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

نام :	بسمه تعالی	تاریخ امتحان:۴۰۳/۱۰/۰۵
نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	
	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم	
	سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۷۰دقیقه

نام دبیر : عموزاد مقطع و نام کلاس: دوازدهم/ انسانی نوبت: دی ماه ۴۰۳ تعداد کل سؤالات: ۱۹ صفحه ۱

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱	درستی یا نادرستی جمله های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ب- پروتئین های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می باشد. پ- هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه ی توده چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. ت- استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، می تواند سلول های مویی(مژکدار) گوش میانی را تخریب کند. ث- ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. ج- در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد.	۱/۵
۲	در عبارت های زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف- امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت ..... می باشد. ب- در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ..... ساعت است. پ- قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. ت- اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه ..... است. ث- مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند. ج- بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود. چ- دریافت امواج صوتی و ..... دو وظیفه مهم گوش می باشند. ه- سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته ..... هستند.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف- با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم - پیرچشمی) ایجاد می شود. ب- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها – حکومت ها) است. پ- در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های(کوچک – بزرگ) برداریم. ت- قند و چربی در (بالای- پایین) هرم غذایی قرار می گیرند.	۲

نمره ورقه	با عدد		نمره تجدید نظر	با عدد	
	با حروف			با حروف	
نام و نام خانوادگی دبیر:محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء			نام و نام خانوادگی دبیر: محدثه عموزادخلیلی تاریخ و امضاء		

www-kanoon.ir

ردیف	سؤال صفحه۲	بارم نمره
	ث- ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود. ج- بیشترین عامل مرگ میر در ایران، مربوط به بیماری های (واگیر- غیرواگیر) است. چ- پدیکلوزیس یکی از شایعترین بیماری های (انگلی- ویروسی) است. ه- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (B - C) بیشتر است.	
۴	از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید.	۰/۵
۵	در جدول زیر عبارت هایی در مورد عوامل موثر بر سلامت و نموهای آن آورده شده است عبارت های مربوط به هم را مشخص کنید. ستون ((الف)): الف- الگوی خرید؛ ب- وضعیت اشتغال؛ ج- توزیع عادلانه خدمات سلامت ستون ((ب)): ۱- سبک زندگی؛ ۲- دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی؛ ۳- عوامل محیطی	۰/۷۵
۶	سه مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۰/۷۵
۷	دلیل هر یک از عبارت های زیر را بنویسید. الف- صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود. ب- حساس شدن دندان به گرما و سرما .	۰/۷۵
۸	از میان کلمات داده شده برای هر یک از عبارت های زیر، یک کلمه مناسب انتخاب کنید.(یک مورد اضافه است) (روی- اصل تناسب- آب- آهن – اصل تعادل) الف- در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. ب- به تنظیم دمای بدن کمک می کند. پ- نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند باید متناسب با نیازمندی های غذایی او باشد. ت- کمبود آن در نوجوانان موجب کوتاهی قد می شود.	۱
۹	در پرسش های چهرگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف- کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت های عضلانی نقش موثری دارد؟ ۱- کربوهیدرات ۲- پروتئین ۳- ویتامین ۴- چربی ب- در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ ۱- پوسیدگی دندان ۲- چین و چروک پوست ۳- افت فشار خون ۴- دیابت نوع دو ج- استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد موادغذایی است؟ ۱- فیزیکی ۲- بیولوژیکی ۳- شیمیایی ۴- مکانیکی د- کدام مورد از اثرات اشعه UVA می باشد؟ ۱- نفوذ به لایه های رویی پوست ۲- آسیب مستقیم بر DNA ۳- پیری زودرس در پوست ۴- آفتاب سوختگی و التهاب	۱
۱۰	چگونه می توان پس از کاهش وزن آن را ثابت نگه داشت؟	۱

www.kanoon.ir

نام :	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران	تاریخ امتحان:۴۰۳/۱۰/۰۵
نام خانوادگی:	اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر	ساعت شروع : ۸:۳۰ صبح
نام پدر :	مدرسه غیردولتی خوارزمی-متوسطه دوم سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
نام دبیر : عموزاد	مقطع و نام کلاس: دوازدهم /انسانی نوبت: دی ماه ۴۰۳ تعداد کل سؤالات: ۱۹	صفحه ۳

