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

شماره صندلی ..... **نام و نام خانوادگی :** **کلاس:** **نام دبیر: نیری**	**«بسمه تعالی»** **اداره آموزش و پرورش منطقه ۴ تهران** **دبیرستان نمونه دولتی امام محمد باقر (ع) - دوره دوم متوسطه** **امتحانات پایانی نیمسال اول – دی ماه** **سال تحصیلی ۱۴۰۴ – ۱۴۰۳** **سوالات آزمون درس: سلامت و بهداشت پایه : دوازهم رشته: تجربی و ریاضی**	**محل مهر** **تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۹ /۲۴** **مدت امتحان : ۷۵ دقیقه** **تعداد سوالات : ۲۲** **تعداد صفحات: ۴ صفحه**

ردیف	سوالات (پاسخ برگ دارد)	بارم
۱	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) سلامت در لغت نامه دهخدا ، بی عیب شدن ، و در فرهنگ فارسی معین ..... معنی شده است. ب) مهربانی کردن به دیگران از انواع خودمراقبتی ..... محسوب می شود. ج) مهمترین منبع طبیعی ..... ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور، صدف و جلبک دریایی هستند. د) برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل ..... ، تعادل و تناسب توجه شود. ه) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی یکی از علل اصلی بیماری های ..... می باشد. و) یکی از شایعترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند ..... می باشد. ز) یکی از عوارض بیماری هایی که از طریق ..... منتقل می شود، مرده زایی می باشد. ح) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل احتمال بروز کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. ط) بیش از نیمی از بیماریها و مرگ های کودکان و افراد بزرگسال به دلیل بیماریهایی است که از طریق دستگاه ..... منتقل می شود. ی) هر فرد در ۵ سالگی معمولا به ..... ساعت خواب نیاز دارد.	۲,۵
۲	درست یا نادرست بودن عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ج) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. د) با هر بار خوردن غذاهای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی قلیایی می شود. ه) عوامل مکانیکی از عوامل موثر در تخریب بافت مواد غذایی محسوب می شود. و) یکی از مشکلات قلبی – عروقی ناشی از چاقی اختلال در انعقاد خون می باشد.	۱,۵

۳	از کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین (E –B) می تواند در کبد انسان ذخیره شود. ب) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر – کمتر) است. ج) عفونت های غذایی به دلیل آلودگی مواد غذایی به (ویروس – آفت کش – کرم کدو) ایجاد می شود. د) بها دادن به خود از انواع خود مراقبتی (جسمی- روانی، عاطفی) می باشد. ه) در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک – دو) علائم معمولا شدید و ناگهانی است. و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی ، می تواند به شکل جوش های (سرسفید – سرسیاه – زیرپوستی) باشد. ز) احتمال مزمن شدن بیماری هپاتیت در مبتلایان به هپاتیت نوع (C-B) بیشتر است. ح) احتمال ایجاد " وضعیت آنژین صدری " در الگوی چاقی (سیب – گلابی) افزایش می یابد.	۲
۴	هر یک از موارد زیر به کدامیک از عوامل موثر بر سلامت اشاره دارد؟ الف) درآمد ب) نوع تغذیه	۰,۵
۵	دو دلیل ذکر کنید که نشان دهد برای حفظ و تامین سلامت پیشگیری بر درمان اولویت دارد.	۰,۵
۶	تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (**WHO**) **را بنویسید.**	۱
۷	از مزایای "مد نظر قرار دادن موفقیت ها " در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید	۰,۵
۸	در انتخاب سبک زندگی ، مردم اغلب با توجه به چه عواملی دست به انتخاب می زنند؟(دو مورد را بنویسید)	۰,۵
۹	در جدول مقابل هر یک از موارد ستون الف و ستون ب که با هم ارتباط منطقی بیشتری دارند را به یکدیگر وصل کنید. (یک مورد از ستون الف اضافی است.) ستون الف | ستون ب الف) سدیم | A رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی ب) کلسیم | B کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ج) گلیکوژن | C حفظ تعادل مایعات در بدن د) پرونئین | D حمل اکسیژن در خون به نقاط مختلف بدن ه) هموگلوبین	۱
۱۰	پاسخ کوتاه دهید. الف) کمبود کدام ریز مغذی به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان منجر می شود؟	۱,۵

