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 ونام خانوادگی:	باسمه تعالی اداره کل آموزش وپرورش کهگیلویه وبویر احمد اداره آموزش وپرورش شهرستان گچساران مجتمع غیر دولتی زینبیه	سوالات درس :سلامت و بهداشت	محل مهر آموزشگاه
نام پدر:		وقت آزمون : ۶۰دقیقه	
پایه وکلاس: دوازدهم		ساعت برگزاری :۸ صبح	
		تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲	تعداد صفحه: ۳

نام ونام خانوادگی دبیر وامضا: | نمره با عدد: | نمره باحروف:

ردیف		بارم
۱	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** **الف) رطوبت از جمله عوامل ..... است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.** **ب)هورمونی که باعث ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود ..... نام دارد.** **پ)علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع .....معمولا شدید و ناگهانی است.** **ت) بیش از نیمی از بیماری های کودکان بر اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه..... منتقل می شوند.** **ث) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم..... می باشد.** **ج) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد ..... نامیده می شود.** **چ)خود مراقبتی شامل اعمالی..... ؛ .....و ..... است که فرد برای خود و اغضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند.**	۲/۲۵
۲	**گزینه ی صحیح را مشخص کنید.(دور جواب درست خط بکشید.)** **الف) سطح (LDL - HDL) با بروز بیماریهای قلبی و عروقی رابطه ی عکس دارد.** **ب) بدن برای مصرف ویتامین (E - B) نیاز به چربی دارد.**	۰/۵
۳	**صحیح و غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید.** **الف) اسیدهای چرب اشباع باعث کاهش سطح کلسترول خون می شوند.** **ب) در مرحله ی پیش دیابت میزان قند خون کمتر از ۱۰۰ می باشد.** **پ) شایع ترین دیابت دیابت نوع دوم است.** **ت) بیشترین علت مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای واگیر دار می باشد.**	۱

ادامه ی سئولات درس سلامت و بهداشت

www.kanoon.ir

۴

گزینه ی صحیح را انتخاب کنید.

الف) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ ۰/۵
۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیک

ب) کدام ماده مغذی در حفظ و ترمیم بافت های عضلانی نقش موثری دارد؟
۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی

۵

به سئوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف) روش غربالگری هر یک از انواع سرطان های زیر را بنویسید. ۱
۱) سرطان سینه ۲) سرطان روده

ب)هر یک از بیماری های واگیر دار زیر از طریق کدام دستگاه بدن منتقل می شوند؟ ۰/۵
۱) وبا ۲) آنفولانزا

پ) هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع خودمراقبتی است؟ ۱
۱) وقت گذراندن با خانواده : ۲) خوش بینی و امید :
۳) کنترل خشم : ۴) اعتماد به نفس کافی :

ت) هر یک از بیماریهای زیر در اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟ ۱/۵
۱) پوکی استخوان : ۲) کوتاهی قد در کودکان : ۳) گواتر:

ث) دو بیماری که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی و عروقی می باشند را نام ببرید؟ ۰/۵

ج) دو بیماری که منجر به چاقی می شوند را نام ببرید. ۱

چ) سه اصل مهم سلامت را نام ببرید. ۰/۷۵

ح) ۴ مورد از عوارض جانبی کاهش وزن را نام ببرید. ۱

www-kanoon-ir

۶	**ادامه ی سئوالات درس سلامت و بهداشت:** **به سئوالات زیر پاسخ کامل دهید؟** **الف) برای سالم بودن غذا در مرحله ی پخت و نگهداری توجه به چه نکاتی لازم است؟**	۱/۷۵
	ب)فشار سیستولی (ماکزیمم) چگونه ایجاد می شود؟	۱
	پ)علت فشار خون بالا را توضیح دهید؟	۱
	ت) منظور از دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟	۱
	ث) قانون تعادل انرژی را توضیح دهید؟	۱
	ج) تعریف سلامت را از دید دانشمندان طب سنتی بیان کنید؟	۱
	چ)وزن مطلوب هر فرد به چه عواملی وابسته است؟	/۷۵
	ح) BMI فردی با قد ۱۶۵ سانتی متر و وزن ۷۵ کیلوگرم را محاسبه کنید؛ طبق جدول وضعیت بدنی وی چگونه است؟	۱
	موفق و پایدار باشید.	

www-kanoon-ir