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

| | | |
|---|---|---|
| تاریخ برگزاری امتحان: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ | | ساعت برگزاری امتحان: ۸ صبح |
| سال تحصیلی : ۱۴۰۳-۱۴۰۲ | بسمه تعالی | امتحانات نوبت : اول |
| نام ونام خانوادگی : | اداره کل آموزش و پرورش استان یزد | سوالات درس : سلامت و بهداشت |
| نام پدر : | مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ یزد | تعداد صفحات :۲ |
| رشته تحصیلی : تجربی/ریاضی/انسانی | اداره استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان | تعداد سوالات : ۲۳ |
| پایه تحصیلی :دوازدهم نام کلاس: | دبیرستان فرزانگان دوره دوم | مدت پاسخگویی :۶۰ دقیقه |

نام و نام خانوادگی دبیر : نمره به عدد : نمره به حروف : امضاء دبیر :

| ردیف | سوالات | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل بنویسید.<br>الف: در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، اولویت با درمان بر پیشگیری مقدم است.<br>ب: افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.<br>ج: دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.<br>د: فعالیت‌های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است.<br>ه : گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.<br>س: چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد.<br>ش: از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است.<br>ص: اسیدهای چرب غیراشباع موجب افزایش سطح کلسترول و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی می‌شوند.<br>ض: سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.<br>ط: دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است.<br>ظ: در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می کند.<br>ع: بیماری سوزاک جزء بیماری‌هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود.<br>ک: حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می‌باشد .<br>غ: آلودگی با ویروس اچ آی وی ، یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است. | ۳/۵ |
| ۲ | در هر یک از عبارت های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید<br>الف: در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم .... و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند.<br>ب: سلامت در لغت نامه دهخدا..... و در فرهنگ فارسی معین.. ..... معنی شده است.<br>ج :خود مراقبتی دارای انواع ..... ،روانی - عاطفی و اجتماعی ومعنوی است .<br>د : کربوهیدارت به صورت. ..... درماهیچه ها و ..... ذخیره می شوند.<br>س: کمبود روی که موجب کاهش ..... در کودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تأخیر در ..... منجر میگردد.<br>ش: ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل ..... فساد در مواد غذایی است.<br>ص: اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان، کاملاً بهبود .....<br>ض: اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آ ی وی آن است که مانع ..... به بدن شویم<br>ط: در ..... ، چشم ما ، اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بینند. | ۳ |
| ۳ | در هر یک از عبارت های زیر ، جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز پیدا کنید.<br>الف: تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا)است.<br>ب: انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت‌های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات‌ها – پروتئین‌ها) تامین می شود.<br>ج : (سدیم/ کلسیم) به ساخت و استحکام استخوان‌های بدن کمک می‌کند.<br>د: الگوی چاقی گلابی در بین (زنان – مردان) شایع‌تر است. | ۱ |
| ۴ | گزینه مناسب را انتخاب کنید<br>الف: کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟<br>۱) ریزش موها ۲) زخم معده ۳)سرحالی و شادابی ۴) ضعف اعصاب<br>ب: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. | ۱ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| | ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳)شیمیایی ۴) بیولوژیکی<br>ج: از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟<br>۱) سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳)فشار خون بالا ۴) سرطان<br>د: کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟<br>۱) اختلال در جریان خون در دست و پا ۲) نابینایی یا کم بینایی ۳)استفراغ یا سرفه خونی ۴) نارسایی کلیه | |
| ۵ | دو مورد از ابعاد سلامت را نام ببرید. | ۰/۵ |
| ۶ | مهمترین بیماری های مزمن درجهان چیست؟ (ذکر دو موردکافی است) | ۰/۵ |
| ۷ | وسایلی مثل جاروبرقی وظرفشویی و...چه مضراتی دارد؟(ذکر دو موردکافی است) | ۰/۵ |
| ۸ | کربوهیدارت ها چه فوایدی برای بدن دارند؟ | ۰/۵ |
| ۹ | میزان نوشیدن روزانه آب هر فرد چقدر باید باشد؟ | ۰/۵ |
| ۱۰ | الف :کدام افراد به مکمل های غذایی ممکن است نیاز داشته باشند؟ | ۰/۷۵ |
| ۱۱ | ب: چرابرای استفاده از مکمل های غذایی، تجویز پزشک لازم است؟ | ۰/۵ |
| ۱۲ | الف: کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر می شود؟<br>ب: کدام ماده غذایی مصرفی ، انرژی زا نیست؟نام ببرید | ۰/۵ |
| ۱۳ | دو مورد از عوامل شیمیایی که میتوانند به طور ناخواسته، مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید | ۰/۵ |
| ۱۴ | الف: از مهمترین عوارض چاقی دو مورد را نام ببرید<br>ب:چاق بودن در بزرگسالی باعث بروز چه بیماری هایی می شود ؟ (ذکر دو مورد کافی است) | ۱ |
| ۱۵ | الف : امروزه موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت بی چیست؟<br>ب: کدام نوع هپاتیت نسبت به بقیه جدی تر است؟ | ۰/۵ |
| ۱۶ | الف: مهم ترین عوامل خطر ابتلابه بیماری های قلبی-عروقی چیست؟<br>ب: دو مورد از عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا را ذکر کنید | ۱ |
| ۱۷ | برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه باید کرد ؟ | ۰/۵ |
| ۱۸ | بعضی از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید. (ذکر دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۱۹ | الف: هورمون انسولین از کدام غده ترشح می شود و کمبود آن چه پیامدهایی در پی دارد؟<br>ب: شایع ترین نوع دیابت در چه سنی دیده می شود؟ | ۰/۷۵ |
| ۲۰ | تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ | ۰/۵ |
| ۲۱ | الف : راههای انتقال ویروس اچ آی وی را ذکر کنید؟(ذکر دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۲۲ | شایع ترین آسیب های چشمی پس از عیوب انکساری را نام ببرید.(ذکر دو مورد کافی است) | ۰/۵ |
| ۲۳ | منظور از آلو دگی صوتی چیست و چه عوارضی بر انسان می گذارد ؟(ذکر دو مورد کافی است) | ۱ |