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

سوالات امتحانی درس : **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۳**	رشته : **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۱۰:۳۰صبح**
پایه **دوازدهم** دوره دوم متوسطه شعبه کلاس:	تاریخ امتحان: **۱۴۰۳/۱۰/۱۱**	نام ونام خانوادگی:	مدت امتحان: **۷۰ دقیقه**
دانش آموزان شهرستان **اشنویه** در دی ماه **۱۴۰۳**		گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت شهرستان اشنویه	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه ندارد)	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) از نظر ابن سینا سلامتی سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند ونقطه مقابل بیماری نیست. ب) کنترل خشم و استرس نوعی خود مراقبتی معنوی محسوب می شود. ج) امروزه با استفاده از واکسیناسیون و بهبود وضع تغذیه تعداد زیادی از بیماری هایی واگیر دار کنترل شده اند.. د) تجمع غیر طبیعی چربی در ناحیه ران نسبت به ناحیه شکم خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی را افزایش می دهد. ه) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه شیر و فراورده های آن باید بیشتر از مغزها و حبوبات باشد. و) استفاده از استخر های مشترک همانند استفاده از تلفن های عمومی باعث انتقال ویروس HIV نمی شود. ز) حذف و یا کنترل عوامل خطر اصلی بیماری های غیر واگیر می تواند مانع از بروز ۸۰ ٪ سرطان ها شود. ح) ویتامین E برخلاف ویتامینD در بدن ذخیره نمی شود.	۲
۲	جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) سلامت ..... یعنی ارتباط سالم فرد با خانواده،مدرسه و جامعه ب) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار از اصول رعایت بهداشت ..... در تامین سلامت و ایمنی غذا است. ج) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان ..... است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد د) وجود پلاک های چربی در جدار شریان ..... می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود. ه)مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن را اصل ..... از اصول تغذیه صحیح می نامند. و) انسولین هورمونی است که در بدن از غده..... ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود. ز) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و ..... بستگی دارد ح) از آزمایشات شایع غربالگری در تشخیص سرطان سینه، می توان ..... را نام برد.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) رشد و ترمیم بافت های عضلانی از جمله وظایف (پروتئین ها – چربی ها) در بدن است. ب)وزن مطلوب برای هر فرد بسته به (فعالیت بدنی – سن) وی متفاوت است. ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین از بیماری های غذا زاد از نوع (مسمومیت ها – عفونت ها) محسوب می شود. د) هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی (کمتر- بیشتر- ثابت) می شود. ه)تامین آب سالم و بهداشتی از عوامل (محیطی – دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی) سلامت می باشد. و) سبزی ها و میوه های زرد ، نارنجی، قرمز و سبز تیره از منابع خوب (ویتامین A –کاروتنوئید) هستند.	۲

www.kanoon.ir

	ز)در صورتی که شریان های بدن قدرت انقباض و انبساط طبیعی خود را از دست بدهند،قلب باید با شدت(بیشتر- کمتر) ی کار کند. ح) در مراحل رشد تومور در سرطان معده تومور در فاز (۳ – ٤) به ارگان های مجاور دست اندازی می کند.	
٤	از میان گزینه های داده شده پاسخ درست را انتخاب کنید. ۱) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود .....لازم است با پیروی از الگوی تغذیه سالم اقدام کنیم. الف) کلسیم ب) روی ج) ویتامین C د) ریز مغذی ها ۲) ..... ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد و بیشترین قسمت آن در کبد ساخته می شود. الف) تری گلیسرید ب) HDL ج) کلسترول د) LDL ۳) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ الف) عرق سرد ب) از دست دادن تکلم ج) ضعف و خستگی بدون علت د) رنگ پریدگی پوست ٤) در کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی، ضربه دیدن ممکن است موجب فساد در مواد غذایی شود. الف) عوامل شیمیایی ب) عوامل مکانیکی ج) عوامل فیزیکی د) عوامل بیولوژیکی	۲
٥	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد کدام است؟ ب) مازاد کربوهیدرات دریافتی به چه شکل در بدن ذخیره می شود؟ ج) حفظ تعادل مایعات در بدن از وظایف کدام یک می باشد؟ (سدیم – روی) د)از اختلالات شایع مرتبط با غذا خوردن دو مورد را بنویسید.	۱/۲٥
٦	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چرا برای حفظ و تامین سلامت پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل) ب) ((من در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می خرم)) از کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟ ج)اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از چه جهت است؟	۱/۲٥
۷	حشرات موذی از جمله سوسک های خانگی(سوسری) چگونه میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند؟	۰/۷٥
۸	اصلاحات زیرا تعریف کنید الف)خود مراقبتی ب)سلول جهش یافته	۱/٥
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید الف) از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید ب) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت اغلب بدون علامت هستند؟ ج) علت ایجاد فشار خون سیستولی(ماکزیمم) چیست؟	۱/۷٥

www-kanoon-ir

	د) فشار خون بالا چه زمانی علامت دار می شود؟	
۱۰	انواع چربی های موجود در رژیم غذایی را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۱	هر یک از موارد ستون چپ با یکی از موارد ستون راست ارتباط منطقی دارد، آن ها را به هم مرتبط کنید(یک مورد اضافی است)	۱

ستون الف	ستون ب	جواب
الف) بیماری	۱-نرسیدن خون کافی به عضله قلب	
ب)آنژین صدری	۲- LDL	
ج) سکته قلبی	۳- نوع یک	
د) دیابت جوانان	٤- اختلال در کار اندام ها	
ه)سرطان	٥- نوع دو	

۱۲	با توجه به مواد مغذی مورد نیاز بدن به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدارت های پیچیده نام ببرید. ب) مصرف فیبر برای دستگاه گوارش چه اهمیتی دارد؟ ج) استفاده بیش از حد از مکمل ویتامین ها منجر به چه چیزی می شود؟	۱
۱۳	در مورد بیماری های واگیر دار به سوالات زیر جواب دهید الف) بیماری وبا از طریق کدام دستگاه بدن منتقل می شود؟ ب) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی کدامند؟ ج) دوران پنجره در بیماری ایدز به چه معناست؟ د) یک بیماری مثال بزنید که از علائم آن عفونت های غیر معمول و درد در نواحی پایین شکم باشد؟	۲
۱٤	با توجه به تصویر به پرسش های زیر پاسخ مناسب دهید. الف) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به کدام نوع آن از واکسن استفاده می شود ؟ ب) در این بیماری به کدام اندام بدن آسیب می رسد؟ ج) یک راه انتقال این ویروس را بنویسید. 	۰/۷۵
	موفق باشید — جمع نمرات	۲۰