..... است.	0/5
	به سوالات زیر پاسخ دهید	
3	1)سازمان بهداشت جهانی سلامت را در چه می داند؟	2
	2)عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟	2
	3)گام اول د رحفظ سلامت خویش چیست؟	1

www-karnoon-ir

Scanned with CamScanner

4)اصول تغذیه سالم به چه معناست؟	2	
5)برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها چه اقداماتی لازم است انجام دهیم	1	
6)اصول و موازین بهداشتی مواد غذایی را بیان کنید ؟	1	
7)4 دسته از عوامل سبب ایجاد فساد در موارد غذایی را بیان کنید و از هر کدام چند مورد را نام ببرید؟	1	
8)گام های پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی را بنویسید؟	1	
9)در خون چند نوع چربی وجود دارد و گلسترول چیست؟	1	
10)چرا (ال دی ال) خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می یابد و (اچ دی ال) چه نوع خاصیتی دارد؟	1	
11)کدام بیماری های از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شودند؟	1	
12)دو راه اصلی پیشگیری از انتقال (اچ آی وی) چیست؟	1	

www-kanoon-ir

Scanned with CamScanner

نام و نام خانوادگی: [illegible]	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل مدیریت آموزش و پرورش شهرستان پارس آباد دبیرستان نیلوفر	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۶
نوبت امتحانی: دی ماه		مدت امتحان: ۶۰ دقیقه
نام درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم انسانی
نام دبیر: پریسا علیزاده		شماره صندلی: ۱۳

ردیف		بارم
	صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.	
۱	الف)سلامت در لغت نامه دهخدا به معنای بی عیب شدن است. (ص) غ	۰/۵
	ب)رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکرد چربی هاست ص (غ)	۰/۵
	ج)پدیکولوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد ص (غ)	۰/۵
	د)زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمتهای آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد (ص) غ	۰/۵
	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید	
۲	الف)واحد سازنده پروتئین..اسیدآمینه.. است	۰/۵
	ب)بیشترین قسمت گلسترول خون گلسترول در داخل بدن در کبد..... ساخته می شود	۰/۵
	ج)مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتقال می یابد آنفولانزا و کرونا.. می باشد	۰/۵
	د)هر چه از بالای حرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروههای غذایی.....کم..... می شود	۰/۵
	ه)حساس ترین عضو بدن ..قلب.. است.	۰/۵
	و)واحد اندازه گیری انرژی ..کالری.. است.	۰/۵
	به سوالات زیر پاسخ دهید	
۳	۱)سازمان بهداشت جهانی سلامت را در چه می داند؟ سازمان بهداشت جهانی who را برخورداری از تامین [illegible] رفاه جسمی . روانی و اجتماعی می داند	۲
	۲)عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟ عامل ژنتیکی - عوامل روان - عوامل محیطی داروها - بیماری های قبلی	۲
	۳)گام اول د رحفظ سلامت خویش چیست؟ [illegible] خود مراقبتی	۱
		۲

www.kanoon.ir

Scanned with CamScanner

۴)اصول تغذیه سالم به چه معناست؟ اصول تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری پیشگیری می کند و کیفیت زندگی و طول عمر را افزایش

۵)برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها چه اقداماتی لازم است انجام دهیم [illegible] لازم است با پیروی از تغذیه مناسب به اصلاح عادت های غذایی نادرست و رفع اختلالات مرتبط با تغذیه خود دل اقدام کنیم

۶)اصول و موازین بهداشتی مواد غذایی را بیان کنید ؟ رعایت اصول و موازین بهداشتی انجام به موقع مراحل [illegible] تصفیه و تزکیه - شستشوی - حمل و نقل - فروش و مصرف و مواد بهداشتی به منظور کاهش آلودگی های میکروبی - شیمیایی و بیولوژیکی که به طور سلامتی انسان زیان [illegible] با رعایت را موازین بهداشتی می شوند

۷) ۴ دسته از عوامل سبب ایجاد فساد در موارد غذایی را بیان کنید و از هر کدام چند مورد را نام ببرید؟ زمانی که یک مواد غذایی از حالت طبیعی خود خارج شود، می گوییم آن تغییراتی ایجاد شود یا از بین برود می گوییم مواد غذایی دیگر مناسب نیست

۸)گام های پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی را بنویسید؟ حفظ وزن مطلوب - فعالیت بدنی منظم - تغذیه مناسب - پرهیز از دخانیات

۹)در خون چند نوع چربی وجود دارد و کلسترول چیست؟ سه اسید چرب کلسترول ماده ای از جنس چربی است که در بدن وجود دارد و می تواند در کبد ساخته شود و مقدار چربی ما از طریق غذاهای حیوانی وارد بدن می شود

۱۰)چرا (ال دی ال) خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می یابد و (اچ دی ال) چه نوع خاصیتی دارد؟ [illegible] آن لیپوپروتئین به وجود آمده ساده ای به نام لیپوپروتئین است که وظیفه دارد کلسترول را به [illegible] منتقل کند ساده ای به بیماری های قلبی عروقی را افزایش

۱۱)کدام بیماری ها از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند؟ [illegible] بیماری های [illegible] ایدز - هپاتیت

۱۲)دو راه اصلی پیشگیری از انتقال (اچ آی وی) چیست؟ [illegible] عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن

موفق و موید باشید

Scanned with CamScanner