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

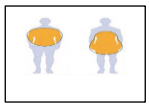
همین حالا جایزه خود را دریافت کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش منطقه 8	دبیرستان شهید طیّبه مهرنامی		مهر مدرسه
سؤالات امتحان نوبت: اوّل	درس: سلامت و بهداشت	پایه:دوازدهم	رشته:عمومی
تاریخ آزمون:1403/10/17	مدّت امتحان: 75دقیقه	تعداد صفحات:4	
نام دبیر: خانم اسماعیلی	نام و نام خانوادگی:		پاسخنامه دارد.

ردیف		بارم
الف	**صحیح وغلط را مشخص کنید.** **1.**سلامت و بهداشت یک امر زیر بنایی و مهم، وعامل اساسی وموثر درتوسعه اجتماعی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. ص غ 2. در بین عوامل موثر بر سلامت، ژنتیک با سهم **50** ٪ ، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ص غ 3. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته به میزان **300** تا **500** گرم است. ص غ 4. "حرارت و نور" جزو عوامل فیزیکی و شیمیایی ایجاد فساد مواد غذایی محسوب می شوند. ص غ 5. فشار دیاستولی (مینیمم)، فشاری است که هم زمان با استراحت قلب، بین دو ضربان ایجاد می شود. ص غ 6. بیماری های وبا ،اسهال خونی، هپاتیت و اسهال خونی از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند. ص غ 7. پیر چشمی از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سفت شدن عدسی چشم به وقوع می پیوندد. ص غ 8. از آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد ،قبل از ازدواج، استفاده می شود. ص غ	2
ب	**جاهای خالی راپرکنید.** **1.** حفظ گرما، ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی از عملکردهای..... در بدن می باشد. **2.** پروتئین اضافی در بدن به شکل .....در بدن ذخیره میگردد. **3.** انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق ..... تامین می شود. **4.** یکی از عادتهای غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها به ویژه ..... است .	1
ج	**به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** **1.** بنا به فرمایش حضرت علی (ع)در حکمت **388** نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است ؟ **2.** کربوهیدرات ،در بدن به صورت چه موادی ذخیره می شود ؟ (نام ترکیبات) **3.** کدام یک از الگوهای چاقی درشکل،خطر ابتلا به بیماری های قلبی– عروقی را بیشترافزایش می دهد؟  **4.** یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود . **5.** BMI مخفف چه کلمه ای است ؟ **6.** بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری هاست ؟ **7.** شریان های تغذیه کننده قلب چه نام دارند ؟ **8.** برای تشخیص موارد زیر چه آزمایشی را باید انجام داد ؟ **a)** سرطان سینه : **b)** سرطان دهانه رحم **c)** سرطان پروستات : **d)**سرطان روده	3
د	**کامل کنید.** **1.** مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (**HDL - LDL**) خون می شود . **2.** افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند (کمتر– بیشتر) مصرف کنند . **3.** هدف داشتن در زندگی از نشانه های سلامت (روانی– معنوی) است .	2

