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 و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی** **آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی** **اداره آموزش و پرورش شهرستان چایپاره**	نام آموزشگاه: **غیر دولتی دخترانهٔ دانش**
پایه و رشته: **دوازدهم انسانی**		تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۱۰/۱۱**
ماده درسی: **سلامت و بهداشت**		نوبت امتحانی: **نوبت اول**
مدت زمان پاسخگویی: **۷۰ دقیقه**	**تعداد سؤالات: ۱۷ تعداد صفحه: ۳**	ساعت شروع: **۱۰:۳۰**

ردیف	سـؤالات	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک عبارت‌های زیر را مشخص کنید.** ۱. بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست. ص□ غ □ ۲. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ص □ غ □ ۳. گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ید هستند. ص □ غ □ ۴. حداکثرکاهش وزن مجاز در طول یک هفته، ۲ تا ۳ کیلوگرم است. ص □ غ □ ۵. اسیدهای چرب اشباع موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند. ص □ غ □ ۶. فشار خون بالا به‌آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است. ص □ غ □ ۷. میزان نمک مصرفی برای افراد بالای ۵۰ سال، برابر با ۳ گرم در طول روز است. ص □ غ□	۱/۷۵
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** ۱. در روش‌های ..... غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیهٔ مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۲. نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می‌شود. ۳. برخی داروها مانند ..... موجب بروز چاقی می‌شوند. ۴. نور و حرارت از جمله عوامل ..... هستند که سبب فاسد شدن مواد غذایی می‌شوند. ۵. در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی- عروقی، فشار خون بالا و اختلالاتِ ..... باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند. ۶. مرحلهٔ پیشرفتهٔ اچ‌آی‌وی را ..... می‌نامند و این ویروس تنها در ..... قادر به ادامهٔ حیات است.	۱/۷۵
۳	**از بین کلمات داخل کمانک گزینهٔ مناسب را انتخاب کرده و زیرش خط بکشید.** ۱. سلامت در لغت‌نامهٔ دهخدا (**رهایی یافتن / بی‌عیب شدن**) معنی شده است. ۲. به ازای مصرف هر گرم (**کربوهیدرات/ چربی**)، ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. ۳. در چاقی با الگوی (**سیب/ گلابی**) چربی اضافی بیشتر در ناحیهٔ شکم متمرکز می‌شود. ۴. افتادگی یک طرف صورت از علائم (**سکتهٔ قلبی/ سکتهٔ مغزی**) است. ۵. با افزایش سطح چربی(**LDL / HDL**) خطر بروز بیماری‌ها قلبی-عروقی افزایش می‌یابد. ۶. در دیابت (**نوع ۱ / نوع ۲**) لوزالمعده قادر به تولید انسولین نیست. ۷. عفونت غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (**ویروس /آفت‌کش/ کرم کدو**) ایجاد می‌شود.	۱/۷۵
۴	**در پرسش‌های زیر گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** ۱- «داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات» از نشانه‌های سلامت ..... است. الف) معنوی□ ب) اجتماعی□ ج) روانی□ د) جسمانی□ ۲- کمبود کدام مادهٔ معدنی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد، کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها می‌شود؟ الف) روی□ ب) آهن □ ج) ید □ د) کلسیم □ ۳- کدام گزینه جزء نقش چربی‌ها در بدن نمی‌باشد؟ الف) رشد و ترمیم بدن□ ب) ساخت سلول‌های مغزی□ ج) تأمین انرژی□ د) حفظ گرما□ ۴- عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات ..... چاقی می باشد. الف) قلبی- عروقی □ ب) تنفسی□ ج) سیستم عصبی□ د) روانی□	۱/۷۵

