

نام و نام خانوادگی:		برنام خالق متی	نام آزمون: همگام ۱
درس / پایه:		علوی	زمان: ۷۵ دقیقه
سلامت و بهداشت / دوازدهم ریاضی، تجربی و انسانی		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
نام طراح: خانم خدایی نیا	ردیف	سبکات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	
	۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را مشخص کنید. الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اقتصادی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو می داند. ب) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۶۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) احساس بوجی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. د) در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوگرم انرژی تولید می شود. ه) برخی بیماری ها نظیر برکاری تیروئید و کوشینگ و (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز جاقی می شوند. و) کلمه سلامت در فرهنگ فارسی به معنای «بی عیب شدن» است.	
	۲	جاهای خالی را با کلمات و یا اصطلاحات مناسب پر کنید. الف) سلامت اجتماعی شامل و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، با عنوان عضوی از جامعه بزرگتر است. ب) خودمراقبتی شامل اعمالی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. ج) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است و خود در شرایط طبیعی قادر است اسید آمینه تولید کند. د) کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود و به کوناهی قد و آنها می انجامد. ه) روش های متفاوتی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است. یکی از آنها که مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار دارد، تعیین است.	
	۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام یک از موارد زیر به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند؟ (۱) کلسیم (۲) سدیم (۳) منیزیم (۴) آهن ب) کدام دسته از ویتامین های زیر محلول در چربی هستند؟ (۱) C - K - A (۲) D - B - C (۳) E - K - A (۴) B - D - E ج) کدام یک از بیماری های زیر، مربوط به بیماری های مزمن نیست؟ (۱) بیماری های کلیوی (۲) سکته قلبی (۳) دیابت (۴) سرطان	

نام و نام خانوادگی:		برنام خالق متی	نام آزمون: همگام ۱
درس / پایه:		علوی	زمان: ۷۵ دقیقه
سلامت و بهداشت / دوازدهم ریاضی، تجربی و انسانی		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
نام طراح: خانم خدایی نیا		سؤالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	
ردیف	بارم		
۴	۲ نمره	عبارت‌های زیر را تعریف کند. الف) اصل تنوع: ب) سلامت از دیدگاه بقراط:	
۵	۱/۵ نمره	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) روی موجود در کدام یک از مواد غذایی بهتر جذب می‌شود؟ ب) چاقی چگونه می‌تواند برای افراد مشکلات روحی ایجاد کند؟ ج) کارتنوئیدها پیش‌ساز کدام دسته از ویتامین‌ها هستند؟	
۶	۱ نمره ۱ نمره ۱ نمره ۲ نمره ۱ نمره ۱ نمره	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن خود چه اصولی را باید رعایت کنند؟ ب) به چه دلیل در کشور ما محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند؟ و برای تامین ید مورد نیاز بدن چه راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند؟ ج) گربوهیدرات‌ها چه نقشی را در بدن ایفا می‌کنند؟ د) نشانه‌های سلامت روانی را بنویسید؟ ه) امروزه به چه دلیل عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد تغییر کرده است؟ (ذکر دو مورد) و) انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به چه عواملی بستگی دارد؟ (ذکر ۲ مورد)	