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

آموزش و پرورش ناحیه دوکوه
هنرستان پسرانه میلاد فرزانه
سال تحصیلی: ۱۴۰۴/۱۴۰۵

محل مهر

نام امتحان: سلامت و بهداشت
پایه تحصیلی: دوازدهم علوم انسانی
روز امتحان: چهارشنبه
تاریخ امتحان: ۱٤۰٤/۸/۲۱
ساعت امتحان: ۸:۰۰
مدت امتحان: ۶۰ دقیقه
نوع امتحان: عادی

نمونه سئوال
(اداره – آرشیو – دبیر)

نمره به عدد:
نمره به حروف:
نام و نام خانوادگی مصحح به همراه مهر و امضاء:

نمره تجدید نظر به عدد:
نمره تجدیدی نظر به حروف:
نام و نام خانوادگی مصحح به همراه مهر و امضاء:

نمره با عدد: | با حروف:
نام و نام خانوادگی دبیر: | مهر و امضاء:

تجدید نظر با عدد: | با حروف:
نام و نام خانوادگی دبیر: | مهر و امضا:

الف) درستی یا نادرستی گزاره های زیر را با (ص/غ) مشخص نمایید .(۳)

۱- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند، بنابراین تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت نیست.
۲- همه ی افراد با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش کیفیت زندگی خودرا نیز ارتقا می دهند.
۳- ویتامین های محلول دراب شامل ویتامین هایC و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره آنها نیست.
۴- با توجه به هرم غذایی افراد باید از گروه غذایی که دارای کمترین حجم هستند بیشتر مصرف کردند و برعکس .
۵- بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.
۶ –قابل درک ترین بُعد سلامت ، سلامت روانی است که آسانتر از ابعاد دیگر قابل مشاهده است.

ب) جملات زیر را با عبارات مناسب تکمیل کنید.(۳)

۷- بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهار گانه، شامل ..... سودا، ..... و خون می دانست.
۸- گام اول در حفظ سلامت انسان ..... است که شامل اعمالی اکتسابی، ..... و هدف دار است.
۹- واحد سازنده پروتئین ..... است و بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ..... نوع از آن می باشد.

ج) صحیح ترین گزینه را انتخاب کنید.(۲/۵)

۱۰- در بین عوامل موثر بر سلامت ..... بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.
عوامل ژنتیکی و فردی　　دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی　　سبک زندگی
عوامل محیطی

۱۱- کدام یک از مواد معدنی زیر به ساخت دندان ها ، استخوان ها و حفظ استحکام آن ها کمک می کند؟
سدیم　　کلسیم　　آهن
منیزیم

۱۲- بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی های زیر می باشد؟
کمبود روی　　کمبود آهن　　کمبود ویتامین آ　　کمبود ید

۱۳- کدام گزینه **نادرست** است؟

در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر ، کم هزینه تر از درمان است.

روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولا با عوارض جانبی همراه است.

در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی می توان از وقوع بیماری جلوگیری نمود.

در روش های پیشگیری غالبا به منابع خارجی ، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات نیاز است.

۱۴- کدام گزینه **درست** است؟

روی موجود درمواد غذایی گیاهی نسبت به روی مواد غذایی حیوانی بهتر جذب می شود.

www.kanoon.ir

غنی ترین منبع ویتامین (د) تخم مرغ ، شیرو لبنیات است.

استفاده بیش از حد از برخی مکمل های ویتامین طبق نظریه های پزشکان تغذی تواند منجر به مسمومیت افراد شود.

عادت های تغذایی یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی تغذایی افراد است.

د) به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. (۵)

۱۵- سلامت در فرهنگ فارسی معین به چه معناست؟

۱۶- دو مورد از نشانه های سلامت معنوی را بنویسید؟

۱۷- ویتامین های محلول در چربی را بنویسید؟

۱۸- اصل تعادل را با مثال تعریف کنید؟

۱۹- تعریف جامع سلامت را بنویسید؟

و) به سوالات زیر پاسخ تشریحی دهید.

۲۱- الف) کربو هیدرات ها چند نوع هستند ؟نام ببرید. (۰/۵)

ب) منابع اصلی هریک را بنویسید؟(۲)

۲۲- چهار مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی توصیه شده را بنویسید ؟ (۲)

۲۳-الف) عوامل چاقی را نام ببرید؟ (۲)

ب) منظور از « الگوی سیب » در چاقی چیست ؟ شرح دهید.

موفق باشید