



باسمه تعالی

<div>آزمون</div> <div>۲۱</div>	تاریخ امتحان:	رشته: کلیه رشته‌ها	سوالات امتحان شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت
سلامت و بهداشت. امتحان ۱	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:
	تعداد صفحه: ۴	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی

ردیف	سوالات	صفحه ۱ از ۴	نمره
------	--------	-------------	------

۲	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) فیبر، یک نام عمومی برای همهٔ کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود.</p> <p>(ب) وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگومیر کم‌تری در آن رخ می‌دهد.</p> <p>(ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌توان به بروز سنگ کیسهٔ صفرا در بدن اشاره کرد.</p> <p>(د) بیماری‌های غیرواگیر، در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شده‌اند.</p> <p>(ه) تقریباً در ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می‌کنند، عارضهٔ خشکی چشم و سوزش چشم هنگام کار با رایانه دیده می‌شود.</p> <p>(و) اشعهٔ UVA نور خورشید آسیب غیرمستقیم بر DNA می‌گذارد.</p> <p>(ز) نداشتن سرسختی و تاب‌آوری ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند.</p> <p>(ح) بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است که می‌تواند موجب بروز سرطان‌های ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان‌ها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به جا گذارد.</p>	۱
۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) دانشمندان طب سنتی به پیروی از، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.</p> <p>(ب) کلسترول ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در ساخته می‌شود.</p> <p>(ج) احتمال مزمن‌شدن بیماری هیپاتیت، در مبتلایان به هیپاتیت نوع بیشتر است.</p> <p>(د) یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینهٔ گوش است.</p> <p>(ه) بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مثل از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می‌شود.</p> <p>(و) زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد که به آن گفته می‌شود.</p> <p>(ز) برخلاف باورهای عمومی، دود منتشره از حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است، که به عنوان عامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند.</p> <p>(ح) علائم اولیهٔ مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم شباهت بسیار دارد.</p>	۲
۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت (۲۰ / ۱۱) نوع اسید آمینه است.</p> <p>(ب) ویتامین‌های محلول در چربی می‌توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین‌های A، E، K و D هستند و معمولاً در (کبد / ماهیچه‌ها) ذخیره می‌شوند.</p> <p>(ج) التهاب مزمن از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی) عوارض چاقی است.</p> <p>(د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۸۰ / ۷۰) درجهٔ سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>(ه) نور، حرارت، رطوبت، زمان و ... از جمله عوامل (بیولوژیکی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.</p> <p>(و) بیشترین علل مرگومیر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیردار - غیرواگیر) است.</p> <p>(ز) یکی از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود (استرس - چاقی) می‌باشد.</p> <p>(ح) یکی از نشانه‌های بلوغ همسران (صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری - آشنایی با اخلاق، احکام و حقوق زوجین) است.</p>	۳
	ادامهٔ سوالات در صفحهٔ دوم	



باسمه تعالی



سلامت و بهداشت. امتحان ۱

سوالات امتحان شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	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 ۲ از ۴	نمره
------	--------	-------------	------

۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱- کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ (۱) جوندگان (۲) رطوبت (۳) ضربه دیدن (۴) افزودنی‌ها ۲- کدام بلوغ است که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله‌ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد؟ (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) ذهنی ۳- شکل غیرعادی قرنیه به کدام بیماری چشم مربوط است؟ (۱) آستیگماتیسم (۲) پیرچشمی (۳) دوربینی (۴) نزدیک‌بینی ۴- یکی از علائم بدنی اضطراب است. (۱) چاقی (۲) لاغری (۳) قند خون بالا (۴) تپش قلب	۱															
۵	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.)	۱/۵															
<table><tr><td>«ستون الف»</td><td>«ستون ب»</td></tr><tr><td>الف) وبا</td><td>(۱) در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند.</td></tr><tr><td>ب) سکنه مغزی</td><td>(۲) موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود.</td></tr><tr><td>ج) آنفلوآنزا</td><td>(۳) در این بیماری، اگر درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.</td></tr><tr><td>د) پدیکلوزیس</td><td>(۴) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار تنها حدود سه ساعت است.</td></tr><tr><td>ه) سکنه قلبی</td><td>(۵) از طریق عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود و به دیگران سرایت می‌کند.</td></tr><tr><td rowspan="3">و) هیپاتیت</td><td>(۶) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است.</td></tr><tr><td>(۷) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.</td></tr><tr><td>(۸) یکی از علائم این نوع بیماری‌ها، عفونت‌های غیرمعمول است.</td></tr></table>		«ستون الف»	«ستون ب»	الف) وبا	(۱) در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند.	ب) سکنه مغزی	(۲) موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود.	ج) آنفلوآنزا	(۳) در این بیماری، اگر درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.	د) پدیکلوزیس	(۴) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار تنها حدود سه ساعت است.	ه) سکنه قلبی	(۵) از طریق عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود و به دیگران سرایت می‌کند.	و) هیپاتیت	(۶) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است.	(۷) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.	(۸) یکی از علائم این نوع بیماری‌ها، عفونت‌های غیرمعمول است.
«ستون الف»	«ستون ب»																
الف) وبا	(۱) در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند.																
ب) سکنه مغزی	(۲) موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود.																
ج) آنفلوآنزا	(۳) در این بیماری، اگر درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.																
د) پدیکلوزیس	(۴) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار تنها حدود سه ساعت است.																
ه) سکنه قلبی	(۵) از طریق عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود و به دیگران سرایت می‌کند.																
و) هیپاتیت	(۶) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است.																
	(۷) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.																
	(۸) یکی از علائم این نوع بیماری‌ها، عفونت‌های غیرمعمول است.																
۶	مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با چه چیزی ارتباط مستقیم دارند؟ یک مورد از این بیماری‌ها را نام ببرید.	۵/۰															
۷	چه افرادی در برابر فشار روانی مقاوم‌تر و نسبت به بیشتر افراد، کم‌تر مستعد بیماری هستند؟	۲۵/۰															
۸	به پرسش‌های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف) یکی از پر مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چه نام دارد؟ ب) کدام محصول نوپدید دخانی است که با ادعای بی‌خطر بودن و به منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخانی به بازارهای مصرف آمده است؟ ج) با مصرف این گروه از مواد، فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده کند می‌شود و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او سست می‌شود. د) چه جوانانی تحت فشار سایرین قرار نمی‌گیرند و به راحتی می‌توانند به دیگران «نه» بگویند و در برابر دوستانی که آن‌ها را به مصرف مواد دعوت می‌کنند، مقاومت می‌کنند؟	۱															
ادامه سؤالات در صفحه سوم																	



باسمه تعالی

آزمون	۲۱	تاریخ امتحان:	رشته: کلیه رشته‌ها	سوالات امتحان شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت
سلامت و بهداشت. امتحان ۱	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحات: ۴
		مرکز ارزشیابی خیلی سبز	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	

نمره	صفحه ۳ از ۴	سوالات	ردیف
------	-------------	--------	------

۰/۷۵	۹ سه مورد علائم ناشی از مسمویت با مواد شیمیایی را نام ببرید.
۰/۷۵	۱۰ با توجه به عبارت‌های زیر به سوالات مربوطه پاسخ دهید. ۱- وابستگی روانی ۲- وابستگی ۳- وابستگی به مواد ۴- وابستگی جسمانی الف) میل مداوم به مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط زندگی روزمره او را مختل می‌کند. چه نام دارد؟ ب) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، چه نام دارد؟ ج) ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به چه سمتی می‌کشاند؟
۱	۱۱ برای استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل، موارد زیر را به ترتیب الف) تا د) در پاسخ‌نامه شماره‌گذاری نمایید. ۱- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره‌ها بسته شود. ۲- هنگام استفاده از اسپری حشره‌کش، حتماً ماسک بزنید. ۳- قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید. ۴- برای استفاده از اسپری حشره‌کش قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.
۱	۱۲ در ارتباط با ارگونومی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) هنگام کار با گوشی یا تبلت چه توصیه‌ای می‌شود؟ ب) اگر نکات ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی رعایت نشود، چه مضراتی برای نوجوانان دارد؟ (یک مورد) ج) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی او همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ د) در علم ارگونومی بر حفظ کدام منحنی و حالت بدن تأکید می‌شود؟
۱	۱۳ عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را از نظر قابل پیشگیری و یا غیر قابل پیشگیری بودن مشخص کنید. ۱- کلسترول بالا ۲- سابقه خانوادگی دیابت ۳- سن بالای ۳۰ سال ۴- کم‌ تحرکی
۱/۵	۱۴ با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. الف) افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، کم‌تر مصرف کنند. ب) میوه‌های ضربه‌دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. ج) در برنامه غذایی روزانه، مصرف اسیدهای چرب اشباع، باید محدود شود.
۰/۷۵	۱۵ الف) هنگام انجام کارهای طولانی‌مدت، مانند مطالعه، هر چند دقیقه یک بار، باید با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت داد؟ ب) افراد به چه دلایلی، دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند؟ (۳ مورد)
۱/۲۵	۱۶ در رابطه با مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) ماده سمی، شدیداً کشنده و اعتیادآور سیگار چه نام دارد؟ ب) سیگارهای الکترونیکی چگونه سبب جراحات صورت، شکستگی فک، دندان‌ها و مرگ می‌شوند؟ ج) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای، باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت می‌شوند؟ د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چه می‌باشد؟ ه) بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل و در خود ذخیره می‌کند، به این وضعیت چه می‌گویند؟
ادامه سوالات در صفحه چهارم	



