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

اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان قدس

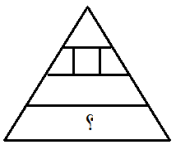
مهر آموزشگاه

دبیرستان غیردولتی اندیشه نو –دوره دوم- امتحانات دیماه ۱۴۰۳-۱۴۰۴

نام و نام خانوادگی: نام کلاس: پایه: دوازدهم رشته: کلیه رشته ها نام دبیر: خانم شافعی نام درس: سلامت و بهداشت

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/ ۲ مدت امتحان: ۸۰ دقیقه نوبت: صبح تعداد صفحه: ۳ صفحه: ۱

نام مصحح:	نمره به عدد:	نام مصحح:	نمره تجدیددنظر به عدد:
تاریخ و امضا:	نمره به حروف:	تاریخ و امضا:	نمره تجدید نظربه حروف:

ردیف	سؤالات	بارم
۱	صحیح و غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید.	
	الف) بقراط سلامت را در تعادل بی عیب شدن و رهایی یافتن می داند. ص ○ غ ○	۰/۲۵
	ب) بیش ترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری های غیر واگیر دار است. ص ○ غ ○	۰/۲۵
	ج) ویروس اچ آی وی از طریق اشک، بزاق و نیش حشرات منتقل می شود. ص ○ غ ○	۰/۲۵
	د) هورمون رشد در طول خواب، آزاد می شود. ص ○ غ ○	۰/۲۵
	هـ) بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است. ص ○ غ ○	۰/۲۵
	و) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع C بیش تر است. ص ○ غ ○	۰/۲۵
۲	گزینه صحیح را انتخاب کنید.	
	۲-۱- قابل درک ترین بعد سلامت، ..... است.	۰/۲۵
	الف) سلامت روان ○ ب) سلامت اجتماعی ○ ج) سلامت جسمانی ○ د) سلامت معنوی ○	
	۲-۲- ..... در ترکیب هموگلوبین خون، نقش اساسی دارد و وظیفه آن، حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.	۰/۲۵
	الف) سدیم ○ ب) آهن ○ ج) کلسیم ○ د) روی ○	
	۲-۳- ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذائی از عوامل ..... فساد مواد غذائی است.	۰/۲۵
	الف) مکانیکی ○ ب) فیزیکی ○ ج) شیمیایی ○ د) بیولوژیکی ○	
	۲-۴- کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟	۰/۲۵
	الف) پیر چشمی ○ ب) نزدیک بینی ○ ج) آستیگماتیسم ○ د) دور بینی ○	
۳	جملات زیر را با کلمات مناسب تکمیل کنید.	
	۳-۱- ..... عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.	۰/۵
	۳-۲- ..... یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آن ها نیاز دارد.	۰/۵
	۳-۳- برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شود.	۰/۵
	۳-۴- دریافت امواج صوتی و .....، دو وظیفه مهم گوش می باشند.	۰/۵
	۳-۵- برای افراد شاغل در مکان های تهیه و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت فردی، از اهمیت بسزایی برخوردار است.	۰/۵
	۳-۶- همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.	۰/۵
۴	در هرم غذائی مقابل، علامت سؤال مربوط به کدام گروه مواد غذائی می باشد؟ 	۰/۵
۵	به سؤالات زیر، پاسخ کوتاه دهید.	
	۵-۱- الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام یک بیش ترین تأثیر را بر سلامت دارد؟	۰/۵
	ب) گام اول حفظ سلامت خویش، چه نام دارد؟	۰/۵

www.kanoon.ir

	۵-۲- کمبود این ریز مغذی در کودکان و نوجوانان، موجب کاهش سرعت رشد و به کوتاهی قد و تأخیر بلوغ آن ها می انجامد؟	۰/۵
	ب) غنی ترین منبع ویتامین D چیست؟	۰/۵
	۵-۳- دو اصل که افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن باید رعایت کنند، کدامند؟	۰/۵
	۵-۴- یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	۰/۵
	۵-۵- دو مورد از علامت معمول هپاتیت B در بدن را بنویسید.	۰/۵
	۵-۶- انسولین چیست؟	۰/۵
	۵-۷- برای بارداری زنان به سؤالات زیر پاسخ دهید: الف) خانم ها از چند ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند؟ ب) ۲ مورد از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را نام ببرید.	۰/۵
	۵-۸- از زمان ورود ویروس HIV به بدن تا رسیدن آنتی بادی به حد قابل تشخیص: الف) چه مدت طول می کشد؟ ب) به این مدت چه می گویند؟ ج) نتیجه تست تشخیص HIV در این مدت، مثبت است یا منفی؟	۰/۷۵
	۵-۹- افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل در برنامه غذائی روزانه خود هستند، آن ها را بیان کنید.	۰/۷۵
	۵-۱۰- چه زمانی، پخت غذا کامل می شود؟	۰/۷۵
	۵-۱۱- منظور از بلوغ اجتماعی در ازدواج چیست؟	۰/۷۵
۶	هر کدام از عبارت های سمت راست مربوط به کدام مفاهیم از سمت چپ است؟ (یک مورد، اضافی است.)	۱

