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

به نام خدا نام و نام خانوادگی: پایه :دوازدهم انسانی و تجربی نام درس: سلامت وبهداشت نوبت اول	وزارت آموزش و پرورش سازمان آموزش پرورش استان خوزستان اداره آموزش وپرورش باغملک دبیرستان یاران مهدی(عج)	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ مدت امتحان: ۷۰ دقیقه ساعت امتحان: ۱۰ صبح دبیر: تامرادی بارم :۲۰ نمره -۱۶ سوال ۳ صفحه

ردیف		بارم
۱	**درستی یا نادرستی موارد زیر را مشخص کنید.** **الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند.** درست نادرست **ب)بدن برای رشد ، ترمیم وحفظ بافت های عضلانی، به پروتئین نیاز دارد** درست نادرست **پ) گروه « نان وغلات» در پایین هرم غذایی قرار دارد.** درست نادرست **ت) در هنگام کار با رایانه ، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم بالاتر قرار دهید.** درست نادرست **ث) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ، سطح HDL خون افزایش می یابد.** درست نادرست **ج) اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول خون می شوند.** درست نادرست	۱/۵
۲	**در جاهای خالی کلمه مناسب بنویسید.** **الف) تامین سلامت مستلزم رعایت .....است.** **ب) در بین عوامل موثر بر سلامت ، .....با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.** **پ) غنی ترین منبع ویتامین د (D) ، .....است که به صورت مکمل دارویی موجود است.** **ت) برخی بیماری ها مانند .....و کوشینگ موجب بروز چاقی می شوند.** **ث) تنفس بدبوی صبحگاهی ، ناشی از .....و افزایش تخمیر حین شب است.** **ج) مرحله نهایی و پیشرفته « اچ آی وی » را .....می نامند.**	۱/۵
۳	**به سوالات چند گزینه ای زیر پاسخ دهید.** **الف) عوامل اقتصادی و اجتماعی ، جزء کدام یک از عوامل موثر بر سلامت می باشد؟** **۱- ژنتیکی – فردی ۲- محیطی ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ٤ – سبک زندگی** **ب) ارتباط سالم فرد با محیط، از کدام یک از ابعاد سلامت است؟** **۱)جسمانی ۲) اجتماعی ۳ – روانی عاطفی ٤) معنوی** **پ) کمبودیا عدم مصرف کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و وجوانان می گردد؟** **۱) روی ۲) کلسیم ۳) آهن ٤) سدیم** **ت) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می شود؟** **۱) پیرچشمی ۲) دوربینی ۳) نزدیک بینی ٤) آستیگماتیسم**	۱/۵

www.kanoon.ir

	ث) کدام یک از ویتامین های زیر در کبد ذخیره نمی شود؟ A -۱ B - ۲ D -۳ K -٤ ج) «عدم تحمل فعالیت بدنی » ، مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ۱) مشکلات غددی ۲) مشکلات تنفسی ۳) قلبی عروقی ٤) عصبی	
٤	از بین واژه های درون پرانتز واژه ای که جمله را به درستی کامل می کند انتخاب کنید. الف) استفاده بیش ازحد از مکمل های (پروتئین – مواد معدنی – ویتامین) می تواند منجر به مسمومیت شود. ب) اشعه ماورای بنفش **(UVB – UVA)** ، به لایه های زیرین پوست نفوذ می کند. پ) چاقی با الگوی گلابی در بین (مردان – زنان) شایع تر است. ت) روی موجود در غذاهای (حیوانی – گیاهی) بهتر جذب می شود. ث)منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد، نگهداری آن در دمای زیر(٤ / صفر / ۱۰) درجه می باشد. ج) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.	۱/٥
٥	برای هر کدام از واقعیت های علمی زیر دلیل بنویسید. الف) برای حفظ و تامین سلامت ، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ یک دلیل ب) مصرف زیاد اسیدهای ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. پ) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است. ت) ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی، مانند اشک و بزاق و از طریق هوا منتقل نمی شود. ث) **HDL** را کلسترول خوب می دانند.	۲/٥
٦	الف) هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است. ۱) وقت گذراندن با خانواده : ۲) انجام فرایض دینی: ب) منظور از سبک زندگی سالم چیست؟	۱
۷	الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد ب) از اصول تغذیه سالم ، اصل تنوع را تعریف کنید. پ) از آداب غذاخوردن که در فرهنگ اسلامی توصیه شده دو مورد را بنویسید.	۱/٥
۸	الف) از عوامل ایجاد چاقی دو مورد بنویسید. ب) بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ پ) دو مورد از عوارض کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱/٥
۹	الف) دو مورد از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را بنویسید. ب) دو مورد از اصول رعایت بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا را بنویسید.	۱

www.kanoon.ir

۱۰	هر کدام از روش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان انجام می شود؟ الف) ماموگرافی : ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع : پ)آزمایش خون:	۰/۷۵
۱۱	الف) علت ایجاد بوی نامطبوع بدن چیست؟ ب) انواع تومور را بنویسید.	۱
۱۲	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (۱یا۲) می باشد. الف) پرنوشی و پرادراری : ب) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد:	۰/۵
۱۳	الف) دو مورد از علایم سکته قلبی را بنویسید. ب) عارضه قلبی نرسیدن خون به عضله قلب چه نامیده می شود؟	۰/۷۵
۱٤	جدول زیر در رابطه بیماری های واگیر و شیوه انتقال آنها است. برای هریک از موارد الف ، ب و پ یک مورد بنویسید. بیماری | شیوه انتقال آنفولانزا | الف)..... ب) ..... | دستگاه تناسلی وبا | پ)	۰/۷۵
۱۵	الف) چرا دردوران پنجره ، نتیجه آزمایش اچ آی وی منفی است؟ ب) احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع هپاتیت بیشتر است؟ پ) بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) چگونه منتقل می شود.(دومورد)	۱/۲۵
۱٦	الف) از عوامل تشدید کننده آکنه دو مورد بنویسید. ب) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی ، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ پ) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان به شمار می رود؟ ت) هر فرد ،معمولا در ۵ سالگی به چند ساعت خواب نیاز دارد؟	۱/۵
جمع	با تلاش و کوشش موفق هستید.	۲۰