

باسمه تعالی



سلامت و بهداشت، امتحان ۳

رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان:
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز
	تعداد صفحات: ۴

ردیف	سؤالات	صفحه ۱ از ۴	نمره
------	--------	-------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و سیاسی در همه جوامع مطرح است.</p> <p>(ب) خودمراقبتی شامل اعمالی انتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد.</p> <p>(ج) یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی این است که در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.</p> <p>(د) چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می‌گذارد ممکن است آن‌ها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتمادبه‌نفس کند.</p> <p>(ه) افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی و اعتمادبه‌نفس در آن‌ها می‌شود.</p> <p>(و) از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید است.</p> <p>(ز) افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و تغییرپذیری هستند.</p> <p>(ح) کربورهای هیدروژن پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به‌ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کنند.</p>	۲
۲	<p>در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(الف) فعالیت‌های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای در طول زندگی افراد است.</p> <p>(ب) در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند.</p> <p>(ج) در صورت شیوع بیماری‌های بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کنید.</p> <p>(د) مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن به نشانه حضور این ویروس، آنتی‌بادی ترشح می‌کند.</p> <p>(ه) خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم‌خونی باید آن را درمان کنند.</p> <p>(و) احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب‌های و اجتماعی از فرد دفاع کند.</p> <p>(ز) فرد مصرف‌کننده قلیان، با استنشاق مقادیر زیادی دود، حیات زیستی خود را در مواجهه با مقادیر زیادی مواد شیمیایی سرطان‌زا و گازهای خطرناک مثل، فلزات سنگین قرار می‌دهد.</p> <p>(ح) مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی از عوامل مؤثر در سقوط هستند.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در روش‌های پیشگیری غالباً، نیازی به منابع (خارجی - داخلی) برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.</p> <p>(ب) در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با (عادات تغذیه‌ای - نیازمندی‌های تغذیه‌ای) او تناسب داشته باشد.</p> <p>(ج) لکه‌های سیاه روی میوه‌ها و کپک سبز در سطح نان یا دیگر خوراکی‌ها، هاگ‌هایی هستند که می‌توان آن‌ها را با چشم (مسلح - غیرمسلح) نیز مشاهده کرد.</p> <p>(د) یکی از توصیه‌های خودمراقبتی این است که دریافت فیبر غذایی روزانه را (کاهش - افزایش) دهید.</p>	۲
	ادامه سؤالات در صفحه دوم	



سلامت و بهداشت. امتحان ۳

رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان:
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز
تعداد صفحات: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه

سوالات

ردیف

صفحه ۲ از ۴

نمره

۴	<p>ه) در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. (و) بیماری هیپاتیت (B - C) از یک سو می‌تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد کند. (ز) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی (دوربینی - نزدیک‌بینی) معمولاً تشدید می‌شود. (ح) کارشناسان بهداشتی فرزندآوری به‌موقع به‌ویژه در (پنج - دو) سال اول ازدواج را توصیه می‌کنند.</p> <p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>۱- در حال حاضر یکی از مهم‌ترین مشکلات جوامع بشری به‌ویژه در کشورهای محروم که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره‌وری افراد در این کشورها شده بیماری‌های ناشی از (۱) مصرف غذاهای زمین‌زاد (۲) کم‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسب (۳) مصرف غذاهای آلوده (۴) پایین بودن سطح بهداشت فردی</p> <p>۲- یکی از عوارض‌های بیماری التهابی لگن است. (۱) مرده‌زایی (۲) حاملگی خارج از رحم (۳) زایمان زودرس (۴) زایمان سزارین</p> <p>۳- کدام یک از گزینه‌های زیر، باعث می‌شود تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتد و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد؟ (۱) عینک‌ها (۲) لنز طبی (۳) جراحی و اشعه لیزر (۴) گزینه‌های (۱) و (۲)</p> <p>۴- کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۱) احساس گرما (۲) اختلالات گوارشی (۳) ضعف سیستم ایمنی (۴) التهاب‌های پوستی</p>																		
۵	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>«ستون الف»</th><th>«ستون ب»</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) اختلالات چربی خون</td><td>۱) مدت زمان طولانی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.</td></tr> <tr> <td>ب) انگل‌های روده‌ای</td><td>۲) این بیماری علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی با بروز بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.</td></tr> <tr> <td>ج) پدیکلوزیس</td><td>۳) برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.</td></tr> <tr> <td>د) سکنه مغزی</td><td>۴) در این بیماری‌ها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود، به دیگران سرایت می‌کند.</td></tr> <tr> <td>ه) ایدز</td><td>۵) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران است.</td></tr> <tr> <td>و) تبخال تناسلی</td><td>۶) این بیماری از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.</td></tr> <tr> <td></td><td>۷) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td></tr> <tr> <td></td><td>۸) این بیماری در صورت درمان‌نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و ... برای بیمار به همراه داشته باشد.</td></tr> </tbody> </table>	«ستون الف»	«ستون ب»	الف) اختلالات چربی خون	۱) مدت زمان طولانی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.	ب) انگل‌های روده‌ای	۲) این بیماری علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی با بروز بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.	ج) پدیکلوزیس	۳) برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.	د) سکنه مغزی	۴) در این بیماری‌ها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود، به دیگران سرایت می‌کند.	ه) ایدز	۵) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران است.	و) تبخال تناسلی	۶) این بیماری از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.		۷) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.		۸) این بیماری در صورت درمان‌نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و ... برای بیمار به همراه داشته باشد.
«ستون الف»	«ستون ب»																		
الف) اختلالات چربی خون	۱) مدت زمان طولانی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.																		
ب) انگل‌های روده‌ای	۲) این بیماری علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی با بروز بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.																		
ج) پدیکلوزیس	۳) برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.																		
د) سکنه مغزی	۴) در این بیماری‌ها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود، به دیگران سرایت می‌کند.																		
ه) ایدز	۵) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران است.																		
و) تبخال تناسلی	۶) این بیماری از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.																		
	۷) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.																		
	۸) این بیماری در صورت درمان‌نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و ... برای بیمار به همراه داشته باشد.																		
	ادامه سوالات در صفحه سوم																		



