

نام و نام خانوادگی:		پریم نرگدین پور	نام آزمون: پایان نوبت اول
نام درس: سلامت و بهداشت		علوی	زمان: ۹۰ دقیقه
پایه تحصیلی: دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹
ردیف	سؤالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم		بارم
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.</p> <p>ب) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ج) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود که برای پروتئین‌ها نیز همین مقدار است.</p> <p>د) اگر حربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه ران‌ها و شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است.</p> <p>ه) دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می‌شود.</p> <p>و) آنتی‌بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند و وجود آن با آزمایش قابل تشخیص نیست.</p> <p>ز) آستیگماتیسم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.</p> <p>ح) بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p>	<p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p> <p><input type="checkbox"/> درست <input type="checkbox"/> نادرست</p>	۲ نمره
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر، جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از جنبه آن غفلت شده است.</p> <p>ب) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول است.</p> <p>ج) فیبریک نام عمومی برای برخی از است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود.</p> <p>د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل ۵۰۰ تا گرم است.</p> <p>ه) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ،، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم دچار فساد شده است.</p> <p>و) کلسترول ماده‌ای از جنس است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد.</p> <p>ز) حساس‌ترین عضو بدن، است.</p> <p>ح) خانم‌ها از قبل از حملگی باید روزه غذاهای سرشار از اسیدفولیک مصرف کنند.</p>		۲ نمره
۳	<p>گزینه درست را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید</p> <p>الف) کمال‌جویی یکی از ویژگی‌های سلامت (روان - معنوی) است.</p> <p>ب) برنج و سبب‌زمینی از جمله منابع اصلی کربوهیدرات‌های (ساده - پیچیده) هستند.</p> <p>ج) چاقی با الگوی سبب در بین (مردان - زنان) شایع‌تر است.</p> <p>د) انگل‌ها و جوندگان از جمله عوامل (بیولوژیکی - فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.</p> <p>ه) میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد بالای (۵۰ سال - ۷۰ سال) برابر با ۳ گرم است.</p> <p>و) در دوران پنجره از بیماری ایدز علی‌رغم وجود ویروس در بدن، نتیجه آزمایش (مثبت - منفی) است.</p> <p>ز) آکنه درمان قطعی (ندارد - دارد) و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.</p> <p>ح) سفیدکننده‌های کلردار بر روی بارداری تأثیر (منفی - مثبت) می‌گذارند.</p>		۲ نمره

