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

سوالات درس:سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم تجربی نام ونام خانوادگی : نام پدر: نام کلاس:	وزارت آموزش و پرورش اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان اداره استعدادهای درخشان استان کردستان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ سنندج دوره دوم متوسطه فرزانگان	تاریـــــــخ: ۲۸ / ۱۰ /۴۰۲ مدت آزمون: ۷۵ دقیقه نام طراح: جواهری

ردیف	تعدادصفحات:٤ " پاسخ نامه لازم ندارد" تعداد سوالات: ۲۱
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. (بدون ذکر دلیل) ۲نمره** **الف) ابن‌سینا معتقد بود که سلامت نقطهٔ مقابل بیماری است.** **ب) چربی اشباع معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.** **ج) اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است.** **د) آلودگی مواد غذایی به سموم قارچی، مثالی از بیماری‌های ناشی از انگل‌های گوشت است.** **ه) بیماری‌های غیرواگیر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عامل مشخصی ندارند.** **و) اچ‌آوی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام‌شده، مشخص نمی‌شود.** **ز) وبا نوعی بیماری واگیردار است که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شود.** **ح) بیماری ایدز از طریق استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام و توالت منتقل می‌شود.**
۲	**جاهای خالی را با عبارت مناسب پرکنید. ۱/۷۵ نمره** **الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت، از جنبهٔ ..... سلامت غفلت شده‌است.** **ب) برخی از مواد معدنی اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند. مانند ..... که در ترکیب هموگلوبین وجود دارد.** **ج) براساس قانون تعادل انرژی، اگر کالری دریافتی کمتر از کالری مصرفی باشد، وزن ..... می‌یابد.** **د) به حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی‌رسد، ..... قلب گفته می‌شود.** **ه) هورمون ..... موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود.** **و) در صورتی که تومورها رشد کنند و به نقاط دیگر بدن دست‌اندازی کنند، تومور ..... محسوب می‌شوند.** **ز) مدت زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکتهٔ مغزی، تنها حدود ..... ساعت است.**
۳	**در جدول زیر هر مورد در ستون الف را به ریزمغذی مرتبط با آن وصل کنید. (در ستون ب، دو مورد اضافی است) ۷۵/. نمره** الف: پوکی استخوان / تأخیر در بلوغ نوجوانان / گواتر / [redacted] ب: آهن / کلسیم / روی / ید / منیزیم
۴	**دو مورد از منابع جانوری برای ویتامین آ را بنویسید. ۵/.نمره**

ادامه سوالات درصفحه دوم

www-kanoon-ir

ردیف	ادامه سوالات (صفحه دوم)
۵	**گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید. ۱/۷۵ نمره** **۱) عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها باهم، بیانگر کدام بعد از سلامت است؟** **الف) اجتماعی ب) روانی ج) معنوی د) جسمانی** **۲) کاهش خشم مربوط به کدام‌یک از انواع خودمراقبتی است؟** **الف) اجتماعی ب) روانی - عاطفی ج) جسمی د) معنوی** **۳) کدام مورد از منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده، محسوب نمی‌شود؟** **الف) سیب‌زمینی ب) نان ج) توت د) برنج** **۴) پرخوری عصبی مربوط به کدام‌یک از عوارض چاقی است؟** **الف) مشکلات غددی ب) مشکلات تنفسی ج) مشکلات گوارشی د) مشکلات روانی** **۵) کدام گزینه در ارتباط با اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی نادرست است؟** **الف) کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها یکی از موارد رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا است.** **ب) تهیهٔ آب سالم و کافی یکی از موارد رعایت بهداشت محیط در تهیه و تولید غذا است.** **ج) دفع صحیح زباله و مواد دفعی یکی از موارد رعایت بهداشت محیط در تهیه و تولید غذا است.** **د) پیشگیری از ورود مواد خارجی در غذا یکی از موارد رعایت بهداشت موادغذایی از تهیه تا مصرف است.** **۶) کدام مورد جزء دلایل مهم افزایش آمار سرطان نیست؟** **الف) افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی ب) تغییر در شیوهٔ زندگی** **ج) سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته د) بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل** **۷) احتمال مزمن‌شدن بیماری در مبتلایان به کدام نوع هپاتیت بیش‌تر است؟** **الف) A ب) B ج) D د) C**
۶	**در مورد بیماری‌های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید. ۲نمره** **الف) نگرانی و خطر در مورد این بیماری‌ها به چه علت است؟** **ب) دو مورد از بیماری‌هایی را که از طریق تنفس منتقل می‌شوند، نام ببرید.** **ج) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به پدیکلوزیس چیست؟** **د) برای جلوگیری از انتقال هپاتیت B به سایر اعضای خانواده، چه نکاتی باید رعایت شود؟ (دو مورد)**
۷	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.۱/۵ نمره** **الف) پروتئین کامل** **ب) اصل تنوع** **ج) دوران پنجره**

ادامه سوالات در صفحه سوم

www-kanoon-ir

ردیف	ادامه سوالات (صفحه سوم)
۸	**مشخص کنید هریک از موارد زیر، مربوط به کدام‌یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است. ۷۵/.نمره** **الف) تسهیلات آموزشی** **ب) سابقه فامیلی ابتلای به بیماری** **ج) الگوی خرید و مصرف**
۹	**یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، استفاده از یادآورها است. توضیحی کوتاه در مورد آن بنویسید. ۵/.نمره**
۱۰	**اصل اول برای کاهش وزن چیست؟۵/.نمره**
۱۱	**منظور از پختن کامل غذا چیست؟۵/.نمره**
۱۲	**برای هریک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی یک مثال بنویسید. ۵/.نمره** الف) عوامل بیولوژیکی: ب) عوامل فیزیکی:
۱۳	**در مورد بیماری دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید.۱نمره** **الف) نشانهٔ اصلی این بیماری چیست؟** **ب) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت اغلب بدون علامت هستند؟** **ج) به کدام نوع دیابت، دیابت جوانان گفته می‌شود؟**
۱۴	**افزایش چربی‌های موجود در خون چه ارتباطی با ابتلای فرد به بیماری‌های مختلف دارد؟۷۵/.نمره**
۱۵	**منظور از بهداشت موادغذایی چیست؟۱نمره**
۱۶	**شاخص تودهٔ بدنی فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ ساتی‌متر را محاسبه کنید. ۱نمره**
۱۷	**دو مورد از منابع گیاهی برای آهن را نام ببرید. ۵/.نمره**
۱۸	**دو مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی را بنویسید. ۵/.نمره**

ادامه سوالات درصفحه چهارم

www.kanoon.ir

ردیف	ادامه سوالات (صفحه چهارم)
۱۹	**مشخص کنید هریک از موارد زیر مربوط به کدام‌یک از عوامل چاقی است؟۷۵/.نمره** **الف) کم‌کاری تیروئید** **ب) افسردگی** **ج) میزان فعالیت بدنی**
۲۰	**نام هر بیماری را در مقابل توضیحات مربوط به آن بنویسید.(یک مورد اضافی است)۷۵/.نمره** **(سکته قلبی، سکته مغزی، فشارخون بالا، سرطان)** **الف) سرگیجه، تاری و اختلال دید:** **ب) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو:** **ج) احساس سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه:**
۲۱	**سه مورد از روش‌های مختلف تشخیص انواع سرطان را نام ببرید.۷۵/.نمره**

" سربلند و شاد باشید"