سلامت و بهداشت - امتحان ۳

رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ امتحان:
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه
منطقه بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز
تعداد صفحات: ۴	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه

ردیف	سؤالات	صفحه ۳ از ۴	نمره
------	--------	-------------	------

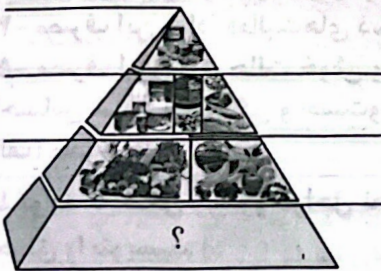
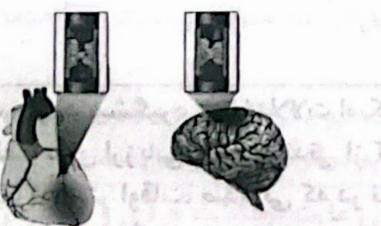

۶	هر یک از عبارت‌های زیر مربوط به یکی از علائم اضطراب است. نام آن علائم را بنویسید. (الف) بی‌اشتهایی (ب) افکار تکراری (ج) حواس پرتی (د) دلواپسی	۱
۷	عوارض زیر به کدام عامل از عوامل چاقی مربوط است؟ (الف) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (ب) افسردگی	۵/۰
۸	یکی از راه‌های خوب‌رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی چه می‌باشد؟	۲۵/۰
۹	در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) این ماده سمی شدیداً کشنده، باعث افزایش قند خون می‌شود. (ب) چه هنگام فرد مصرف‌کننده الکل در معرض مسمومیت با الکل قرار می‌گیرد؟ (ج) کدام وابستگی است که گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر تنظیم می‌کند؟ (د) یکی از دلایلی که نوجوانان به مصرف مواد مخدر روی می‌آورند را بنویسید.	۱
۱۰	مشخص کنید هر کدام از عبارات زیر به کدام عوامل خطر آفرین سقوط مربوط است؟ (الف) داروهای خواب‌آور (ب) نور بد و روشنایی ناکافی در محیط (ج) مشکلات قلبی	۷۵/۰
۱۱	با توجه به عبارت‌های زیر، به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. ۱- شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. ۲- بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت ۳- با مصرف این مواد فرد دچار توهمات حسی می‌شود. ۴- مصرف این مواد، فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند می‌کند. ۵- مصرف این مواد، حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت را به وجود می‌آورد که به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد. (الف) محرک‌ها (ب) توهم‌زاها (ج) مخدرها	۷۵/۰
۱۲	با توجه به شکل روبه‌رو مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید. 	۵/۰
۱۳	در مورد پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) برای ارزیابی وضعیت بدنی از کدام آزمون استفاده می‌شود؟ (ب) در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به چه دلیل است؟ یک دلیل بنویسید. (ج) برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ (یک مورد) (د) در هنگام اتوکردن لباس، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟ (یک مورد)	۱
۱۴	با توجه به انواع چربی‌هایی که در خون وجود دارد به سؤالات زیر پاسخ دهید. (الف) ماده‌ای از جنس چربی که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد را نام ببرید. (ب) این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود. (ج) با افزایش سطح کدام نوع چربی در خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد؟ (د) با بالا رفتن کدام چربی در خون، سطح HDL خون کاهش می‌یابد؟	۱
	ادامه سؤالات در صفحه چهارم	