	ب) چه افرادی ممکن است به مکمل های تغذیه ای نیاز داشته باشند؟ (دو مورد) ج) غنی ترین منبع ویتامین "د " که به صورت مکمل دارویی موجود است را نام ببرید. د) فیبرها چه نقشی در سلامت ایفا می کنند؟ ه) یکی از منابع چربی های غیر اشباع را نام ببرید.	
۱۱	از روش های زودبازده که منجر به کاهش وزن می شود ، دو مورد را نام ببرید.	۰,۵
۱۲	چه افرادی بهتر است هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟	۰,۵
۱۳	از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه و توزیع و نگهداری ، دو مورد را بنویسید.	۰,۵
۱۴	هر یک از موارد زیر به کدامیک از عوامل موثر در ایجاد فساد در مواد غذایی اشاره دارد؟ الف) انگل ها ب) حشره کش ها	۰,۵
۱۵	هر یک از توضیحات داده شده به کدامیک از بیماری های واگیر یا غیرواگیر اشاره دارد. الف) بیماری ای که در اثر بروز خطا در تقسیم سلول ایجاد می شود. ب) بیماری ای که یکی از علائم آن همانند مصرف الکل، تاثیر بر قدرت تکلم فرد است. ج) بیماری ای که یکی از علائم آن بروز زردی به ویژه در پوست و سفیدی چشم می باشد. د) بیماری ای که اگر به موقع درمان نشود می تواند به نابینایی، دیالیز یا قطع پا منجر شود	۱
۱۶	دوران پنجره را تعریف کنید.	۱
۱۷	از چه نوع آزمایش غربالگری برای تشخیص سرطان های زیر استفاده می شود؟ الف) سرطان دهانه رحم ب) سرطان پروستات	۰,۵
۱۸	ایسکمی قلبی را تعریف کنید و علت به وجود آمدن آن را بنویسید.	۱

۱۹	به سوالات زیر در مورد بیماریهای واگیردار پاسخ کوتاه دهید. الف) مهمترین خطر و نگرانی ابتلا به بیماری های واگیردار چیست؟ ب) بیماری سوزاک از چه طریق منتقل می شود؟ ج) چرا بیماری ایدز سبب بروز بدخیمی ها و سرطان در افراد مبتلا می شود؟ د) چرا ویروس HIV از طریق اشک و بزاق منتقل نمی شود؟	۱
۲۰	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) در حوالی سنین بلوغ آکنه بیشتر در پوست ایجاد می شود. ب) فردی که موهای چرب دارد نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد.	۱
۲۱	علت هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) بوی نا مطبوع بدن ب) حساس شدن دندان به سرما، گرما و شیرینی	۰,۵
۲۲	شکل مقابل کدام یک از عیوب انکساری چشم را نشان می دهد؟ علت این عارضه را بنویسید  	۰,۵

موفق و سربلند باشید.

«بسمه تعالی»

اداره آموزش و پرورش منطقه ۴ تهران

دبیرستان نمونه دولتی امام محمد باقر(ع) متوسطه دوم

امتحانات نیمسال اول

سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳



نام دبیر: سرکار خانم نیری | درس : سلامت و بهداشت پایه : دوازدهم | رشته: تجربی و ریاضی

