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 درس:سلامت وبهداشت	به نام خدا			نام دبیر : فتاحی
پایه رشته:دوازدهم تجربی	دبیرستان شهید احمدی روشن	مدت امتحان :70	روز و تاریخ:1403/10/5	
نام و نام‌خانوادگی:	امتحان (دی)			

شماره	پیامبر اکرم (ص) :دو نعمت در نزد مردم مجهول اند :سلامت و امنیت	نمره

1

صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید؟1/5

الف-قابل درک ترین بعد سلامت ،سلامت جسمانی است که آسانتر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد. ص غ

ب- در برنامه ریزی برای خود مراقبتی نیازی به ثبت میزان دستیابی به هدف و موفقیتها و شکستها نیست. ص غ

پ-آب پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعا لات بدن نقش دارد. ص غ

ت-چاقی با الگوی سیب خطر ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ص غ

ث- ویروس اچ ای وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است . ص غ

خ-مشکلات تنفسی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد . ص غ

2

جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید ؟3/5

الف.....عبارت است از تامین ،حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

ب-مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت می گیرد .....نامیده می شود.

پ-بیماری گواتر ناشی از کمبود .....و بیماری کم خونی که در اثر فقر آهن ایجاد می شود.

ت-در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود .....است.

ث-سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علایم سکته .....است.

خ- داروی .....یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد.

د-مرحله پیشرفته اچ ای وی را .....می نامند.

3 1

جملات زیر را با انتخاب کلمه مناسب از داخل پرانتز کامل کنید؟

الف-افرادسالم از نظر (معنوی-اجتماعی)اهدافی اساسی در زندگی دارند.

ب-هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می کنیم ،حجم گروههای غذایی (بیشتر-کمتر)می شود.

ت-اسید های چرب اشباع موجب (افزایش –کاهش)سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماریهای قلبی –عروقی می شوند.

ث-در دوران پنجره علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی-مثبت)است.

4 2

اصطلاحات زیر را تعریف کنید :

الف- بیماری :

ب-ایسکمی قلب :

پ-چاقی :

ث-خود مراقبتی :

5 1

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ،کدام بیماریهای مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند ؟چهار مورد ؟

6 1

اسید های چرب غیر اشباع و اسید های چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDLمقایسه کنید ؟

www.kanoon.ir

7	با توجه به عوامل ایجاد فساد مواد غذایی عبارات سمت راست را به عبارات سمت چپ به صورت منطقی که با هم ارتباط دارند پیدا کنید : الف-شیمیایی 1-ترشحات دهان سوسک های خانگی ب-بیولوزیکی 2-ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت ج-مکانیکی 3-نامناسب بودن درجه حرارت محیط د-فیزیکی 4-استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت	1
8	طبقه بندی نمایه توده بدنی برای برای چه افرادی کاربرد ندارد ؟(چهار مورد)	1
9	الف-بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید؟ ب-از عوامل فیزیکی که موجب فاسد شدن مواد غذایی می شود دو مورد نام ببرید؟	1
10	هر کدام از آزمایشهای غربا لگریزیر موجب تشخیص کدام نوع سرطان می شوند؟ الف-کولونوسکوپی..... ب-آزمایش خون..... پ-ماموگرافی ..... ث-پاپ اسمیر	1
11	مشخص کنید هریک از بیماریهای واگیر دار زیر از چه راهی منتقل می شود؟ الف-سوزاک ..... ب-هپاتیت..... پ-آنفلونزا..... ث- وبا	1
12	در مورد کنترل وزن به سوالات زیر پاسخ دهید . الف-چاقی چه عوارضی می تواند بر مشکلات غددی داشته باشد؟ ب-بر اساس قانون ((تعادل انرژی))،تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه چیز بستگی دارد ؟	1
13	دو مورد از اصول رعایت بهداشت فردی افراد در فرایند تولید غذا را بنویسید ؟0/5	
14	امروزه چه عواملی موجب افزایش یافتن بیماریهای غیر واگیر و مزمن گردیده است ؟(دو مورد)0/5	
15	در پرسش های زیر گزینه مناسب را پیدا کنید .0/5 1-کمبود کدام ریز مغذی موجب پوکی استخوان می شود ؟ الف-ید ب-کلسیم پ-آهن ث-ویتامین D 2-در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود ؟ الف-کربوهیدرات ب-چربی ها پ-پروتئین ها ت-ویتامین ها	

www-kanoon-ir

	16-راههای انتقال ویروس اچ ای وی را نام ببرید ؟(دو مورد)0/75	
*	17- الگوهای چاقی را رسم کرده و با ذکر اینکه کدام الگو باعث خطر ابتلا به بیماریهای قلبی –عروقی می شود آن را نام ببرید ؟0/75	
*		
	18-دو گام از پیشگیری از دیابت را نام ببرید ؟0/5	
	19-توضیح دهید چرا با افزایش سطح HDLخون ،خطر بروز بیماریهای قلبی – عروقی کاهش می یابد؟0/5	
20	د ر پناه حق باشید. فتاحی بارم:	