باسمه تعالی

<div>آزمون</div> <div>۲۱</div> <div>سلامت و بهداشت. امتحان ۱</div>	تاریخ امتحان:	رشته: کلیه رشته‌ها	سوالات امتحان شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت
	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی:
	تعداد صفحه: ۴	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی
نمره	صفحه ۴ از ۴	سوالات	ردیف

۷۵/۰	<p>۱۷ با توجه به شکل‌های زیر، به سوالات پاسخ دهید.</p> <p>(الف) شکل روبه‌رو، مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p>  <p>فاز ۴</p>  <p>مرحله ابتدایی فاز ۱ فاز ۲ فاز ۳ فاز ۴</p> <p>تومور در دیواره معده</p>  <p>(الف) (ب)</p> <p>(ب) در شکل روبه‌رو، تومور در کدام فاز به ارگان‌های مجاور حمله می‌کند؟</p> <p>(ج) نحوه صحیح پوشیدن کفش در کدام شکل است؟</p>	
۱	<p>۱۸ با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی، به سوالات مربوطه پاسخ دهید.</p> <p>علی و سعید با هم پسر خاله هستند و در دوره نوجوانی به سر می‌برند. علی در زمان امتحانات با این که سعی کرده بود برای امتحانات خوب آماده شود اما در شب امتحان، احساس درماندگی می‌کرد که مانع درس خواندنش می‌شد. اما سعید، انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشت و با هوشیاری درسش را می‌خواند.</p> <p>(الف) نوع اختلال روانی - رفتاری علی و سعید چه نام دارد؟</p> <p>(ب) علی دچار کدام اثر این اختلال روانی - رفتاری شده بود؟</p> <p>(ج) سعید دچار کدام اثر این اختلال روانی - رفتاری شده بود؟</p> <p>(د) یکی از اثرات جسمی پایدار این اختلال روانی - رفتاری را بنویسید.</p>	
۲۰	جمع نمرات	«موفق باشید»

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشتی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi



join us ...



ج) ۶ کیلوگرم. کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد. (۰/۲۵)

د) در علم ارگونومی بر حفظ منحنی کُشکل و حالت طبیعی ستون مهره‌ها تأکید می‌شود. (۰/۲۵)

۱۳) ۱) قابل پیشگیری (۰/۲۵) ۲) غیر قابل پیشگیری (۰/۲۵)

۳) غیر قابل پیشگیری (۰/۲۵) ۴) قابل پیشگیری (۰/۲۵)

۱۴) الف) قند و چربی در بالای هرم غذایی قرار دارند و طبق شکل هرم غذایی دارای کم‌ترین حجم هستند به این معنا که افراد باید از این گروه مواد غذایی کم‌تر مصرف کنند. (۰/۵)

ب) زیرا از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شود. (۰/۵)

ج) اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند. (۰/۵)

۱۵) الف) هر ۵ دقیقه یک بار (۰/۲۵)

ب) افراد به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن راه رفتن، نشستن و خوابیدن اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف‌پذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه‌بلند و ... دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد (۰/۲۵))

