

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			تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
نام طراح: خانم خدایی نیا		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) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اقتصادی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. ب) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۶۰ درصد بیش‌ترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ج) احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. د) در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوگرم انرژی تولید می‌شود. ه) برخی بیماری‌ها نظیر پرکاری تیروئید و کوشینگ و (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند. و) کلمه سلامت در فرهنگ فارسی به معنای «بی عیب شدن» است.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>	۱/۵ نمره
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 هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد 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 می‌شود و به کوتاهی قد و آن‌ها می‌انجامد. ه) روش‌های متفاوتی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است. یکی از آن‌ها که مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی قرار دارد، تعیین است.		۲/۵ نمره
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام یک از موارد زیر به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند؟ ب) کدام دسته از ویتامین‌های زیر محلول در چربی هستند؟ ج) کدام یک از بیماری‌های زیر، مربوط به بیماری‌های مزمن نیست؟ د) بیماری‌های کلیوی (۱) سگته قلبی (۲) دیابت (۳) سرطان (۴)	۱) کلسیم (۲) سدیم (۳) منیزیم (۴) آهن A - C - K (۱) D - B - C (۲) E - K - A (۳) B - D - E (۴) A (۱) B (۲) C (۳) D (۴) A (۱) B (۲) C (۳) D (۴)	۱/۵ نمره

نام و نام خانوادگی:		برنام خالق متی	نام آزمون: همگام ۱
درس / پایه: سلامت و بهداشت / دوازدهم ریاضی، تجربی و انسانی		علوی	زمان: ۷۵ دقیقه
نام طراح: خانم خدایی نیا		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم		بارم
۴	عبارت‌های زیر را تعریف کند. الف) اصل تنوع: ب) سلامت از دیدگاه بقراط:		۲ نمره
۵	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؟		۱/۵ نمره
۶	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) کربوهیدرات‌ها 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)		۱ نمره ۱ نمره ۱ نمره ۲ نمره ۱ نمره ۱ نمره