www.kanoon.ir

	4. پیامبر (ص) فرمودند : دو نعمت در نزد مردم مجهول اند : ..... و ..... . **5. گوش خارجی شامل .....و ..... است .** **6. توجه به نیازمندی های تغذیه ای ، به کدام اصل از اصول تغذیه سالم اشاره می کند؟**	
ه	**جدول زیر را کامل کنید.** **ریز مغذی** | **بیماری** **.....1.....** | **پوکی استخوان** **آهن** | **.....2.....**	0/5
و	**به سوالات زیر پاسخ دهید.** **1.با توجه به فقرید در آب و خاک ایران و محصولات غذایی،چه راهکاری برای تامین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟** **2. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟** **3. از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، دو مورد را بنویسید.** **4. چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش میگویند؟**	1/5
ز	**گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **1. کدام گزینه قابل درک ترین بعد سلامت می باشد؟** **الف. سلامت روانی ب. سلامت اجتماعی ج. سلامت معنوی د. سلامت جسمانی** **2.اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟** **الف. خودمراقبتی ب. تامین بهداشت فردی ج. دسترسی به دارو و درمان د. میزان دانش و آگاهی** **3. در چه درجه حرارتی می توان مواد غذایی را به مدت طولانی و سالم نگهداری کرد؟** **الف. 70 درجه و بالاتر – زیر 5 درجه ب. 70 درجه و بالاتر – زیر 10 درجه** **ج. 50 درجه و بالاتر – زیر 10 درجه د. 50 درجه و بالاتر – زیر 5 درجه** **4.کدامیک از موارد زیر جزء عوامل موثر در ایجاد بیماری های غذازاد نمی باشد؟** **الف. پایین بودن سطح بهداشت فردی ب. عدم دسترسی به آب سالم** **ج. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی د. عدم دسترسی به امکانات بهداشتی – درمانی** **5. کدام گزینه مهمترین علامت بالینی ناشی از ایسکمی قلب است؟** **الف. خستگی زودرس و تعریق زیاد ب. سرگیجه و تاری دید** **ج. درد قلبی (آنژین صدری) د. تنگی نفس و تپش قلب** **6. در بیماری پدیکلوزیس کدام قسمت های بدن فرد آلوده درگیر بوده و چه علایمی دارد؟** **الف. سینه و شانه – لکه های قرمز ب. عقب سر و گردن – لکه های قرمز** **ج. سینه و شانه – خارش شدید د. عقب سر و گردن – خارش شدید** **7. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟** **الف.روی ب. آهن ج. سدیم د. ید** **8. لازم است برای همه افراد هر ..... تا ..... یک بار معاینات چشمی انجام گیرد.** **الف. 6 ماه – یک سال ب.4 ماه – یک سال ج. یک سال تا دو سال د. سه ماه – یک سال** **9.بر اساس گزارش WHO، کدام بیماری ها به عنوان مهم ترین بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟** **الف. پوکی استخوان، سرطان، دیابت، کم خونی ب. پوکی استخوان، دیابت، کم خونی، سکته قلبی** **ج. دیابت، سرطان، کم خونی، سکته قلبی د. پوکی استخوان، دیابت، سکته قلبی، سرطان**	10

www.kanoon.ir

10. شرایط محل نگهداری میوه ها به جهت حفظ و جلوگیری از فساد چگونه باید باشد؟

الف. خنک – نسبتاً روشن ب. خنک – نسبتاً تاریک ج. خشک – نسبتاً روشن د. خشک – نسبتاً تاریک

11. "ترشحات دهان سوسک های خانگی" جزو کدامیک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی محسوب می شود؟

الف. عوامل شیمیایی ب. عوامل بیولوژیکی ج. عوامل فیزیکی د. عوامل مکانیکی

12. کدام یک از موارد زیر جزء اصول رعایت بهداشت محیط نمی باشد؟

الف. تهیه آب سالم و کافی ب. دفع صحیح زباله و مواد دفعی

ج. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری د. استفاده از دستگاه های سرمازا

13. الف. کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟

الف. غلات ب. تخم مرغ ج. مغزها د.خشکبار

14. بخشی از ..... خون اکسید شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به ..... جدار شریان ها می شود.

الف – HDL .آسیب موضعی ب – HDL .سخت و تنگ شدن ج - LDL .آسیب موضعی د – LDL .سخت و تنگ شدن

15. در یک رژیم غذایی سالم، چند درصد انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تامین می شود؟

الف. 15 – 10 درصد ب. 20 – 15 درصد ج. 30 – 20 درصد د. 15 – 30 درصد

16. در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است؟

الف. 30 دقیقه ب. 3 ساعت ج. 20 دقیقه د. 2 ساعت

17. علایم در بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 معمولا ..... و در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 اغلب ..... هستند .

الف. بدون علامت – شدید و ناگهانی ب. بدون علامت – آرام و آهسته

ج. شدید و ناگهانی – بدون علامت د. شدید و ناگهانی – آرام و آهسته

18. کدامیک از بیماری زیر از طریق دستگاه تناسلی منتقل نمی شود؟

الف. پدیکلوزیس ب. تبخال تناسلی ج. سوزاک د. زگیل تناسلی

19. کدام عبارات از موارد زیر از علایم بالینی زیر مربوط به بیماری هپاتیت B می باشند؟

1.ضعف و کسالت .2 التهاب مفصل .3 درد عضالت .4 عوارض پوستی 5.عفونت های غیر معمول .6 سردردهای شدید

الف همه موارد ب. 1و2و3و4 ج. 5 و6 د. 3و5و6

20. کدامیک از بیماری زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟

الف. هپاتیت ب. سوزاک ج. پدیکلوزیس د. تبخال تناسلی

21. بین ..... درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول خودمراقبتی است.

