



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۱- کدام جمله در مورد " رابطه بین کار و اوقات فراغت " در اوایل قرن حاضر، صحیح است ؟

۱. کاهش ساعات کار و افزایش سن بازنشستگی  
 ۲. افزایش ساعات کار و افزایش سن بازنشستگی  
 ۳. افزایش ساعات کار و کاهش سن بازنشستگی  
 ۴. کاهش ساعات کار و ثابت شدن سن بازنشستگی

۲- کدام جامعه شناس معتقد است که لحظات اوقات فراغت، امکان توسعه و پیشرفت را برای انسان فراهم می کند؟

۱. کارل مارکس  
 ۲. اگوست کنت  
 ۳. ماکس کاپلان  
 ۴. اسلاوسن

۳- بر اساس کدام نظریه، بین کار و اوقات فراغت، به جز ارتباط زمانی رابطه دیگری وجود ندارد؟

۱. نظریه عمومیت  
 ۲. نظریه استراحت  
 ۳. نظریه جبران  
 ۴. نظریه استقلال

۴- از نظر اسلام، مؤمن بهترین فراغت را چه زمانی می داند؟

۱. استراحت و تفریح  
 ۲. کسب علم و معرفت  
 ۳. عبادت  
 ۴. دیدار با دوستان و نزدیکان

۵- اولین جامعه ای که اوقات فراغت سازماندهی شده را بنا نهاد کدام است؟

۱. ایران  
 ۲. روم  
 ۳. یونان  
 ۴. فرانسه

۶- در چه زمانی برای اولین بار، اصطلاح اوقات فراغت مطرح شد؟

۱. اواسط قرن ۱۷ و اواخر آن  
 ۲. قرن ۱۸ به بعد به ویژه در قرن ۱۹  
 ۳. دوره رنسانس  
 ۴. پایان قرون وسطی

۷- در ایران باستان، اوقات فراغت مختص چه طبقه ای بود؟

۱. کارمندان  
 ۲. طبقه عادی  
 ۳. پیشه وران  
 ۴. طبقه اشراف

۸- بر اساس طبقه بندی دانشگاه لینز، این تعریف مربوط به کدام گروه است؟ "افراد این گروه، در زمان فراغت خود به فعالیتی می پردازند که نتایج آنها کاملاً مشخص، ملموس و فوری است."

۱. واقع گرا  
 ۲. نخبه  
 ۳. حسابگر  
 ۴. تاثیرگذار

۹- رتبه اول مطالعه مجله در میان مردم جهان، مربوط به کدام کشور است ؟

۱. اتریش  
 ۲. آلمان  
 ۳. فرانسه  
 ۴. انگلیس



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۱۰- اصطلاح "مرگ از کار زیاد" در رابطه با مردم کدام کشور است؟

۰۱. امریکا      ۰۲. ژاپن      ۰۳. انگلستان      ۰۴. فرانسه

۱۱- بر اساس بررسی های به عمل آمده در ایران، کودکان و نوجوانان بیشترین زمان اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانند؟

۰۱. ورزش های بدون مربی      ۰۲. بازی های رایانه ای  
۰۳. تماشای تلویزیون      ۰۴. ورزش های گروهی

۱۲- سلامت جسمی و رشد مهارت و خلاقیت، در ذیل کدام دسته از منافع تفریحات سالم و ورزش های تفریحی قرار می گیرند؟

۰۱. شخصی      ۰۲. اجتماعی      ۰۳. اقتصادی      ۰۴. محیطی

۱۳- بهترین زمان برای انجام تمرینات قدرتی و بدنسازی چه هنگام است؟

۰۱. ۷ تا ۱۰ صبح      ۰۲. ۹ تا ۱۲ صبح      ۰۳. ۳ تا ۵ بعد از ظهر      ۰۴. ۳ تا ۷ بعد از ظهر

۱۴- در طی سالهای اخیر کدام کشور بیشترین تعداد گردشگر ورودی را در سال پذیرا بوده است؟

۰۱. اسپانیا      ۰۲. فرانسه      ۰۳. یونان      ۰۴. آلمان

۱۵- کدام گزینه از چالش های پیش روی گردشگری نمی باشد؟

۰۱. تغییر نگرش ها      ۰۲. پدیده جهانی شدن  
۰۳. کاهش کاربرد وسایل نقلیه شخصی      ۰۴. گرم تر شدن هوا و محیط زیست

۱۶- کدام گزینه از عوامل اصلی موثر بر بروز سکته قلبی نمی باشد؟

۰۱. فشار خون زیاد      ۰۲. زیاد بودن چربی خون  
۰۳. شغل های پر تنش      ۰۴. استعمال دخانیات

