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

سؤالات آزمون: درس سلامت و بهداشت	**باسمه تعالی** **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان** **اداره آموزش و پرورش شهرستان جیرفت** **هماهنگ شهرستان**	تاریخ آزمون:1403/10/17	**مهر مدرسه** **امتحانات** **دی ماه**
نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: 90 دقیقه تعداد صفحه: (3)	
رشته:ریاضی– تجربی– ادبیات		ساعت شروع: صبح	

سؤال	توجه:	بارم
1	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) آرامش و شناخت خود ،از اصول سلامت معنوی است. ب) خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. پ) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت 9 نوع اسید آمینه است. ت) نان گندم به عنوان تامین کننده اصلی انرژی بدن ، در ایران مصرف می شود. ث) هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن چاقی محسوب می شود. ج) کپک ها یکی از میکروارگانیسم های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره بینی هستند که توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند. چ) همه افراد در هر سن و جنس ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی باشند. ه) دیابت نوع 2 شایع ترین نوع دیابت است که از سنین بزرگسالی آغاز می شود. خ) در بیماری های غیر واگیر ، بیماری از طریق یک عامل بیماری زا به فرد سالم انتقال می یابد. د) پرتوهای UVB باعث آفتاب سوختگی و التهاب می شوند.	2/5
2	در عبارات زیر ، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین ..... معنی شده است . ب) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد ..... است. پ) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... می باشد. ت) یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد ..... هستند. ث) داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. ج) از بیماری های ناشی از غذا ،آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین باعث بروز ..... غذایی می شود. چ) با افزایش سطح LDL خون ، خطر بروز بیماری های قلبی – عروقی ..... می یابد . ه) هورمونی که در بدن موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود ..... نام دارد. خ) عقیمی ونازایی می تواند از عوارض درمان نشدن بیماری های منتقله از طریق ..... باشد. د) عیوب انکساری به علت بروز تغییراتی در ساختار ..... به وجود می آیند.	2/5
3	تعریف نمایید. الف) بیماری : ب) دوران پنجره :	1/25

www-kanoon.ir

4	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل از نشانه های سلامت (اجتماعی- روانی) است. ب) به والدین و یا دوستان نزدیک خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد، گام (پیمان بستن – هدف خود را تعیین کنیم) است. پ) اصل (تعادل – تنوع – تناسب) بر اساس سن ، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد ، تعیین می شود. ت) ویتامین (C-A) در بدن ذخیره نمی شود. ث) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی- عروقی/ تنفسی/ عضلانی- استخوانی)عوارض چاقی است. ج) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن (حداقل – حداکثر) 70 درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. چ) اسیدهای چرب (ترانس –اشباع) در روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده وجود دارد. ه) میزان نمک مصرفی افراد بالای 50سال در طول یک روز برابر با (5-3) گرم است. خ) عفونت هایی مثل برفک دهانی از علائم بیماری (هپاتیت – ایدز) است. د) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی ، ایجاد جوش های (چرکی- سرسیاه- سرسفید) می باشد.	2/5
5	در پرسش های چهار گزینه ای زیر ، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) چند مورد از موارد زیر درست است ؟ a) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد. b) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. c) منیزیم در حمل اکسیژن خون موثر است. d) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. 1) یک 2) دو 3) سه (4 چهار ب) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ 1) عرق سرد 2) از دست دادن تکلم 3) ضعف و خستگی بدون علت 4) رنگ پریدگی پوست پ) هنگام کار با رایانه مرکز صفحه مانیتور باید چند سانتیمتر از چشم پایین تر قرار بگیرد ؟ 1) 40تا 50 2) 50 تا 60 3) 10تا 20 4) 20تا 30 ت) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع .....بیشتر است . 1) D 4) C 3) B 2) A	1
6	به سوالات مرتبط با سلامت و خود مراقبتی جواب دهید: الف) در فرهنگ اسلام ، سلامت با چه تعبیراتی توصیف شده است ؟ (دو مورد) ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید . 1) عوامل محیطی : 2) دسترسی به خدمات بهداشتی –درمانی : پ) از مزایای مد نظر قرار دادن موفقیت ها در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید	1/5
7	جواب دهید الف) نقش ویتامین ها به عنوان یکی از مواد مغذی در بدن چیست ؟ ب) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها چه اقداماتی باید انجام داد ؟(دو مورد)	1

www.kanoon.ir

8	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام یک از الگوهای چاقی در زنان شایع تر است ؟ ب) وزن مطلوب هر فرد به چه عواملی بستگی دارد ؟ (دو مورد) پ) به چه افرادی توصیه می شود هر چه سریعتر برای کاهش وزن اقدام نمایند ؟ (دو مورد) ت) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است ؟	1/5
9	عبارت مناسب را از ستون مقابل انتخاب کنید الف — ب a)شیمیایی — 1) ترشحات دهان سوسک خانگی b) بیولوژیکی — 2) ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت c) مکانیکی — 3) نا مناسب بودن درجه حرارت محیط d) فیزیکی — 4) استفاده از حشره کش در هنگام کاشت	1
10	به سوالات خواسته شده پاسخ دهید الف) بعد از تشکیل پلاک در عروق خونی چه وقایعی اتفاق می افتد که به سکته قلبی یا مغزی می انجامد ؟ ب) هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است ؟(نوع 1 یا 2) (a اغلب بدون علامت : (b پرخوری : (c احساس سوزش در انگشتان دست و پا:	1/75
11	در رابطه با بیماری های واگیر پاسخ دهید. الف) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضاء رعایت چه نکاتی ضرورت دارد ؟(سه مورد) ب) سه مورد از راه های پیشگیری از انتقال اچ ای وی را بنویسید.	1/5
12	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از فواید رعایت بهداشت فردی را بنویسید. ب) چرا همه ی افراد بالاخص جوانان ونوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ پ) در کدام یک از انواع عیوب انکساری ، پوسته عدسی چشم سخت می شود ؟ ت) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون) عدم رعایت قانون نصف میزان حداکثر می تواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود ؟ ث) دو مورد از عواملی که بر میزان ایجاد پوسیدگی دندان تاثیر می گذارند را بنویسید.	2
	⇧ موفق باشید ⇧	20