۱۶) الف) نیکوتین (۰/۲۵)

ب) با انفجار باتری این محصولات (۰/۲۵)

ج) به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵)

د) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۰/۲۵)

ه) کبد چرب (۰/۲۵)

۱۷) الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) ب) فاز ۴ (۰/۲۵)

ج) شکل (الف) (۰/۲۵)

۱۸) الف) فشار روانی یا استرس (۰/۲۵)

ب) فشار روانی یا استرس ناسالم (۰/۲۵)

ج) فشار روانی یا استرس سالم (۰/۲۵)

د) اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان. (۰/۲۵) (ذکر یک مورد)

سلامت و بهداشت | امتحان ۱

آزمون ۲۱

۱) الف) نادرست (۰/۲۵) فیبریک نام عمومی برای برقی از کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود.

ب) نادرست (۰/۲۵) وزن مطلوب، مصدوم‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کم‌تری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.

ج) درست (۰/۲۵)

د) نادرست (۰/۲۵) بیماری‌های واگیردار، در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شده‌اند.

ه) درست (۰/۲۵) و) درست (۰/۲۵)

ز) نادرست (۰/۲۵) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند.

ح) درست (۰/۲۵)

۲) الف) بقراط (۰/۲۵) ب) کبد (۰/۲۵)

ج) C (۰/۲۵) د) اتوسکوپ (۰/۲۵)

ه) سوزاک (۰/۲۵) و) فشار روانی یا استرس (۰/۲۵)

ز) قلیان (۰/۲۵) ح) سرماخوردگی (۰/۲۵)

۳) الف) ۲۰ (۰/۲۵) ب) کبد (۰/۲۵)

ج) قلبی - عروقی (۰/۲۵) د) ۷۰ (۰/۲۵)

ه) فیزیکی (۰/۲۵) و) غیرواگیر (۰/۲۵)

ز) استرس (۰/۲۵)

ح) صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری (۰/۲۵)

۴) ۱- گزینه «۱» عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی مانند میکروب‌ها، انگل‌ها، پوئیدگان و حشرات هستند.

۲- گزینه «۳» روانی (۰/۲۵) ۳- گزینه «۱» آستیگماتیسم (۰/۲۵)

۴- گزینه «۴» تپش قلب (۰/۲۵)

۵) الف) (۱) (۰/۲۵) ب) (۴) (۰/۲۵) ج) (۵) (۰/۲۵)

د) (۶) (۰/۲۵) ه) (۳) (۰/۲۵) و) (۲) (۰/۲۵)

۶) بیماری‌های سکتی قلبی، دیابت، سرطان و یوکی استخوان (ذکر ۱ مورد (۰/۲۵))، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. (۰/۲۵)

۷) افراد سرسخت و تاب‌آور (۰/۲۵) ۸) الف) سیگار (۰/۲۵)

ب) محصولات بدون دود همچون سیگارهای الکترونیکی (۰/۲۵)

ج) مخدرها (۰/۲۵)

د) جوانانی که مهارت‌های مقاومتی را تمرین کرده باشند. (۰/۲۵)

۹) ۱) به سختی نفس کشیدن (۰/۲۵)

۲) تغییر رنگ پوست (۰/۲۵)

۳) سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی در بدن (۰/۲۵)

بقیه موارد: ۴) تفریک پشم‌ها و پوست و گلو و مهای تنفسی ۵) سردرد و تاری دید ۶) دردهای شکمی و اسهال

۱۰) الف) ۳ (۰/۲۵) ب) ۱ (۰/۲۵) ج) ۲ (۰/۲۵)

۱۱) الف) ۳ (۰/۲۵) ب) ۲ (۰/۲۵)

ج) ۱ (۰/۲۵) د) ۴ (۰/۲۵)

۱۲) الف) در هنگام کار با گوشی یا تبلت، توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۲۵)

ب) اگر نکات ارگونومی در هنگام استفاده از کوله‌پشتی رعایت نشود، موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات، اختلالات دردهای اسکلتی - عضلانی نظیر درد کمر و شانه، ایجاد فاصله میان مهره‌ها، بروز تغییرات قلبی - عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن در نوجوانان خواهد شد. (ذکر یک مورد (۰/۲۵))