

نام و نام خانوادگی:		نام آزمون: همگام ۱
درس / پایه:		زمان: ۷۵ دقیقه
سلامت و بهداشت / دوازدهم ریاضی، تجربی و انسانی		تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲
نام طرح: گروه مولفان علوی		مؤسسه علمی آموزشی علوی
ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را مشخص کنید. الف) از دیدگاه اسلام تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت تعریف جامع و کاملی است. ☐ درست ☐ نادرست ب) در روش‌های درمان غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ☐ درست ☐ نادرست ج) فردی که با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) اضافه وزن دارد و یا چاق محسوب می‌شود باید وزن خود را کاهش دهد. ☐ درست ☐ نادرست د) برخی بیماری‌ها نظیر پرکاری تیروئید موجب بروز چاقی در افراد می‌شود. ☐ درست ☐ نادرست هـ) مصرف مکمل‌های غذایی برای بسیاری از افراد مضر است. ☐ درست ☐ نادرست و) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول خودمراقبتی است. ☐ درست ☐ نادرست ز) آهن اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهد. ☐ درست ☐ نادرست	۲ نمره
۲	جاهای خالی را با کلمات و یا اصطلاحات مناسب پر کنید. الف) سلامت در فرهنگ فارسی معین معنی شده است. ب) بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های در جهان شناخته شده‌اند با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. ج) در گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. د) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. هـ) مهم‌ترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور و هستند. و) تغذیه سالم از ابتدا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر و طول عمر افراد می‌افزاید. ز) یکی از عوارض چاقی، مشکلات است که موجب التهاب مزمن می‌شود. ح) براساس قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. ط) بیماری گواتر ناشی از کمبود و بیماری کم‌خونی که در اثر ایجاد می‌شود. ی) منبع غنی ویتامین «آ» است.	۵/۵ نمره

نام و نام خانوادگی:		نام خانوادگی	نام آزمون: همگام ۱
درس / پایه:		سلامت و بهداشت / دوازدهم ریاضی، تجربی و انسانی	زمان: ۷۵ دقیقه
نام طرح: گروه مولفان علوی		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲
ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم		
۳	گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن روحیه انتقادپذیری مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (۱) سلامت اجتماعی (۲) سلامت روانی - عاطفی (۳) سلامت معنوی (۴) سلامت روحی ب) انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به کدام یک از موارد زیر بستگی ندارد؟ (۱) الگوی مصرف (۲) دانش و فناوری (۳) خودمراقبتی (۴) وظایف و مسئولیت‌ها ج) چند درصد از ویتامین «د» در اثر تابش مستقیم آفتاب به پوست ساخته می‌شود؟ (۱) ۹۰ درصد (۲) ۱۰ درصد (۳) ۸۰ درصد (۴) ۲۰ درصد د) عدم تحمل فعالیت بدنی مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می‌باشد؟ (۱) مشکلات قلبی - عروقی (۲) مشکلات غددی (۳) مشکلات تنفسی (۴) مشکلات عضلانی هـ) ویتامین‌های محلول در آب شامل کدام یک از گزینه‌ها است؟ (۱) B - C (۲) K - A (۳) E - A (۴) C - A		
۴	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) کدام یک از الگوهای چاقی در مردان شایع‌تر است؟ ب) بیماری کوشینگ چه نوع بیماری است؟ ج) عوارض جانبی کاهش سریع وزن چیست؟ ذکر دو مورد کافی است. د) این جمله مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت می‌باشد؟ «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست» هـ) فیبرها چگونه نقش موثری در سلامت انسان دارد؟		
۵	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) تعریف ابن‌سینا از سلامت چیست؟ ب) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی چگونه می‌تواند بر سلامت شخصی موثر باشد؟ ج) خودمراقبتی را با یک بیان ساده توضیح دهید.		