تعداد سوالات : ۲۲ | تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۹/۲۴

ردیف		بارم
۱	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) سلامت در لغت نامه دهخدا ، بی عیب شدن ، و در فرهنگ فارسی معین ..رهایی یافتن..... معنی شده است. ب) مهربانی کردن به دیگران از انواع خودمراقبتی .....روانی - عاطفی..... محسوب می شود. ج) مهمترین منبع طبیعی .....ید..... ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور، صدف و جلبک دریایی هستند. د) برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل ....تنوع..... ، تعادل و تناسب توجه شود. ه) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی یکی از علل اصلی بیماری های .....غذازاد..... می باشد. و) یکی از شایعترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند ....فشارخون بالا.. می باشد. ز) یکی از عوارض بیماری هایی که از طریق ....دستگاه تناسلی.... منتقل می شود، مرده زایی می باشد. ح) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل احتمال بروز کم شنوایی ...اکتسابی... را افزایش می دهد. ط) بیش از نیمی از بیماریها و مرگ های کودکان و افراد بزرگسال به دلیل بیماریهایی است که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود. ی) هر فرد در ۵ سالگی معمولا به ...۱۱. ساعت خواب نیاز دارد. هر مورد ۰,۲۵	۲,۵
۲	درست یا نادرست بودن عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. هر مورد ۰,۲۵ الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. غ ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.غ ج) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. غ د) با هر بار خوردن غذاهای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی قلیایی می شود. غ ه) عوامل مکانیکی از عوامل موثر در تخریب بافت مواد غذایی محسوب می شود.غ و) یکی از مشکلات قلبی – عروقی ناشی از چاقی اختلال در انعقاد خون می باشد. د	۱,۵
۳	از کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. هر مورد ۰,۲۵ الف) ویتامین (B– E) می تواند در کبد انسان ذخیره شود. ب) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر – کمتر) است. ج) عفونت های غذایی به دلیل آلودگی مواد غذایی به (ویروس – آفت کش – کرم کدو) ایجاد می شود. د) بها دادن به خود از انواع خود مراقبتی (جسمی- روانی، عاطفی) می باشد. ه) در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک – دو) علائم معمولا شدید و ناگهانی است. و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی ، می تواند به شکل جوش های (سرسفید – سرسیاه – زیرپوستی) باشد. ز) احتمال مزمن شدن بیماری هپاتیت در مبتلایان به هپاتیت نوع (C-B) بیشتر است. ح) احتمال ایجاد " وضعیت آنژین صدری " در الگوی چاقی (سیب – گلابی) افزایش می یابد.	۲
۴	هر یک از موارد زیر به کدامیک از عوامل موثر بر سلامت اشاره دارد؟ هر مورد ۰,۲۵ الف) درآمد محیطی ب) نوع تغذیه سبک زندگی	۰,۵

www-kanoon-ir

۵	دو دلیل ذکر کنید که نشان دهد برای حفظ و تامین سلامت پیشگیری بر درمان اولویت دارد. ۱- پیشگیری آسانتر،کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است ۲- زمان آموزشهای پیشگیرانه کمتر است ۳ – به منابع خارجی نیاز ندارد ۴- با عوارض جانبی همراه نیست ۵- با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری یا نقاهت همراه نیست.(دو مورد کافیست و هر مورد ۰,۲۵)	۰,۵
۶	تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (**WHO**) **را بنویسید.** **برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی (۰,۷۵) و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو (۰,۲۵)**	۱
۷	از مزایای "مد نظر قرار دادن موفقیت ها " در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید ۱- افزایش اعتماد به نفس ۲- توانایی را برای ادامه برنامه افزایش می دهد . هر مورد ۰,۲۵	۰,۵
۸	در انتخاب سبک زندگی ، مردم اغلب با توجه به چه عواملی دست به انتخاب می زنند؟(دو مورد را بنویسید) ۱- فرهنگ ۲- هنجارهای اجتماعی ۳- شرایط اقتصادی (دو مورد کافیست هر مورد ۰,۲۵)	۰,۵
۹	در جدول زیر هر یک از موارد ستون الف و ستون ب که با هم ارتباط منطقی بیشتری دارند را به یکدیگر وصل کنید. (یک مورد از ستون الف اضافی است.) الف) c ج) b د) a ه) d ستون الف / ستون ب الف) سدیم — a رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی ب) کلسیم — b کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ج) گلیکوژن — c حفظ تعادل مایعات در بدن د) پرونئین — d حمل اکسیژن در خون به نقاط مختلف بدن ه) هموگلوبین	۱
۱۰	پاسخ کوتاه دهید. الف) کمبود کدام ریز مغذی به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان منجر می شود؟ روی ب) چه افرادی ممکن است به مکمل های تغذیه ای نیاز داشته باشند؟ (دو مورد) ۱- زنان باردار ۲- افراد مسن ج) غنی ترین منبع ویتامین "د " که به صورت مکمل دارویی موجود است را نام ببرید. روغن کبد ماهی د) فیبرها چه نقشی در سلامت ایفا می کنند؟ جلوگیری از یبوست ه) یکی از منابع چربی های غیر اشباع را نام ببرید. روغن زیتون یا ماهی یا روغن های گیاهی (یک مورد کافیست) هر مورد ۰,۲۵	۱,۵
۱۱	از روش های زودبازده که منجر به کاهش وزن می شود ، دو مورد را نام ببرید. ۱- جراحی ۲- مصرف دارو هر مورد ۰,۲۵	۰,۵
۱۲	چه افرادی بهتر است هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ ۱- افرادی که الگوی چاقی سیب دارند ۲- چربی خون بالا هر مورد ۰,۲۵	۰,۵
۱۳	از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه و توزیع و نگهداری ، دو مورد را بنویسید. ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (دو مورد کافیست و هر مورد ۰,۲۵)	۰,۵
۱۴	هر یک از موارد زیر به کدامیک از عوامل موثر در ایجاد فساد در مواد غذایی اشاره دارد؟ الف) انگل ها بیولوژیکی ب) حشره کش ها شیمیایی هر مورد ۰,۲۵	۰,۵