۱- اولین شرط لازم برای ازدواج است	الف) HDL
۲- این دیابت، شایع ترین نوع دیابت است	ب) تغذیه صحیح
۳- این نوع کلسترول، به عنوان کلسترول خوب نامیده می شود	ج) دیابت نوع ۲
۴- به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذائی است	د) بلوغ جنسی زن و مرد
	هـ) LDL

www-kanoon.ir

۷	به سؤالات زیر، پاسخ کامل دهید.	
	۷-۱- BMI مخفف چیست؟ فرمول آن را بنویسید.	۱
	۷-۲- منظور از آنژین صدری یا ایسکمی قلب چیست؟	۱/۵
	۷-۳- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری ایدز را بنویسید.	۱
	۷-۴- چگونه سرطان منجر به مرگ می شود؟	۱
	۷-۵- عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.	۱
جمع	**«موفق باشید.»**	۲۰

www-kanoon-ir

«باسمه تعالی»

کلید امتحانات دیماه سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳

دبیرستان غیر دولتی اندیشه نو – دوره دوم

درس: سلامت و بهداشت **نام دبیر: خانم شافعی** **تاریخ آزمون: ۲ /۱۴۰۳/۱۰**

ردیف	پاسخنامه	بارم
۱	الف) غ ب) ص ج) غ د) ص هـ) ص و) ص	۱/۵
۲	۱-۲- ج) سلامت جسمانی ۲-۲- ب) آهن ۳-۲- الف) مکانیکی ۴-۲- ج) آستیگماتیسم	۱
۳	۱-۳- بهداشت ۲-۳- پروتئین ها ۳-۳- کورتون ۴-۳- حفظ تعادل بدن ۵-۳- کارت بهداشت ۶-۳- سرخجه	۳
۴	نان و غلات.	۰/۵
۵	۱-۵- الف) سبک زندگی ب) خود مراقبتی	۰/۵
	۲-۵- الف) روی ب) روغن کبد ماهی	۰/۵
	۳-۵- ۱) پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار، ۲- افراط نکردن در کاهش وزن.	۰/۵
	۴-۵- آزمایش خون مخفی، کولونوسکوپی.	۰/۵
	۵-۵- تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل (۲ مورد کافی است.)	۰/۵
	۶-۵- هورمونی است که در بدن از غده لوز المعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول می شود.	۰/۵
	۷-۵- الف) ۳ ماه ب) لوبیا چیتی، کلم بروکلی، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان (۲ مورد کافی است.)	۰/۵
	۸-۵- الف) ۲ تا ۳ هفته ب) دوران پنجره ج) منفی.	۰/۷۵
	۹-۵- اصل تعادل – تنوع – تناسب.	۰/۷۵
	۱۰-۵- تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	۰/۷۵
	۱۱-۵- به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.	۰/۷۵
۶	۱- د) بلوغ جنسی زن و مرد ۲- ج) دیابت نوع ۲ ۳- الف) HDL ۴- ب) تغذیه صحیح	۱
۷	۱-۷- تعیین شاخص توده بدنی است که به صورت مخفف (BmI) خوانده می شود. $\frac{\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)}}{\text{مجذور قد (بر حسب متر)}} = \text{شاخص توده بدنی}$	۱
	۲-۷- به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم یا حتی قطع می کند. به این حالت، ایسکمی قلب گویند که موجب درد در ناحیه قلب می شود. (آنژین صدری)	۱/۵
	۳-۷- عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر.	۱
	۴-۷- هر چه تومورهای بد خیم رشد کنند و بزرگ تر شوند جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول های سالم می گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول های سالم می میرند. اگر جلوی این فرآیند گرفته نشود، سرطان به مرگ می انجامد.	۱
	۵-۷- مقاومت دندان – زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی – مواد قندی – میکروب ها.	۱
جمع	**«موفق باشید.»**	**۲۰**