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

آزمون نوبت اول درس :سلامت و بهداشت	باسمه تعالی	مدت آزمون: 75 دقیقه	محل مهر آموزشگاه
نام ونام خانوادگی:	اداره کل آموزش وپرورش استان اردبیل	ساعت شروع:.....صبح	
پایه تحصیلی:	مدیریت آموزش وپرورش شهرستان پارس آباد	تاریخ آزمون:...../1403/10	
تعاد صفحه:2	دبیرستان فرزانگان 1	تعدادسوال: 24	
	مدیریت به شیوه ی هیات امنایی		

ردیف	سئوالات	بارم
1	درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. درست ب) خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. درست ج) بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به ویتامین‌ها احتیاج دارد. نادرست د) بیماری گواتر ناشی از کمبود روی است. نادرست ه) می‌توان گفت چون در پیشگیری اقدامات آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر می‌باشند، پیشگیری بر درمان مقدم است. درست	1.25
2	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) تامین سلامت مستلزم ..بهداشت.. است. ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان و پرمصرف‌ترین ماده‌ی غذایی، آب..... می‌باشد. ج) زمانی که یک ماده‌ی غذایی از نظر رنگ، بو و طعم دچار تغییراتی می‌شود، می‌گوییم ماده غذایی دچار فاسد شده است. د) به مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخصی ندارند، بیماری‌های غیرواگیر... می‌گویند. ه) عفونت... غذایی به دلیل آلودگی موادغذایی به انواع موادشیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها بروز می‌کند. ی)..... و ..... لازمه حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب انسان است.	1.75
3	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) مصرف مقدار کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن را اصل تعادل... (تعادل-تنوع) می‌نامند. ب) نام دیگر کلسترول خوب .....HDL..... (HDL-LDL) است. ج) چاقی با الگوی سیب.....(گلابی_ سیب) در مردان شایع تر است. د) در افراد نزدیک بین.....(نزدیک بین _ دوربین) کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.	1
4	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی مربوط به کدام بعد از سلامت است؟ 1) جسمانی ✓ 2) روانی 3) اجتماعی 4) معنوی ب) آزمایش غربالگری برای تشخیص سرطان دهانه رحم چه نام دارد؟ 1) ماموگرافی 2) پاپ اسمیر ✓ 3) آزمایش خون 4) کولونوسکوپی ج) بالا بودن قند خون نشانه اصلی کدام بیماری است؟ 1) دیابت ✓ 2) هپاتیت 3) فشارخون 4) سکته قلبی د) کدام یک از موارد زیر از راه‌های انتقال ویروس اچ آی وی به شمار نمی‌رود؟ 1) رفتار جنسی پرخطر 2) شیردهی مادر مبتلا 3) بزاق دهان فرد مبتلا ✓ 4) استفاده از سرنگ آلوده	1

www.karnoon.ir

5	برای هر یک از موارد زیر یک پاسخ کوتاه بنویسید. الف) ماده‌ای مومی شکل که از تجمع چربی و کلسترول و سایر مواد به وجود می‌آید را نام ببرید. پلاک ب) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ فشار خون بالا	0.5
6	دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. سبک زندگی - عوامل محیطی -	0/5
7	چرا بدن به چربی نیاز دارد؟ برای حفظ گرما - ذخیره سازی - مصرف ویتامین های D ، A ، K ، E و ساخت هورمون های جنسی و جاوش عصبی	1
8	قانون تعادل انرژی را توضیح دهید. به ... عامل بستگی دارد کفریم و فعالیت بدنی	1
9	دو مورد از اصول بهداشت محیط مواد غذایی را ذکر کنید. تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی	0.5
10	هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف) انگل‌ها ب) رطوبت	1
11	چربی‌های موجود در مواد غذایی در چند نوع قرار می‌گیرند؟ نام ببرید. ۴ مورد - الف) چربی های اشباع ب) چربی های ترانس ج) چربی های تک تیر اشباع - چربی های چند تیر اشباع	0.75
12	از علائم سکته مغزی 3 مورد را نام ببرید. سیخی - طبی شدگی اندام ها - مبهم صحبت کردن	0.75
13	نقش انسولین در بدن را بنویسید. انسولین در تنظیم سطح گلوکز خون نقش اساسی دارد.	1
14	دومورد از مشکلات عضلانی_ استخوانی که از عوارض چاقی است نام ببرید. کمردرد - آرتروز مفصل ران و زانو	0.5
15	با توجه به وضعیت بدنی های زیر محدوده شاخص توده بدنی را بنویسید. الف)لاغر: زیر ۱۸.۵ ب)چاقی درجه2: ۳۵ به بالا ج) اضافه وزن: ۲۵ تا ۲۹.۹	0.75
16	پدیکلوزیس چیست ؟ یک حشره موذی و انگلی خود تغذیه است که بیشتر در موی سر و بدن انسان و درز لباس زندگی میکند و از خون انسان تغذیه می نماید .	0.75
17	بیماری‌های آمیزشی (تناسلی) در صورت درمان نشدن چه عوارض جدی می‌تواند داشته باشد؟ (2 مورد) ۱- تحرک چوستی - ۲- عفونت واژنی	0.5
18	چهارمورد از گروه‌های غذایی هرم غذایی را نام ببرید. نان و غلات - میوه و سبزیجات - شیر و لبنیات گوشت و جایگزین های آن	1
19	زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید، باعث ایجاد چه مشکلاتی خواهد شد؟ التهاب و آسیب کبدی	0.5
20	اصطلاح "دوران پنجره" در بیماری اچ آی وی را توضیح دهید. زمانی که ویروس وارد بدن فرد می شود تا زمانی که آن ویروس قابل تشخیص باشد دوران پنجره می گویند .	1.25
21	دومورد از خود مراقبتی روانی_عاطفی را نام ببرید.	0.5
22	از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی تعیین هدف را تعریف کنید. هدف زمانی که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم مشخص شیم .	0.75
23	سه مورد از نکات جلوگیری از خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه را بنویسید. فوشیدن اشک فراوان - استفاده از عینک افتابی - چلت زدن مناسب	0.75
24	از عوامل پوسیدگی دندانها مقاومت شخص و دندان را تعریف کنید. بهداشت دهان و دندان ضعیف ، کمبود بزاق دهان استعمال دخانیات	1

"موفقیت حاصل تلاش‌های کوچکیست که هر روز تکرار شده است".