Kanoon.ir

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

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.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

اداره آموزش و پرورش آمل	دبیرستان نمونه دولتی آیت ا... آملی	مهر امتحانات
پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
نام دبیر: عرفان شعبانی	تاریخ آزمون: ۰۵ / ۱۰ / ۱۴۰۳	
نوبت: دی ماه	نام:	نام خانوادگی:

ردیف	شرح سوال(نیاز به پاسخ برگ ندارد)	بارم
۱	صحیح و غلط را مشخص کنید. ۱- وجود آنتی بادی ویروس HIV با آزمایش قابل تشخیص است. ص ☐ غ ☐ ۲- ویتامین‌های B و C در کبد ذخیره می‌شوند. ص ☐ غ ☐ ۳- در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، پرسیدن نظر اطرافیان در مورد تغییر رفتارمان مناسب است. ص☐ غ ☐ ۴- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید ص ☐ غ ☐	۱
۲	جاهای خالی را با کلمه های مناسب کامل کنید. ۱- افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل.....و.....در برنامه غذایی روزانه خود هستند ۲- در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ..... است. ۳- در بیماری .....، شپش سر، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش تخم می‌گذارد.	۱
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱- هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه آنها باید (بیشتر-کمتر) باشد. ۲- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰ - ۸۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. ۳- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است. ۴- در دیابت (نوع ۲ – نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.	۱

www.v-kanoon.ir

۴	گزینه درست را انتخاب کنید ۱- کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ الف) مدیریت هیجان ☐ ب) تعهد ☐ ج) عملکرد مسئولانه☐ د) ابراز مکنونات قلبی ☐ ۲- در شرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینو اسید تولید کند و ..... آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. الف) ۱۱ - ۹ ☐ ب) ۹ - ۱۱☐ ج) ۲۰-۹☐ د) ۲۰-۱۱☐ ۳- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب ..... LDL و ..... HDL می‌شوند. الف) افزایش-افزایش ☐ ب) کاهش-افزایش ☐ ج) افزایش-کاهش ☐ د) کاهش-کاهش☐ ۴- بر اساس شاخص توده بدنی، شخصی که دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر است در کدام دسته قرار می‌گیرد؟ الف) معمولی☐ ب) اضافه وزن ☐ ج) چاقی درجه یک☐ د) چاقی درجه دو☐	۲
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف. ایسکمی قلب ب. چاقی ج. فساد ماده غذایی	۳
۶	هر یک از عائم بیماری ها درستون (الف) را به بیماری مرتبط در ستون (ب) وصل کنید. الف — ب ۹- عفونتهای مکرر و تأخیر در بهبود زخمها و بریدگیها. — ⊙ الف) دیابت نوع ۱ ۱۰-کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید — ⊙ ب) سکته مغزی ۱۱- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم — ⊙ ج) دیابت نوع ۲ ۱۲- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت — ⊙ د) فشار خون بالا	۱

www-kanoon-ir

۷	به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید. ۱- دو بیماری جسمی که منجر به چاقی می‌شوند، را نام ببرید. ۲- چه افرادی مکمل های تغذیه ای نیاز دارند ؟ ۳- از نظر زیست شناسی نشانه های سلامت جسمانی چیست؟ ۴- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟ ۵- دو مورد از اصول بهداشت محیط را نام ببرید. ۶- دو مورد از علائم ابتلا به بیماری‌های آمیزشی(دستگاه تناسلی) را نام ببرید. ۷-قابل درک ترین بعد سلامت کدام سلامت است؟ ۸- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ۹- ۲ مورد از دلایلی که نشان دهنده مقدم بودن پیشگیری بر درمان است را به طور اختصار بیان کنید ۱۰- در صورتی که هر یک از علایم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟	۵
۸	چهار مورد از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟	۱
۹	منظور از نیازمندی های تغذیه ای چیست؟	۱
۱۰	در جدول زیر نمونه‌هایی از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده‌اند. هر یک از عوامل را در محل مناسب در جدول قرار دهید. محیط زندگی-عوامل ژنتیکی و فردی-دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی-سبک زندگی	۱

الف).....	ب).....	ج).....	د).....
عوامل فردی مانند سن و جنس	**وضعیت اشتغال، امنیت و درآمد**	**تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت**	**مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر**

www-kanoon.ir

۱۱	مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟	۱
۱۲	کربوهیدرات به دو صورت در بدن ذخیره می‌شود. این دو صورت را نام ببرید و توضیح دهید.	۱
۱۳	بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ انواع آن کدامند و جدی‌ترین نوع آن کدام است؟	۱
	جمع نمره	۲۰