

نام و نام خانوادگی:		برنام خالق متی	نام آزمون: همگام ۱
درس / پایه:		علوی	زمان: ۶۰ دقیقه
سلامت و بهداشت / دوازدهم ریاضی، تجربی و انسانی		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۲/۰۸/۱۸
نام طرح: خانم اعلایی	ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	
	۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را مشخص کنید. الف) این سینما سلامت را تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست. ب) در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر و کم هزینه تر است ولی درمان، مشکل و پرهزینه است. ج) سبک زندگی سالم مجموعه ای از دستورالعمل هایی است که به او ابلاغ می شود. د) خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است. ه) تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است و تنها کمکی که به فرد می کند تسامین انرژی مورد نیاز بدن است. و) جربی ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد. ز) جاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن. ح) براساس قانون تعادل انرژی، اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیشتر از میزان کالری مصرفی باشد، وزن کاهش می یابد.	درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐
	۲	جاهای خالی را با کلمات و یا اصطلاحات مناسب پر کنید. الف) در روش غالباً نیازی به منابع برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد. ب) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد. ج) در گام اول برای خودمراقبتی تعیین هدف می باشد که باید واضح و واقعی و قابل باشد. د) ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند که کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی ها را به مصرف برسانند. ه) مواد غذایی که در بالای هرم می گیرند دارای کمترین مانند قند و چربی. و) بروز جاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد جاق حکایت از زمینه در آنها دارد. ز) در بین عوامل موثر بر سلامت، با سهم ۵٪ بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ح) اصل دوم برای کاهش وزن افراد جاق و دارای اضافه وزن است.	۲ نمره
	۳	جواب درست را از بین کلمات داخل پرانتز بیابید. الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران سلامت (روانی - اجتماعی) می باشد. ب) ویتامین های گروه C و گروه B ویتامین های محلول در (چربی - آب) هستند. ج) اصل (تنوع - تعادل) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن. د) کمبود (روی - ید) در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود و به کوتاهی قد می انجامد. ه) اگر چربی اضافی بیشتر در ناحیه بطن ران ها متمرکز شده باشد الگوی چاقی شبیه (سیب - گلابی) است. و) برخی داروها مثل (ویتامین ها - کورتون) موجب جاقی می شوند. ز) کلمه «سلامت» در فرهنگ فارسی نوین (بی عیب شدن - رهایی یافتن) معنی شده است. ح) خود مراقبتی شامل اعمال (اکتسابی - اتنسایبی) است.	۲ نمره

نام و نام خانوادگی:		برنام خالق متی	نام آزمون: همگام ۱
درس / پایه:		علوی	زمان : ۶۰ دقیقه
سلامت و بهداشت / دوازدهم ریاضی، تجربی و انسانی		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۲/۰۸/۱۸
نام طرح: خانم اعلایی		سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	
ردیف	بارم		
۴	۲ نمره	(الف) با توجه به ستون (الف)، جواب درست را از ستون (ب) انتخاب کنید. (یک مورد از ستون (ب) اضافی است.)	(ب)
		(الف) نداشتن احساس بوجی و بی هدفی در زندگی (ب) بدن قادر به تولید آن نیست باید از طریق مصرف غذا به دست آورد. (ج) خوردن غذای پاک و حلال (د) به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عمل مشخصی ندارند.	(۱) اسید آمینه (۲) عادت غذایی (۳) غیر واگیر (۴) کرومر (۵) سلامت معنوی
۵	۱ نمره	گزینه درست را انتخاب کنید. (الف) در فرهنگ اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و برترین نعمت نام دارد. (ب) در گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی در صورت شکست چه کاری باید انجام دهیم؟ (ج) آب ماده‌ای انرژی زان نیست اما بخش اصلی را تشکیل می‌دهد. (د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته چقدر است؟	(۱) روح (۲) بدن (۳) سلامت (۴) رفاه (۱) مایوس نشویم (۲) دوباره تکرار کنیم (۳) با خود پیمان ببندیم (۴) مسئله را فراموش کنیم (۱) مواد مغذی (۲) وزن بدن (۳) دمای بدن (۴) خون (۱) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۲) ۲ تا ۳ کیلوگرم در هفته (۳) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در ماه (۴) هیچ کدام
		به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. (الف) با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم چیست؟ (ب) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان کدامند؟ (ج) منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ (د) واحد اندازه‌گیری انرژی چیست؟	
۶	۲ نمره		
۷	۱/۵ نمره	علی ۸۵ کیلوگرم وزن دارد و قد وی ۱۶۸ سانتی متر است. BMI وی را محاسبه کرده و بگویید دارای اضافه وزن است یا خیر؟ (نوشتن فرمول الزامی است.)	
۸	۱ نمره	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. (الف) منابع تأمین آب برای بدن چه چیزهایی می‌باشد؟ ۴ مورد را نام ببرید.	
	۱/۵ نمره	(ب) اهمیت سبک زندگی بیشتر از چه جهتی مورد بررسی قرار می‌گیرد؟	
	۱ نمره	(ج) ابعاد سلامت را نام ببرید. (۴ مورد)	