الف. 45 تا 55 ب. 55 تا 65 ج. 65 تا 85 د. 65 تا70

22. کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است؟

الف.اختلالات انعقاد خون ب.دیابت نوع 2 ج. وقفه تنفسی در خواب د. تومور مغزی

23. .به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها و سایر عوامل بیماری زادراثر عدم رعایت اصول بهداشتی ایجاد می شود.

الف. بیماری های غذایی ب. مسمومیت های غذایی ج. عفونت های غذایی د. فساد مواد غذایی

24. با رعایت بهداشت مواد غذایی از ابتلا به بیماری های مختلف مانند ..... و بیماری های ..... در امان خواهیم ماند.

الف. مسمومیت ها – انگلی ب. مسمومیت ها - گوارشی ج. عضلانی - گوارشی د. غددی – انگلی

25. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ .

الف. رعایت بهداشت محیط ب. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

ج.رعایت بهداشت فردی د. رعایت بهداشت در مرحله طبخ

www.kanoon.ir

26. فعالیت بدنی و ورزش منظم در کاهش چه مواردی در افراد می تواند موثر نباشد؟

الف. کاهش فشار خون ب. اضافه وزن ج. دیابت د. سردرد های ناگهانی

27. خطری که از طرف بیماری های واگیردار وجود دارد به خاطر چه موضوعی است؟

الف. عدم درمان قطعی بیماری ها ب. امکان همه گیری شدن و ابتلای تعداد زیادی از افراد جامعه

ج. بازگشت مجدد بیماری ها بعد از ریشه کنی د. مرگ و میر و تلفات زیاد در برخی گروه های سنی

28. مهم ترین بیماری های ..... که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند عبارت اند از : سرما خوردگی و.....

الف. ویروسی – تب مالت ب. ویروسی – آنفولانزا ج. باکتری – تب مالت د. باکتری – آنفولانزا

29. در بین انواع مختلف هپاتیت، کدام نوع شایع ترین بوده و احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع بیشتر است؟

الف B .و C نوع A ب B .وA نوع B ج B .و C نوع C د A .و B نوعA

30. آلودگی با ویروس HIV یک بیماری عفونی ..... است که مرحله انتهایی آن بنام ..... می باشد.

الف. قابل کنترل – اچ آی وی ب. قابل کنترل – ایدز

ج. غیر قابل کنترل – اچ آی وی د. غیر قابل کنترل –ایدز

31. بعد از ورود اچ آی وی به بدن، ..... به نشانه حضور این ویروس، ماده ای را در خون بنام ..... ترشح می کنند.

الف. گلبول های سفید – آنتی بادی ب. گلبول های سفید – آنتی ژن

ج. گلبول های قرمز – آنتی بادی د. گلبول های قرمز – آنتی ژن

32. یماری سرماخوردگی و آنفوالنزا در آسیب پذیرترین قشرهای جامعه ناشی از چیست؟

الف. انتشار ویروس ب. عدم رعایت بهداشت ج. عادت های غیربهداشتی د. الف و ج

33. در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از1 تا 10 باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟

الف.5 ب.10 ج.15 د.20

34. در نزدیک بینی چشم اشیاء ..... را واضح می بیند و در این افراد اندازه کره چشم ..... از حد طبیعی است .الف.

نزدیک تر- کوچکتر ب. نزدیک – بزرگتر ج. دور- کوچکتر د. دور- بزرگتر

35. بزرگترین عضو بدن که می تواند بدن را در مقابل حمله های میکروبی و عوارض نور خورشید محافظت کند..... است.

الف. دستگاه ایمنی ب. پوست ج. چشم ها د. الف و ب

36. هنگامی که پوسیدگی دندان به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول . .....بوجود می آید.

الف. حساسیت به سرما ب.حساسیت به گرما ج. درد شدید شبانه د.هر سه مورد

37. چرا همه افراد و به خصوص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟

الف. برای ارتقاء توان ذهنی ب. هورمون رشد در خواب ترشح می شود

ج. سیستم ایمنی با خواب کافی تقویت می شود. د. ب و ج

38. به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان ---------- اطلاق می گردد .

الف. بلوغ جسمانی ب. بلوغ روانی ج.بلوغ اجتماعی د.بلوغ عاطفی

39. کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟

الف. معمولا در حوالی بلوغ پدیدار می شود. ب. درمان قطعی دارد.

ج. تعریق باعث تشدید آن می شود. د. معمولا با افزایش سن از بین می رود.

40. کدام یک از مواد غذایی زیر حاوی اسید فولیک می باشد؟

الف.بادام زمینی ب. کلم بروکلی ج. لوبیا چیتی د. همه موارد

موفق باشید.