www.kanoon.ir

۱۵	هر یک از توضیحات داده شده به کدامیک از بیماری های واگیر یا غیرواگیر اشاره دارد. الف) بیماری ای که در اثر بروز خطا در تقسیم سلول ایجاد می شود. سرطان ب) بیماری ای که یکی از علائم آن همانند مصرف الکل، تاثیر بر قدرت تکلم فرد است. سکته مغزی ج) بیماری ای که یکی از علائم آن بروز زردی به ویژه در پوست و سفیدی چشم می باشد. هپاتیت د) بیماری ای که اگر به موقع درمان نشود می تواند به نابینایی، دیالیز یا قطع پا منجر شود دیابت هر مورد ۰,۲۵	۱
۱۶	دوران پنجره را تعریف کنید. از زمان ورود ویروس به بدن (۰,۲۵) تا زمانی کهگلبولهای سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد (۰,۵) ۲ تا ۳ هفته طول می کشد که به این مدت دوران پنجره گفته می شود (۰,۲۵)	۱
۱۷	از چه نوع آزمایش غربالگری برای تشخیص سرطان های زیر استفاده می شود؟ الف) سرطان دهانه رحم پاپ اسمیر ب) سرطان پروستات آزمایش خون هر مورد ۰,۲۵	۰,۵
۱۸	ایسکمی قلبی را تعریف کنید و علت به وجود آمدن آن را بنویسید. به دلیل رسوب کلسترول در دیواره شریان های کرونر (۰,۵) رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچکتر و تنگ تر می شود (۰,۲۵) و خونرسانی به عضله قلب را کم یا قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ایسکمی قلبی گویند (۰,۲۵)	۱
۱۹	به سوالات زیر در مورد بیماریهای واگیردار پاسخ کوتاه دهید. الف) مهمترین خطر و نگرانی ابتلا به بیماری های واگیردار چیست؟ همه گیری آن ب) بیماری سوزاک از چه طریق منتقل می شود؟ دستگاه تناسلی ج) چرا بیماری ایدز سبب بروز بدخیمی ها و سرطان در افراد مبتلا می شود؟ به دلیل ضعف سیستم ایمنی د) چرا ویروس HIV از طریق اشک و بزاق منتقل نمی شود؟ زیرا در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است هر مورد ۰,۲۵	۱
۲۰	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف) در حوالی سنین بلوغ آکنه بیشتر در پوست ایجاد می شود. به دلیل افزایش ناگهانی هرمون ها که باعث تحریک غده های چربی می شود(۰/۵) ب) فردی که موهای چرب دارد نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد.چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی مو ها منجر می شود(۰/۵)	۱
۲۱	علت هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) بوی نا مطبوع بدن تخمیر مواد موجود در عرق و پوست ب) حساس شدن دندان به سرما، گرما و شیرینی پوسیدگی در لایه ی زیرین و داخل عاج (هر مورد ۰/۲۵)	۰,۵
۲۲	شکل مقابل کدام یک از عیوب انکساری چشم را نشان می دهد؟ علت این عارضه را بنویسید  آستیگماتیسم — شکل غیر عادی قرنیه (هر مورد ۰/۲۵)	۰,۵
موفق و سربلند باشید.		