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

بسمه تعالی

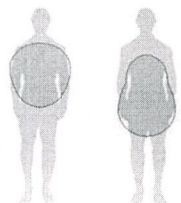
نام و نام خانوادگی:	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
سؤالات آزمون نهایی‌درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	پایه: دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نوبت اول (دی ماه) سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳		ادارهٔ آموزش و پرورش منطقهٔ ۱۸ تهران	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد.) دبیرستان دوره‌ی معصوم	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) صافی کف پا از عوارض چاقی می باشد. ب) در سلامت، هردو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می گیرد. ج) پروتئین به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. د) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. ن) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. و) در هنگام کار با رایانه، باید فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنیم. ه) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی و گام دوم در حفظ سلامت خویش است. ی) چربی غیراشباع، نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می شود.	۲
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد،که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، ..... نامیده می شود. ب) در شکل هرم موادغذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی ..... می شود. ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن ..... فشارخون می باشد. د) در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی ..... موجب تاری دید می شود. ن) گوش اندام شنوایی است که وظایف دریافت امواج صوتی و ..... بدن را بر عهده دارد.	۱/۲۵
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.** الف) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود. ب) از بین عوامل محیطی موثر بر سلامت می توان به (عوامل اقتصادی/ تغذیه) اشاره کرد. ج) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه ها (کمتر از/ بیشتر از/ برابر با) سبزی ها است. د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۱۰ / صفر / ۱۲) درجه سانتی گراد می باشد. ن) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۲ / ۴ / ۳)تومور به ارگان های مجاور دست اندازی می کند. و) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح(HDL / LDL) خون کاهش می یابد، ه) خطر ابتلا به دیابت نوع (یک/دو)، از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی می باشد.	۱/۷۵
۴	**به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.** الف) پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدامیک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ ب) پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، چیست؟ ج) واحد اندازه گیری انرژی مواد غذایی، چه نام دارد؟ د) بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده، به اصطلاح چه نامیده می شود؟	۱

www.kanoon.ir

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲	تعداد صفحه: ۴	ساعت شروع: ۸ صبح
سؤالات آزمون نهایی‌درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	پایه: دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نوبت اول (دی ماه) سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳		ادارهٔ آموزش و پرورش منطقهٔ ۱۸ تهران	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد.) دبیرتک ۹ چهارده معصوم	نمره
۵	**در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید .** الف) حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری)می شود، چه نام دارد؟ ب) یکی از شایع ترین بیماریهای مزمن در جوامع امروزی که از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود، چیست؟ ج) کدام نوع از دیابت (۱ یا ۲) در اثر عواملی زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی در بدن ایجاد می شود؟ د) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۱/۲۵
۶	دو مورد از مهم ترین بیماریهای مزمن شناخته شده در جهان را که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند، بنویسید.	۰/۵
۷	هر یک از بیماری های زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی ها است؟ الف) گواتر ب) پوکی استخوان ج) کم خونی	۰/۷۵
۸	**با توجه به شکل روبرو، به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) نوع الگوی چاقی را در شکل شماره ۲ مشخص کنید. ب) کدام یک از نوع الگوی های چاقی (شماره ۱ یا ۲) خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد؟  ۱ ۲	۰/۵
۹	**با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، هر یک از مواردی را که زیر آن ها خط کشیده شده است، مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت می باشند.** بهروز پسری ۲۱ ساله، دارای خواب راحت و منظم (الف)، خوش سیما و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت پذیری اش ضعیف است (ب). در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی نظمی و عدم سازگاری با دوستان (ج)، اختلال ایجاد می کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب، گاهی بدون هدف در زندگی (د)، برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.	۱
۱۰	طبقه بندی براساس شاخص توده بدنی (BMI)، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (دو مورد)	۰/۵
۱۱	**هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟** الف) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات ب) سرپوشیده نگهداشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال د) ورود باکتری ها به میوه از قسمت های آسیب دیده	۱