سلامت و بهداشت. امتحان ۳

سؤالات امتحان شبیه ساز نهایی: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ امتحان:
نام و نام خانوادگی:	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴

ردیف	سؤالات	صفحه ۴ از ۴	نمره
------	--------	-------------	------

۱۵	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد نمی توان پیشنهاد داد. ب) مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نکنید. ج) از فشار خون بالا، به عنوان قاتل خاموش یاد می کنند.	۱/۲۵
۱۶	الف) این عبارت که «تلاش کنید در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.» مربوط به کدام اصل ارگونومی است؟ ب) در اختلالات اسکلتی - عضلانی که یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار و سبک زندگی در جهان است، کدام قسمت های بدن، دچار آسیب می شوند؟ (سه مورد ذکر کنید).	۱
۱۷	به سؤالات زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، پاسخ دهید. الف) کدام ماده دخانی هست که به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان دود می شود؟ ب) طبق گفته محققان چند درصد از افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سالگی شروع به استعمال این مواد کرده اند؟ ج) طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد کدام بیماران و یک سوم کدام بیماران را افرادی تشکیل می دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند؟ د) کدام ماده اعتیادآور هست که مغز انسان را به اسارت خود درمی آورد؟	۱/۲۵
۱۸	با توجه به شکل های زیر به سؤالات پاسخ دهید. الف) در هرم غذایی مقابل علامت سؤال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟  ب) شکل روبه رو مربوط به کدام یک از بیماری های عروقی است؟  ج) شکل روبه رو نشان دهنده روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک است یا سنگین؟ 	۰/۲۵
۲۰	جمع نمرات	«موفق باشید»

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشتی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پیش آموزش کشور

حکومت
سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی

آکا

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور

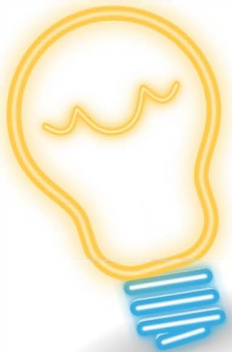
زبختار

خوبی؟
آزمون

کانون
فرهنگی
آموزش
قلمچی

آزمونهای سراسری
گاج

join us ...



آزمون ۲۳ سلامت و بهداشت | امتحان ۳

۱ الف) نادرست (۰/۲۵) امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیربنایی، مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همهٔ جوامع مطرح است.

ب) نادرست (۰/۲۵) خودمراقبتی شامل اعمال آکناسایی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند.

ج) درست (۰/۲۵) د) درست (۰/۲۵)

ه) نادرست (۰/۲۵) افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی و عزت نفس در آن‌ها می‌شود.

و) درست (۰/۲۵)

ز) نادرست (۰/۲۵) افراد سرسفت و تاب‌آور بر خلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و پالایش‌پذیری هستند.

ح) درست (۰/۲۵)

۲ الف) سلامت (۰/۲۵) ب) رسوب چربی‌ها (۰/۲۵)

ج) روده‌ای (۰/۲۵) د) گلبول‌های سفید (۰/۲۵)

ه) اسیدفولیک (۰/۲۵) - برخی از مواد غذایی حاوی اسیدفولیک: بادام‌زمینی، لوبیای پختی، تفتان‌گردان، کلم بروکلی.

و) روانی (۰/۲۵) ز) مونوکسید کربن (۰/۲۵)

ح) فردی (۰/۲۵) - عوامل فردی سقوط: مشکلات بینایی، عصبی، قلبی، اخت فشار خون، مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی، استفاده از داروهایی که فطر سقوط را زیاد می‌کنند مانند داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش، ضد افسردگی و ...

۳ الف) خارجی (۰/۲۵)

ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای (۰/۲۵) - نیازمندی‌های تغذیه‌ای به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است.

ج) غیرمسلح (۰/۲۵) د) افزایش (۰/۲۵)

ه) نوع ۲ (۰/۲۵) و) B (۰/۲۵)

ز) نزدیک‌بینی (۰/۲۵) - در نزدیک‌بینی چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تاریک می‌بیند.

ح) دو (۰/۲۵) - کارشناسان بهداشتی فرزندآوری به‌موقع به‌ویژه در دو سال اول ازدواج را توصیه می‌کنند، زیرا اگر زوجهین به ناباروری اولیه مبتلا باشند، تأثیر در فرزندآوری، تشفی به‌موقع آن را با مشکل مواجه می‌کند.

