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

نام و نام خانوادگی :	**باسمه تعالی**	**نام درس :سلامت و بهداشت**	**محل مهر آموزشگاه**
نام پدر:	**اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی**	**تاریخ امتحان :۱۴۰۳/۱۰/۱۷**	
شماره کلاس :	**مدیریت آموزش و پرورش شهرستان نهبندان**	**تعداد صفحه:۲**	**تعداد سوال:۱۰**
پایه: دوازدهم انسانی–تجربی	**دبیرستان نمونه دولتی فروغ علم**	**وقت:۷۵دقیقه**	**زمان شروع:۸ صبح**

ضمن خیرمقدم به دانش آموزان وداوطلبان عزیز،سؤالات زیررابه دقّت بخوانید وباتوکّل به خدا وآرامش خاطر پاسخ دهید.

نام و نام خانوادگی وامضای دبیر :معصومه جوادیان نمره با عدد نمره با حروف	نام و نام خانوادگی وامضای دبیر : نمره تجدید نظر با عدد نمره تجدید نظربا حروف

شماره	سؤال	نمره
۱	**درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید**	
	الف) طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا،سودا،بلغم وخون می داند. **ب)تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی ،کم تحرکی،چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است.** **پ) عادت های غذایی به وضعیت اجتماعی ، اقتصادیو..بستگی دارد و معمولا از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی شود.** **ت)چاقی با الگوی سیب خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را افزایش می دهد.** **ج) پروتئین های ناقص شامل تعدادی از اسید آمینه ضروری می باشند.** **چ)قند خون بالا یکی از شایع ترین بیماری های است که به قاتل خاموش معروف می باشد.** **خ)پدیکلوزیس بیماری قارچی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.** **ح)انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است.**	**۲**
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید**	
	الف).....ترکیباتی هستند که به بدن کمک می کنند تا کربوهیدرات ها،پروتئین ها و چربی هارا به مصرف برسانند. **ب)M/L۱۲۰ جیوه ،نشان دهنده فشار.....است که هم زمان با پمپاژخون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود** **پ)مدیریت هیجان،آرامش،شناخت خود از اصول سلامت.....است.** **ت)مدتی بعد از ورود HIV به بدن .....به نشانه حضور این ویروس آنتی بادی ترشح می کنند.**	**۲**
۳	**گزینه مناسب را انتخاب کنید**	
	۱. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی کدام گزینه مهم ترین بیماری مزمن در جهان نیست. **الف)پوکی استخوان ☼ ب)دیابت ☼ ج)سرطان ☼ د) فشارخون بالا ☼** **۲. تعهد کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود.** **الف) معنوی☼ ب) اجتماعی☼ ج) روانی عاطفی☼ د)جسمی☼** **۳.براساس هرم غذایی کدام گروه بیشترین حجم مصرفی را دارند.** **الف) لبنیات ☼ ب) گوشت و تخم مرغ☼ ج) نان و غلات ☼ د)حبوبات و مغزها☼** **۴. چند مورد سبب انتقال ویروس HIVبه فرد سالم نمی شود.** **اشتغال در محیطهای آلوده/استفاده از سرویس بهداشتی مشترک/ استفاده از سرنگ آلوده/ نیش حشرات** **الف) ۱ ☼ ب) ۲ ☼ ج) ۳ ☼ د) ۴ ☼**	**۱**
۴	**از بین کلمات داخل پرانتز کلمه درست را انتخاب کنید**	
	الف) اصل(تعادل/تنوع/تناسب)براساس سن،جنس و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود. **ب)جمله ((از این پس هرروز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهم)) مربوط به (تعیین هدف/زمان بندی فعالیت ها برای دستیابی به هدف)از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی می باشد.** **پ)(دیابت نوع ۲/سنگ صفرا) از مشکلات گوارشی ناشی از چاقی می باشد.** **ت)میکروب ها از عوامل(شیمیایی/بیولوژیکی) که باعث فساد مواد غذایی می شوند.**	**۲**

www.karnoon.ir

	ج)قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود(**۳۰۰میلیون بار/۱۰۰میلیون بار**)خون پمپاژ می کند. چ)بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در(**کبد/قلب**)ساخته می شود. خ) با افزایش سطح(**HDL/LDL**) خون خطر بروز بیماری هی قلبی- عروقی افزایش می یابد. ح)در(**دوربینی /نزدیک بینی**) معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی خود است.	
۵	**با توجه به رابطه بین ستون الف و ب عدد مورد نظر را در مقابل جمله درست بنویسید(فقط عدد نوشته شود)**	
	۱- چربی اشباع — حیاتی ترین نیاز غدایی انسان **۲- کلسیم — تعادل مایعات در بدن** **۳ - گلیکوژن — عامل تعیین کننده سطح کلسترول** **۴- سدیم — کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها** **۵- آب — در ترکیب هموگلوبین نقش اساسی دارد** **۶- آهن**	**۱/۲۵**
۶	**به سوالات پاسخ کوتاه دهید**	
	۱. در بین عوامل موثر بر سلامت کدام یک سهم ۵۰درصدی در سلامت دارد؟ **۲. ماده مغذی که بدن برای رشد،ترمیم،حفظ بافت های عضلانی به آن نیاز دارد؟** **۳. مهم ترین منبع طبیعی ید برای بدن چه می باشد؟** **۴. براساس قانون تعادل انرژی در چه صورتی وزن ثابت یا بدون تغییر می ماند؟** **۵. برای تشخیص سرطان پستان از چه دستگاه غربالگری استفاده می شود؟**	**۱/۲۵**
۷	**به سوالات تشریحی پاسخ دهید**	
الف	**دو اصل مهم که در کاهش وزن باید به آن توجه کرد را بنویسید؟**	**۱**
ب	**بیماری های غذازاد چه نوع بیماری های هستند؟**	**۱**
پ	**دو مورد از علائم سکته مغزی را بنویسید؟**	**۱**
ت	**پیری چشم چیست و از چه زمانی شروع می شود؟**	**۱**
۸	**به سوالات زیر پیرامون بیماری سرطان پاسخ دهید؟** **الف)برای تشخیص سرطلان دهانه رحم و پروستات از چه آزمایش های استفاده می کنیم؟** **ب) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید؟** **پ)دو گام موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید؟**	**۲/۵**
۹	**پیرامون بیماری دیابت به سوالات زیر پاسخ دهید؟** **الف) نام دیگر دیابت نوع یک چیست؟دوعامل ایجاد کننده این نوع دیابت را بنویسید؟** **ب) دو مورد از عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری دیابت نوع دو را بنویسید؟** **پ)عملکرد لوزالمعده را در دو نوع دیابت با هم مقایسه کنید؟** **ت) دو مورد از گام های پیشگیری دیابت را نام ببرید؟**	**۲/۵**
۱۰	**عوامل موثر بر باروری زوجین را نام ببرید؟۳مورد**	**۱/۵**
	آنکه تندرستی دارد ، امید دارد ❋❋❋ آنکه امید دارد ، همه چیز دارد **موفق باشید**	**۲۰**

www-kanoon-ir