۱۷- در کدام دوره باید اهمیت بیشتری برای ورزش قائل شد؟

۰۱. کودکی      ۰۲. جوانی      ۰۳. نوجوانی      ۰۴. میانسالی

۱۸- در کدامیک از کشورها بر اساس آمار، ورزش های تفریحی گسترده تر از هر نقطه دیگری از جهان است؟

۰۱. کشورهای آسیای میانه      ۰۲. کشورهای آسیای جنوب شرقی  
۰۳. کشورهای اسکاندیناوی      ۰۴. کشورهای آمریکای لاتین



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۱۹- دو کشور مسن دنیا به ترتیب کدامند؟

۱. ژاپن - ایتالیا      ۲. فرانسه - نیجریه      ۳. ژاپن - قزاقستان      ۴. چین - فرانسه

۲۰- این مفهوم که "به معلولان باید کمک کرد تا برداشت مثبت به تفریحات سالم پیدا کنند" بیانگر کدام اصل از روش های سازماندهی اوقات فراغت معلولان است؟

۱. اصل آزادانه بودن      ۲. اصل تشویق و ایجاد انگیزه  
۳. اصل آموزش اجتماعی      ۴. اصل استقلال عمل

۲۱- مهم ترین دلیل اضافه وزن چیست؟

۱. پر خوری      ۲. بیماری های خاص  
۳. عوامل ذاتی و ژنتیک      ۴. تغذیه نامناسب و کم تحرکی

۲۲- بر اساس اطلاعات منتشره از سوی مراجع رسمی کشور کدام گزینه صحیح است؟

۱. زنان از مردان، کم تحرک ترند      ۲. مردان از زنان، کم تحرک ترند  
۳. نوع تغذیه بسیاری از ایرانیان، سالم است      ۴. عادات غذایی نامناسب در مردان بیش از زنان است

۲۳- به جای اصطلاح "دوپینگ" در ورزش های تفریحی، کدام گزینه بهتر است؟

۱. ایجاد انرژی کاذب      ۲. استفاده از مواد نیروزای غیر مجاز  
۳. استفاده از تحریک کننده ها      ۴. استفاده از مکمل های غذایی

۲۴- از نظر فیزیولوژیکی، کدام نوع تعرق مفید است؟

۱. تعرق گرمایی      ۲. تعرق احساسی  
۳. تعرق در اثر فعالیت بدنی      ۴. تعرق در اثر نگاهت

۲۵- کدام یک از موارد نیروزای غیر مجاز، سیستم اعصاب مرکزی را فلج کرده و موجب جلوگیری از احساس دردهای عضلانی می شوند؟

۱. آمفتامین ها      ۲. نارکوتیک ها      ۳. کوکائین      ۴. افدرین

۲۶- کدامیک از نیازهای فراغتی برای سالمندان در اولویت است؟

۱. سرگرمی و تفریح      ۲. برقراری ارتباط اجتماعی  
۳. کسب اطلاعات و توسعه دانستنی ها      ۴. استراحت و تجدید قوا



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۲۷- عناصر اولیه آموزش و تکامل فیزیکی و شخصیتی انسانها کدامند؟

۱. هنر و ادبیات      ۲. مدرسه و خانواده      ۳. جامعه و مدرسه      ۴. هنر و ورزش

۲۸- در مدیریت اوقات فراغت، کدام دسته از سیستم های کنترلی، اهمیت بیشتری دارد؟

۱. اقتصادی      ۲. فرهنگی      ۳. اداری      ۴. اجتماعی

۲۹- عبارت صحیح کدام است؟

۱. امروزه مدیریت بر اساس روش های سنتی پاسخ گوی نیازها نیست .  
 ۲. در باب تفریحات سالم و ورزش های تفریحی، نیازی به مدیریت پیشرفته وجود ندارد.  
 ۳. در زمینه مدیریت اوقات فراغت، بین روش های سنتی و پیشرفته تفاوتی وجود ندارد.  
 ۴. به دلیل تفاوت در گرایش های افراد، استفاده از روش های سنتی و پیشرفته بلا مانع است.

۳۰- کدام گزینه در رابطه با انجام ورزش های تفریحی باید رعایت شود؟

۱. انجام ورزش های تفریحی در فضای بسته بهتر است .  
 ۲. به هنگام ورزش های تفریحی، نیازی به گرم کردن بدن نیست .  
 ۳. توصیه می شود همیشه به صورت انفرادی ورزش کنید .  
 ۴. توصیه می شود همراه با گروه ورزش کنید .