۴ ۱- گزینه «۳» (۰/۲۵)

۲- گزینه «۲» (۰/۲۵) - بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مثل سوزاک و ... از عوامل فطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می‌شوند. بیماری التهابی لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی خارج از رحم، انسداد لوله‌های رحمی را به دنبال دارد که این عوارض احتمال پدیدار شدن راکم می‌کند.

۳- گزینه «۴» (۰/۲۵) - عینک‌ها و لنزهای طبی باعث می‌شوند تهاور به شکل مطلوبی روی شبکه پیتند و مدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود.

۴- گزینه «۱» (۰/۲۵) - اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس): (۱) بیماری‌های قلبی - عروقی (۲) التهاب‌های پوستی (۳) افتلالات گوارشی (۴) سردرد (۵) ضعف سیستم ایمنی (۶) افزایش احتمال ابتلا به سرطان.

۵ الف) ۲ (۰/۲۵) ب) ۳ (۰/۲۵) ج) ۵ (۰/۲۵)

د) ۱ (۰/۲۵) ه) ۶ (۰/۲۵) و) ۸ (۰/۲۵)

۶ الف) بدنی (۰/۲۵) - علائم بدنی اضطراب: تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و ...



۱۶ الف اصل ۱۰ (۰/۲۵)

ب) در اختلالات اسکلتی - عضلانی که یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان است، مفاصل، استخوان، ماهیچه‌ها و ... دچار آسیب می‌شوند. (۰/۷۵)

۱۷ الف قلیان (۰/۵)

ب) ۹۰ درصد (۰/۲۵)

ج) ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک‌سوم بیماران تنفسی (۰/۵)

د) الککل (۰/۵)

۱۸ الف نان و غلات (۰/۲۵)

ب) بیماری سکتۀ قلبی و مغزی (۰/۲۵)

ج) روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک (۰/۲۵)

ب) ذهنی (۰/۲۵) - علائم ذهنی اضطراب: سردگمی، هواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و ...

ج) ذهنی (۰/۲۵)

د) روانی (۰/۲۵) - علائم روانی اضطراب: عصبانیت، بی‌ثباتی، دلواپسی و ...

۷ الف بیماری‌های جسمی (۰/۲۵) - برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (افتلال عملکرد غده کلبوی) موجب بروز باقی می‌شوند.

ب) عامل روانی (۰/۲۵) - افتلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به باقی می‌کند.

۸ نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه‌های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار، تحصیل یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است (۰/۲۵).

۹ الف نیکوتین (۰/۲۵) - نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دقانیات است و باعث افزایش بروز سکتۀ قلبی و افزایش قند خون می‌شود.

ب) با افزایش غلظت الککل در خون (۰/۲۵) - فرد مهربف‌کننده در معرض مسمومیت با الککل قرار گرفته.

ج) روانی (۰/۲۵)

د) نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت (۰/۲۵)

۱۰ الف فردی (۰/۲۵) ب) محیطی (۰/۲۵) ج) فردی (۰/۲۵)

۱۱ الف ۲ و ۵ (۰/۲۵) ب) ۱ و ۳ (۰/۲۵) ج) ۴ (۰/۲۵)

۱۲ الف فشار آوردن بر روی اهرم (۰/۲۵)

ب) تمرکز بر روی آتش (۰/۲۵)

۱۳ الف آزمون دیوار (۰/۲۵)

ب) در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیۀ کمر رخ می‌دهد به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا است. (ذکر یک مورد (۰/۲۵))

ج) برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد. و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (ذکر یک مورد (۰/۲۵))

د) انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵) - استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب

۱۴ الف کلسترول (۰/۲۵) - کلسترول ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته می‌شود و بقیۀ آن با مهربف غذاهای چرب وارد بدن می‌شود.

ب) HDL یا کلسترول خوب (۰/۲۵) - این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از عدار داخلی شریان‌ها جدا شود، به همین دلیل به آن «کلسترول خوب» می‌گویند.

ج) LDL یا کلسترول بد (۰/۲۵) - با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد، زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در عدار شریان‌ها رسوب می‌کند و منجر به سفت شدن و تنگ شدن عدار شریان می‌شود. به همین دلیل به آن «کلسترول بد» گفته می‌شود.

د) تری‌گلیسرید (۰/۲۵) - با بالا رفتن تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون کاهش می‌یابد، در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌دانند.

۱۵ الف زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آن‌ها مؤثر است. (۰/۵)

ب) برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیستند، چرا که در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند. (۰/۵) بنابراین پیدا کردن هاگ‌های رنگی بر روی سطح مواد فوراکلی که تنها بخشی از کپک هستند و مهربف باقی‌مانده آن از ورود ذرات کوفک خارج به بدن پیشگیری نمی‌کند.

ج) زیرا علامتی ندارد. (۰/۲۵)