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

نام و نام‌خانوادگی:

مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۸ تهران

درس: سلامت و بهداشت

شماره کلاس :

دوازدهم ریاضی و تجربی

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۲۶

تعداد صفحه: ۳

مدت امتحان: ۷۰ دقیقه

دبیرستان نمونه دولتی دانشمند

شماره صندلی:

۱	**در جای خالی کلمات مناسب قرار دهید** الف) الگوی غذایی سالم نمونه‌ای از..... به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می‌رود. ب) در گام اول خودمراقبتی هدف باید.....،.....واقعی و..... باشد ج)درشکل هرم غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی.....می شود. د) یکی از بیماری‌های شایع غذا زاد.....است. ن) مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق.....است. و) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت.....است. ه) با توجه به تعریف سلامت،تأمین سلامت مستلزم رعایت.....است.	۲
۲	**درستی و نادرستی موارد زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. ب) چاقی با الگوی سیب خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد. ج) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک تشکیل می‌شود. د) ۱۲۰میلی متر جیوه نشان دهنده فشار دیاستولی است وهم زمان با پمپ خون به داخل شریان ایجاد می شود. ن) در بیماری کوشینگ، شاخص توده بدنی کاهش می‌یابد. و) ما مجاز هستیم که در طی سه ماه ۹ کیلوگرم وزن کم کنیم. ه) در مرحله پیش دیابت میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ می‌باشد. ی) در چشم افراد نزدیک بین معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.	۲
۳	**۱)چند مورد از موارد زیر درست است؟** الف) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. ب) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد. ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. د) قند موجود در میوه‌ها و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند. ۱- چهار ۲- سه ۳- دو ۴- یک **۲) کدام یک از نظر درستی و نادرستی با سایر گزینه‌ها متفاوت است؟** ۱-امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت از واکسن استفاده می‌شود. ۲-پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری انگلی است. ۳-پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تا حد زیادی از بیماری سوزاک جلوگیری کند. ۴-احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع Cبیشتر است.	۲

www.kanoon.ir

	۳) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل ونگهداری مواد غذایی مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ ۱- فیزیکی ۲- شیمیایی ۳- بیولوژیکی ۴- مکانیکی ۴) کدام یک از نقش چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ ۱- تأمین انرژی ۲-ساخت سلول‌های مغزی ۳-کمک به مصرف ویتامین E ۴-رشد و ترمیم	
۴	**از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگی سلامت (روانی – عاطفی/ معنوی /اجتماعی) است. ب) اصل (تعادل/ تنوع/ تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود. ج) از عوارض جانبی (کاهش/ افزایش) سریع وزن بدن می‌توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. د) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز/ پلاکت/ گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.	۱
۵	**در مورد برنامه غذایی سالم به سؤالات زیر پاسخ دهید.** الف) کربوهیدرات ها به چه صورت در ماهیچه وکبد ذخیره می شود؟ ب) حیاتی ترین وپر مصرف ترین ماده غذایی چیست؟ ج) روغن کبد ماهی غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟ د) کدام کربوهیدرات ها با جلوگیری از یبوست نقش موثریدر سلامت دارند؟	۲
۶	**جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از ستون A را با ستون B که ارتباط منطقی بیشتری دارد وصل کنید(دو مورد در سمت چپ اضافه است).**	۱

A	B
الف) فشار خون بالا	۱-عوارض آن تقریبا تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.
ب) ایدز	۲-در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.
ج) دیابت	۳-شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
د) کرونا	۴-با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.
	۵-از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.
	۶-بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.

۷	**در ارتباط با کاهش وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) دو روش زودبازده برای کاهش وزن بنویسید. ب) در طبقه‌بندی نمای توده بدنی فردی با BMI(۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟	۱