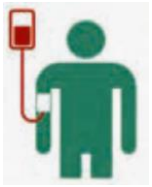
www.kanoon.ir

	۵- کدام مورد اثر اسیدهای چرب ترانس را برمقدار LDL و HDL خون نشان می‌دهد؟ الف) کاهش - افزایش□ ب) افزایش - افزایش□ ج) کاهش- کاهش□ د) افزایش-کاهش□ ۶- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به کدام نوع هپاتیت، بیشتر است؟ الف)A □ ب)B □ ج)C □ د) B و C □ ۷- کدام عامل از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، غیرقابل پیشگیری است؟ الف) کلسترول بالا□ ب) سابقهٔ خانوادگی دیابت □ ج) کم تحرکی□ د) اضافه وزن و چاقی □	
۵	**واژهٔ مناسب برای هر یک از عبارات زیر را بنویسید.** ۱) این بعد سلامت بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است ..... ۲) شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم ..... ۳) یکی از اصول تغذیهٔ سالم، به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی قرار می‌گیرند ..... ۴) عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازهٔ تودهٔ چربی در بدن که سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد ..... ۵) به تغییر رنگ، بو، طعم و مزهٔ مادهٔ غذایی گفته می‌شود که موجب کاهش یا از بین رفتن ارزش غذایی آن شود ..... ۶) مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخص ندارند، بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلا به آنها نقش دارند ..... ۷) هورمونی که در بدن از غدهٔ لوزالمعده ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود.	۱/۷۵
۶	**در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**  الف) بنا به فرمایش حضرت علی(ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه چه چیزی بهتر از سلامت بدن است؟ ب) نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال شده است؟	۰/۵
۷	الف) همانطور که می‌دانید در بین عوامل مؤثر بر سلامت، **سبک زندگی** با سهم۵۰ ٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. سبک زندگی سالم از چه لحاظ اهمیت دارد؟ ب) دو بیماری مزمن که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند، نام ببرید.	۰/۷۵
۸	**در مورد فیبر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در کدام مواد غذایی به فراوانی یافت می‌شوند؟ دو مورد ب) فیبر با اینکه در دستگاه گوارش ما هضم و جذب نمی‌شوند، چگونه در سلامتی ما مؤثر هستند؟	۰/۷۵
۹	**در مورد برنامهٔ غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چربی‌های موجود در محصولات گیاهی و ماهی جزء کدام گروه از چربی‌ها هستند؟ اشباع □ غیراشباع□ ب) دو تا ویتامین **محلول درآب** نام ببرید.؟ ج) کدام مادهٔ مغذی به ساخت دندان‌ها و استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند؟	۱
۱۰	**در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) طبق قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟ ب) از روش‌های نامناسب کاهش وزن دو مورد نام ببرید.	۰/۷۵
۱۱	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چگونه می‌توانید با عوامل بیولوژیکی آلوده کنندهٔ مواد غذایی(مانند سوسک و مگس) مبارزه کنید؟ دو مورد ب) افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا چه نکات بهداشت فردی را باید رعایت کنند؟ دو مورد	۱

www-kanoon.ir

۱۲	**چگونه از افزایش چربی‌های خون جلوگیری کنیم؟** دو مورد	**۰/۵**
۱۳	**آزمایش‌های غربالگری برای هر یک از سرطان‌های زیر را بنویسید.** الف) سرطان دهانهٔ رحم ب) سرطان پروستات در مردان ج) سرطان روده د) سرطان سینه	**۱**
۱۴	**هر یک از توضیحات نوشته شده در ستون الف با کدام بیماری نوشته شده در ستون ب ارتباط دارد؟ نام بیماری را از ستون ب انتخاب و در داخل پرانتز بنویسید.**	**۲**

الف	ب
۱- تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهندهٔ آن است. (.....)	سوزاک
۲- احساس فشار آزار دهنده، سنگینی، یا درد در وسط قفسهٔ سینه مهمترین علامت بالینی آن است. (.....)	انگل‌های روده‌ای
۳- شایع‌ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند (.....)	سکتهٔ قلبی
۴- از طریق سرفهٔ عفونی از فرد بیمار به دیگران سرایت می‌کند. (.....)	سرطان
۵- مدت زمان طلایی برای نجات بیمار تنها ۳/۵ ساعت است. (.....)	دیابت
۶- در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد. (.....)	پدیکلوزیس
۷- در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود. (.....)	کرونا
۸- قند خون ناشتا بیش از ۱۲۶ از علائم این بیماری است.(.....)	هپاتیت
	سکتهٔ مغزی

۱۵	**مریم به چشم پزشک مراجعه کرد. سفیدی چشم او زرد شده و علائمی شبیه سرماخوردگی دارد. چه بیماری برای او پیش‌بینی می‌کنید؟ ..... اگر جواب آزمایش او مثبت باشد برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی را ضروری می‌دانید؟ دو مورد**	**۰/۷۵**
۱۶	**هر یک از شکل‌های زیر کدام روش انتقال ویروس HIV را نشان می‌دهد؟**   	**۰/۷۵**
۱۷	**دلیل علمی برای هر کدام بنویسید.** الف) در کشور ما، مردم برای تأمین ید مورد نیاز خود باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنند. ب) میوه‌های ضربه دیده پس از مدتی فاسد می‌شوند. ج) بیماری هپاتیت انواع مختلفی دارد.	**۱/۵**
	موفق باشید. جمع نمره	**۲۰**