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 :.....	باسمه تعالی	نوبت امتحانی: دی ماه 1403
نام خانوادگی:.....	اداره کل آموزش و پرورش فارس	پایه :دوازدهم
نام پدر :.....	کارشناسی سنجش و ارزشیابی تحصیلی	تاریخ امتحان:12/ 10 / 1403
نام درس : *سلامت و بهداشت*	مدیریت آموزش و پرورش فسا	وقت امتحان: **50** .دقیقه
رشته : شعبه :	دبیرستان امام خامنه ای	تعداد صفحه: 2 صفحه

نام و نام خانوادگی دبیر :	نمره با عدد:	تجدید نظر	نام و نام خانوادگی دبیر :	نمره با عدد:

ردیف	شرح سوال	بارم
1	***درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید (صحیح با ص و نادرست با غ)*** الف): سلامت در لغت بی عیب شدن و رهایی یافتن معنی شده است .( ) ب):خودمراقبتی گام اول در سلامت خویش است .( ) ج): رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی در بدن می باشد .( ) د) ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل فیزیکی فساد در مواد غذایی است. ( ) ه):اسیدهای چرب ترانس موجب کاهش سطح کلسترول می شود .( )	1.25 نمره
2	**در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب داده شده ، کامل کنید.** **(دیابت نوع 1 –دیابت نوع 2-آنفولانزا – ایدز – سرماخوردگی – پروتئین – امینواسید –الگوی سیب – الگوی گلابی – پوست – 5گرم – 3 گرم – بلوغ – سرعت رشد – خود مراقبتی)** .....فعالیت هایی که خود و خانواده برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام میدهیم کمبود روی که موجب کاهش..... در کودکان و نوجوانان می‌شود به کوتاهی قد و تأخیر در..... منجر می گردد. بدن برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به ..... نیاز دارد. ..... واحد سازنده پروتئین است . الگوی چاقی ..... بیشتر در بین مردان شایع است . بزرگترین عضو بدن ..... می باشد . میزان نمک مصرفی در طول یک روز افراد بالای ۵۰ سال در برابر..... و افراد زیر ۵۰ سال برابر با .....می باشد. مهمترین بیماری ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند..... و ..... دیابت جوانان می نامند .	3 نمره

www.kamoon-ir 1403

3	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کرده و دور آن خط بکشید.** کربو هیدرات ساده (نشاسته – قند در سبزی) است. ویتامین (B-A)در بدن ذخیره نمی شود. سلامت در فرهنگ متعالی اسلامی به عنوان یک (هدف- ارزش)مطرح شده است. (اصل تعادل – اصل تنوع) مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است . (بالا بودن قند خون – ادرار زیاد) نشانه اصلی دیابت است .	**1.25 نمره**
4	**در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید** - پایبندی به اخلاقیات از ابعاد سلامت..... می باشد: الف): جسمانی ب): اجتماعی ج):روانی، عاطفی د): معنوی - مهمترین منبع طبیعی تامین ید در بدن .....است ؟ : الف): مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب شور ب): گوشت و تخم مرغ ج): شیر و لبنیات د): گروه حبوبات و مغزها - گروه متفرقه در هرم غذایی شامل.....: ؟ الف): حبوبات و مغزها ب): میوه ها ج): مواد قندی و چربی ها د): سبزی ها ی سالم - .....از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ الف): فعالیت بدنی زیاد ب): عامل ژنتیک ج): بیماری های جسمی د): داروها - میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی در شیر و لبنیات..... الف): 3 تا ۵ واحد ب): ۲ تا ۳ واحد ج): ۲ تا ۴ واحد د): یک تا دو واحد - در بیماری .....شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ الف) آستیگماتیسم ب)دوربینی ج)نزدیک بینی د) پیر چشمی - مرحله ی انتهایی بیماری (اچ آی وی) ..... است ؟ الف) دیابت نوع 1 ب) دیابت نوع 2 ب) هپاتیت د) ایدر - .....از وظایف اصلی دندان نمی باشد؟ الف): حفظ زیبایی صورت ب): عمل جویدن ج):تکلم د): چشایی	**2 نمره**
5	**اسیدهای چرب ترانس چه اثری دارند؟**	**1 نمره**

1403 www.konoor.ir

6	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید؟** **چاقی)** **بیماری های غذا زاد)** **(2 علت بیماری غذا زاد را نام ببرید)**	**1نمره**
7	**وزن مطلوب چیست؟**	**1 نمره**
8	**به پرسشهای زیر پاسخ کوتاه دهید** **الف): شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند؟** **ب): یکی از عوامل اصلی در پوسیدگی دندان بنویسید؟** **ج): اصلی ترین روش پیش گیری در همه ی بیماری های عفونی از جمله ایدز چیست؟** **د) بیشترین علل مرگ ومیر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است ؟**	**1**
9	**در این پرسش از عبارت هایی در مورد انواع چربی موجود در خون آمده است عبارت‌های مرتبط را به هم را از طریق شماره بنویسید.** **1- کلسترول** — **با افزایش آن خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد** **2-HDL** — **بالا بودن آن را به عنوان عامل بروز بیماری قلبی می‌دانند** **3-LDL** — **ماده‌ای از جنس چربی که در تمام سلول های بدن وجود دارد و با مصرف غذای چرب وارد بدن می‌شود** **4-تری گلیسرید** — **به آن کلسترول خوب می‌گویند که با بروز بیماری قلبی رابطه عکس دارد**	**1**

www.konoor.ir 1403

	2 مورد از عوامل بروز دیابت نوع 2 را نام ببرید؟ **بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید ؟**	**2**
	منظور از بیماری چیست؟ **بیماری پوکی استخوان ناشی از چیست؟**	**2**
	وظیفه قلب چیست؟	**1.5**
	به دو سوال از 4 سوال زیر به دلخواه پاسخ دهید؟ **تعریف جامع سلامت را بنویسید .** **آداب خوردن و آشامیدن در اسلام را بنویسید(دومورد)** **خود مراقبتی یعنی چه ؟** **برخورداری از تغذیه سالم نیازمند چیست؟**	**2**

نمونه دولتی امام خامنه ای دی 1403