

۱) عوامل موثر در استحکام ویا پوکی استخوان در درجه اول عبارتند از ؟

الف) تغذیه
ب) عوامل ارثی و ژنتیکی

ج) روش زندگی
د) سن

۲) کدام جمله در مورد نشستن پشت میز کامپیوتر صحیح است ؟

الف) مچ دست ها باید مستقیم باشد و به سمت پایین خم شده باشد
ب) ران ها باید موازی با سطح کف اتاق نباشند.

ج) آرنج ها باید اندکی بازتر از ۹۰ درجه باشند

د) بهتر است صفحه کلید حدود ۵ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گیرد.

۳) حداکثر وزن مجاز برای حمل بار متعارف و بدون استفاده از ابزار مکانیکی برای کارگران مرد و زن نوجوان به ترتیب کدام است؟

الف) حدود ۲۰ و ۱۰ کیلو گرم می باشد
ب) حدود ۲۳ و ۱۰ کیلوگرم می باشد

ج) حدود ۲۸ و ۲۰ کیلو گرم می باشد
د) هیچکدام.

۴) شایعترین علت دردهای زانو در افراد جوان به خصوص زنان جوان کدام است ؟

الف) نشستن دو زانو یا چهار زانو
ب) رعایت نکردن برخی اصول نشستن و برخاستن

ج) الف و ب
د) ضعف عضله چهار سر ران

۵) کدامیک علت پارستزی و خواب رفتن اندام است ؟

الف) وارد شدن فشار بر روی عصب.
ب) کاهش مقدار خون موجود در عضو

ج) آسیب دیدگی عصب
د) هرسه مورد

۶) کدامیک از آثار آفتاب بر پوست جزو اثرات تاخیری آفتاب است ؟

الف) آفتاب سوختگی
ب) التهاب و پوسته پوسته شدن پوست

ج) آسیب به بافت پوست
د) سرطان پوست

- کدام شوینده ها اثرات کمتری بر پوست دارند ؟

الف) شوینده های صابونی
ب) دترجنت ها

ج) پاک کننده ها
د) سفید کننده ها

۷- مواد معطر موجود در صابونها و مواد آرایشی و عطرها و... شایعترین عامل ایجاد حساسیت در کدام نوع از پوستهاست ؟

الف) پوست های مرطوب
ب) پوستهای چرب

ج) پوستهای خشک
د) تمامی پوستها

۸- در کدامیک از شرایط ذیل بدن دچار تعریق بیش از حد می شود ؟

الف) پرکاری تیروئید
ب) دیابت

ج (هیپوگلیسمی

د (تمام موارد

۷ - مهمترین علت خشک شدن ناخن‌ها چیست ؟

الف (کم کاری تیروئید

ب (استفاده از شوینده ها

ج (کم خونی

د (فقر تغذیه

۸ - کدام جمله در سیکل شبانه صحیح نیست؟

الف) ساعت ۹ تا ۱۱ شب : از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری

ب) ساعت ۱ تا ۲ نیمه شب : سم زدایی در کیسه صفرا

ج) ساعت ۳ تا ۵ صبح : سم زدایی در ریه

د) ساعت ۵ تا ۷ صبح : سم زدایی در کبد

۹ - دام توصیه در درمان خروپف کردن موثر نیست؟

الف) ترک سیگار

ب) شکل خوابیدن

ج) ورزش کردن

د) دور شدن از مواد آلرژی زا

۱۰ - ۳ کدام یک از عوامل زیر بر ترشح مداتونیت موثرند؟

الف) نور خورشید

ب) بارداری

ج) تغییر محل زندگی

د) همه موارد

۱۴ - کدام یک از دسته مواد مغذی در بهبود عملکرد مغز نیستند؟

الف) لبنیات و تخم مرغ

ب) دانه های سبوس دار و سویا

ج) مواد فلانوئید

د) روغن های اشباع نشده