ردیف	سؤال	بارم نمره
۱۱	منظور ازاصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟	۱
۱۲	چه زمانی می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است؟	۱
۱۳	چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟	۰/۵
۱۴	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف- سرطان روده ب- سرطان سینه ج- سرطان پروستات	۱
۱۵	در رابطه با بیماری دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف- کدام نوع دیابت عمدتا در سنین پایین دیده می شود؟ ب- کدام یک از انواع دیابت در اثر عواملی مثل اضافه وزن و کم تحرکی بروز می کند؟ ج- علائم کدام نوع دیابت معمولا بصورت ناگهانی شروع شده و شامل پرخوری و پرادراری است؟ د- تاخیر در بهبود زخم ها از نشانه های کدام نوع دیابت است؟	۱
۱۶	سه مورد از عوارض جدی عدم درمان بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۷	راه های انتقال هر یک از بیماری های واگیردار زیر را تعیین کنید. الف- پدیکلوزیس : ب- وبا: ج- کرونا: د- هپاتیت:	۱
۱۸	در مورد مراقبت آسیب های چشمی به سوالات پاسخ دهید: الف- در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ب- در صورتی که خشکی چشم شدید باشد کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟	۱
۱۹	به سوالات زیر پاسخ دهید: الف- مهمترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را بنویسید. ب- به حالتی که خون کافی به قلب نمی رسد چه می گویند؟ ج- کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشار خون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟ د- برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟	۱/۵
جمع بارم		
۲۰	**موفق و پیروز باشید** طراح سوال: عموزاد خلیلی	

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

تاریخ امتحان: ۱۰/ ۰۵ / ۱۴۰۳

نوبت امتحان : دی ماه ۱۴۰۳

راهنمای تصحیح

سئوالات امتحان داخلی درس: سلامت و بهداشت

پایه : دوازدهم / انسانی

ردیف	پاسخ	بارم نمره
۱	الف- درست ب- درست پ- نادرست ت- نادرست ث- نادرست ج- درست (هر مورد ۰/۲۵)	۱/۵
۲	الف- معنوی ب- سه یا ۳ پ- جسمانی ت- نان و غلات ث- ایدز ج- تناسلی چ- حفظ تعادل بدن ه- مغزی (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف- پیرچشمی ب- حکومت ها پ- کوچک ت- بالای ث- مکانیکی ج- غیرواگیر چ- انگلی ه- C (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	جسمی / روانی – عاطفی / اجتماعی / معنوی (دو مورد هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۵	الف- ۱ سبک زندگی ب- ۳ عوامل محیطی ج- ۲ دسترسی به خدمات (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۶	ریزش موها – چین و چروک شل شدن پوست صورت و بدن – ضعف اعصاب – افت فشار خون – ضعف و بی حالی – پوسیدگی دندان ها – بروز سنگ کیسه صفرا- ورم و زخم معده – یبوست و حتی افسردگی (۳ مورد هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۷	الف- ناشی از کاهش جریان بزاق۰/۲۵ و افزایش تخمیر حین شب می باشد.۰/۲۵ ب- زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان رسیده است.۰/۲۵	۰/۷۵
۸	الف- آهن ب- آب پ- اصل تناسب ج- روی (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۹	الف- ۲ پروتئین ب- ۴ دیابت نوع دو ج- ۳ شیمیایی د- ۳ پیری زودرس در پوست (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۰	با پیروی از یک رژیم غذایی ۰/۲۵ متعادل ۰/۲۵ و مناسب ۰/۲۵ و انجام فعالیت های بدنی ۰/۲۵	۱
۱۱	مصرف انواع مختلف ۰/۲۵ مواد غذایی ۰/۲۵ که در شش گروه ۰/۲۵ اصلی غذایی قرار می گیرند. ۰/۲۵	۱
۱۲	زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ۰/۲۵ بو ۰/۲۵ طعم و مزه ۰/۲۵ دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود.۰/۲۵	۱
۱۳	این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان۰/۲۵جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند۰/۲۵	۰/۵
۱۴	الف- کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع ۰/۵ ب- ماموگرافی ۰/۲۵ ج- آزمایش خون ۰/۲۵	۱
۱۵	الف- دیابت نوع یک ۰/۲۵ ب- دیابت نوع دو ۰/۲۵ ج- دیابت نوع یک ۰/۲۵ د- دیابت نوع دو ۰/۲۵	۱
۱۶	عقیمی و نازایی ۰/۲۵ - زایمان زودرس ۰/۲۵- مرده زایی ۰/۲۵	۰/۷۵

www-kanoon-ir

۱۷	الف پوست و مخاط ۰/۲۵ ب- گوارش ۰/۲۵ ج- تنفس ۰/۲۵ د- خون و ترشحات بدن ۰/۲۵	۱
۱۸	الف- لازم است چشم را با آب فراوان بطور پی در پی شست و شو دهد. ۰/۵ ب- از قطره های اشک مصنوعی استفاده کند. ۰/۵	۱
۱۹	الف- فشار خون بالا ۰/۲۵ – اختلالان چربی خون ۰/۲۵ ب- ایسکمی قلب ۰/۲۵ ج- سابقه خانوادگی ۰/۲۵ د- رعایت رژیم غذایی مناسب ۰/۲۵ داشتن فعالیت بدنی کافی ۰/۲۵	۱/۵
		۲۰