نام و نام خانوادگی:		نام آزمون: پایان نوبت اول															
نام درس: سلامت و بهداشت		زمان: ۹۰ دقیقه															
پایه تحصیلی: دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی		تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹															
مؤسسه علمی آموزشی علوی		پایه نهم نوبت اول															
ردیف	سؤالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم																
۴	<p>در هر یک از سؤال‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>الف) فردی که در زندگی خود احساس پوچی و بی‌هدفی دارد: از کدام بُعد سلامت برخوردار نیست؟</p> <p>(۱) سلامت جسمانی (۲) سلامت روانی - عاطفی (۳) سلامت اجتماعی (۴) سلامت معنوی</p> <p>ب) کدام یک از گزینه‌های زیر جزء ویتامین‌های محلول در چربی نیست؟</p> <p>(۱) ویتامین C (۲) ویتامین K (۳) ویتامین D (۴) ویتامین A</p> <p>ج) فردی که شاخص توده بدنی‌اش (BMI) مساوی با ۴۰ است، در کدام وضعیت قرار دارد؟</p> <p>(۱) اضافه وزن (۲) چاقی درجه یک (۳) چاقی درجه دو (۴) چاقی درجه سه</p> <p>د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل چند درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد؟</p> <p>(۱) ۵۰ درجه (۲) ۷۰ درجه (۳) ۸۰ درجه (۴) بالاتر از ۹۰ درجه</p> <p>ه) در سکنه مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چه مقدار است؟</p> <p>(۱) تنها حدود نیم ساعت (۲) کمتر از ۱ ساعت (۳) تنها حدود ۳/۵ ساعت (۴) حداکثر بین ۴ تا ۶ ساعت</p> <p>و) به ترتیب، مهم‌ترین پوشش بدن و بزرگ‌ترین عضو بدن کدام است؟</p> <p>(۱) پوست - مو (۲) مو - پوست (۳) پوست - پوست (۴) مو - مو</p>																
۵	<p>موارد زیر مربوط به انواع مواد مغذی هستند. مشخص کنید که هر یک از موارد ستون اول به کدام یک از موارد ستون دوم مرتبط است؟ (دو مورد در ستون دوم اضافی است)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون اول</th> <th>ستون دوم</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.</td> <td>(۱) کلسیم</td> </tr> <tr> <td>ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.</td> <td>(۲) سدیم</td> </tr> <tr> <td>ج) واحد سازنده آن اسید آمینه است.</td> <td>(۳) آهن</td> </tr> <tr> <td>د) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند.</td> <td>(۴) آب</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(۵) مواد معدنی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(۶) پروتئین</td> </tr> </tbody> </table>			ستون اول	ستون دوم	الف) وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.	(۱) کلسیم	ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.	(۲) سدیم	ج) واحد سازنده آن اسید آمینه است.	(۳) آهن	د) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند.	(۴) آب		(۵) مواد معدنی		(۶) پروتئین
ستون اول	ستون دوم																
الف) وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.	(۱) کلسیم																
ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.	(۲) سدیم																
ج) واحد سازنده آن اسید آمینه است.	(۳) آهن																
د) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند.	(۴) آب																
	(۵) مواد معدنی																
	(۶) پروتئین																
۶	سازمان بهداشت جهانی، «سلامت» را چگونه تعریف می‌کند؟																
۷	دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را نام ببرید.																
۸	<p>هر یک از موارد زیر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی هستند؟</p> <p>الف) پوکی استخوان (.....) ب) بیماری گواتر (.....)</p> <p>ج) بیماری کم‌خونی (.....) د) کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ (.....)</p>																
۹	<p>در رابطه با قانون تعادل انرژی، به سؤال‌های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) براساس این قانون، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟</p> <p>ب) در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟</p>																
۱۰	<p>هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عمل مؤثر در ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟</p> <p>الف) افزودنی‌ها (.....) ب) حشرات (.....) ج) رطوبت (.....)</p>																
۵/۵ نمره																	
۵/۵ نمره																	
۱ نمره																	
۱ نمره																	
۷/۵ نمره																	

نام و نام خانوادگی:		پریم نرگس پهلوان نورد	نام آزمون: پایان نوبت اول
نام درس: سلامت و بهداشت		علوی	زمان: ۹۰ دقیقه
پایه تحصیلی: دوازدهم ریاضی/تجربی/انسانی		مؤسسه علمی آموزشی علوی	تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹
ردیف	سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم		
۱۱	شکل مقابل اشاره به کدام بیماری دارد؟ فقط نام ببرید.		۲۵/۰ نمره
۱۲	سه مورد از علائم هشداردهنده سرطان را نام ببرید.		۷۵/۰ نمره
۱۳	در رابطه با اصطلاح «قاتل خاموش» به سؤال‌های زیر پاسخ دهید: الف) نام این بیماری که از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود چیست؟ ب) چرا به آن قاتل خاموش می‌گویند؟ ج) دو مورد از عواملی که برای پیشگیری و کنترل این بیماری باید مورد توجه قرار بگیرند را نام ببرید.		۱ نمره
۱۴	برای هر یک از انواع سرطان که در زیر آمده است از کدام آزمایش شایع غربالگری می‌توان استفاده کرد؟ الف) سرطان سینه (.....) ب) سرطان روده (.....) ج) سرطان پروستات (.....) د) سرطان دهانه رحم (.....)		۱ نمره
۱۵	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپرتانسیون B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (۴ مورد ذکر شود)		۱ نمره
۱۶	ویروس اچ آی وی از چه راه‌هایی منتقل نمی‌شود؟ (۴ مورد ذکر شود)		۱ نمره
۱۷	هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ الف) پدیدکلوزیس (.....) ب) سوزاک (.....)		۵/۰ نمره
۱۸	در استفاده از ابزارهای شش‌داری، منظور از قانون «نصف میزان حداکثر» چیست؟		۱ نمره
۱۹	در رابطه با بهداشت خواب، به سؤال‌های زیر پاسخ دهید: الف) چه مدت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک پرهیز کنیم؟ ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از چه میزان باشد؟		۵/۰ نمره
۲۰	به چه دلیلی فاصله طولانی بین بارداری‌ها توصیه نمی‌شود؟		۷۵/۰ نمره