

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۱- در کدام یک از فعالیت‌های زیر، بالاترین میزان کالری مصرف می‌گردد؟

- ۰۱ بولینگ ۰۲ والیبال ۰۳ شنای سریع ۰۴ دوچرخه‌سواری

۲- کدام یک از شش گروه مواد غذایی اصلی زیر، جزء منابع تأمین انرژی در بدن محسوب نمی‌شوند؟

- ۰۱ پروتئین‌ها ۰۲ ویتامین‌ها ۰۳ چربی ۰۴ کربوهیدرات‌ها

۳- افرادی که در هنگام فعالیت‌های ورزشی اقدام به نوشیدن الکل می‌کنند، بیش از همه کدام یک از اندام‌های بدنشان فشار زیادی را متحمل می‌شود؟

- ۰۱ عضلات ۰۲ کبد ۰۳ مغز ۰۴ قلب

۴- تزریق خون (دوپینگ خون) در ورزشکاران به چه منظور انجام می‌شود؟

- ۰۱ بهبود قدرت ۰۲ بهبود استقامت عضلانی ۰۳ بهبود استقامت قلبی عروقی ۰۴ بهبود سرعت

۵- معاینه دقیق قبل از شروع فعالیت ورزشی در کدام قشر از ورزشکاران توصیه شده است؟

- ۰۱ نوجوانان ۰۲ کودکان ۰۳ سالمندان ۰۴ جوانان

۶- یکی از بهترین روش‌های تمرینی برای رسیدن به آمادگی عمومی، کدامیک از تمرینات زیر می‌باشد؟

- ۰۱ پیاده‌روی ۰۲ ژیمناستیک ۰۳ شنا ۰۴ تمرینات با وزنه

۷- کدام یک از موارد زیر، جزء بیماری‌های انتشار یافته از طریق آب استخر نمی‌باشد؟

- ۰۱ کچلی پوست ۰۲ پیلهارزیور ۰۳ خون شاش ۰۴ یبوست

۸- کدام یک از موارد زیر، به دمای مناسب آب استخر اشاره دارد؟

- ۰۱ بالای ۳۳ درجه سانتی‌گراد باشد. ۰۲ زیر ۲۵ درجه سانتی‌گراد باشد. ۰۳ نایبستی بیشتر از ۳۱ درجه سانتی‌گراد باشد. ۰۴ نایبستی بیشتر از ۳۷ درجه سانتی‌گراد باشد.

۹- کدام یک از موارد زیر، در برپایی اردوگاه از اهمیت بسیاری برخوردار است؟

- ۰۱ نحوه تهیه غذا ۰۲ رضایت همه اعضا ۰۳ جنس چادرها ۰۴ محل اردوگاه

۱۰- در کدام یک از رشته‌های ورزشی زیر، باید از کفش‌های پنجه نرم استفاده کرد؟

- ۰۱ کوه‌نوردی ۰۲ والیبال ۰۳ فوتبال ۰۴ اسکیت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۱۱- کدام یک از موارد زیر، به سیستم "هاورس" اشاره دارد؟

- ۰۱ ساختمان منظم بافت استخوانی
۰۲ استخوان‌های پهن و کوتاه
۰۳ گروه استخوان مربوط به کشکک زانو
۰۴ حفره‌های کوچک بین تیغه‌های استخوانی

۱۲- فرسودگی مغز نتیجه کدام یک از عوامل زیر است؟

- ۰۱ مصرف سیگار
۰۲ اضافه وزن
۰۳ غذاهای چرب
۰۴ هیجان‌انگیزی

۱۳- کدام یک از موارد زیر، بیشتر از همه باعث خستگی عضله قلب می‌گردد؟

- ۰۱ وزن زیاد
۰۲ مصرف سیگار
۰۳ هیجان
۰۴ مشاغل سخت

۱۴- کدام یک از عوامل زیر، شاخص مناسبی برای تعیین وزن ایده آل افراد نیست؟

- ۰۱ شغل
۰۲ جنسیت
۰۳ قد
۰۴ وزن

۱۵- کدام یک از گزینه‌های زیر، در مورد اختلالات شایع دستگاه حرکتی صحیح‌تر است؟

- ۰۱ راشی‌تیسیم، پوکی استخوان و آبله مرغان
۰۲ راشی‌تیسیم، پوکی استخوان و آریون
۰۳ راشی‌تیسیم، آرتريت و آریون
۰۴ راشی‌تیسیم، پوکی استخوان و آرتريت

۱۶- کربنات کلسیم چند درصد از وزن استخوان را تشکیل می‌دهد؟

- ۰۱ ۸۵٪
۰۲ ۹٪
۰۳ ۴٪
۰۴ ۱٪

۱۷- کدام یک از پیشوایان بزرگ دینی در آداب استحمام فرموده‌اند: "چون به حمام وارد شدى، قدری آب گرم به سر و روی خود بریز و اگر ممکن است جرعه‌ای از آن بنوش"

- ۰۱ امام صادق (ع)
۰۲ رسول اکرم (ص)
۰۳ حضرت علی (ع)
۰۴ امام رضا (ع)

۱۸- کدام یک از موارد زیر، جزء بیماری‌های دانه‌پاش یا بثوری نیست؟

- ۰۱ سرخک
۰۲ مخملک
۰۳ آبله
۰۴ حصبه

۱۹- کدام یک از موارد زیر، در زمینه تعریف "دوره نقاهت" یک بیماری صحیح می‌باشد؟

- ۰۱ مدت زمانی که بیماری شدت دارد.
۰۲ دوره پدیدار شدن بیماری است.
۰۳ دوره‌ای که بیمار بهبود یافته، ولی ضعیف است.
۰۴ دوره پوسته‌ریزی است.

۲۰- انقباضات عضلات جویدن در کدام یک از بیماری‌های زیر از علائم اولیه به شمار می‌آید؟

- ۰۱ سیاه سرفه
۰۲ کزاز
۰۳ آریون
۰۴ سل

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۲۱- باکتری‌ها از نظر شکل به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

۱. ۶ ۲. ۷ ۳. ۳ ۴. ۴

۲۲- کدام دسته از باکتری‌های زیر برای بدن انسان مفید هستند؟

۱. استافیلوکوک ۲. کومانسال‌ها ۳. مننگوکوک ۴. باسیل کخ

۲۳- کدام یک از موارد زیر، جزء عوامل بیماری‌زای شیمیایی به حساب نمی‌آیند؟

۱. وارد شدن سرب و جیوه به بدن انسان ۲. افزایش میزان گلوکز در بدن
۳. افزایش میزان اوره در بدن ۴. بالا یا پایین آمدن شدید دما یا فشار هوا

۲۴- میکروب سل توسط کدام یک از دانشمندان زیر کشف شد؟

۱. رابرت کخ ۲. استانلی ۳. وینسلو ۴. بروکینگتون

۲۵- پیشنهاد تأسیس سازمان جهانی بهداشت در چه سالی مطرح شد؟

۱. ۱۹۵۰ ۲. ۱۹۶۷ ۳. ۱۹۵۶ ۴. ۱۹۴۶

۲۶- کدام یک از موارد زیر، تعریف سازمان جهانی در مورد بهداشت است؟

۱. هنر و دانش تأمین سلامتی مردم، حمایت و بهتر کردن آن ۲. احساس شادابی جسمی و روحی همراه با ذخیره قدرت
۳. علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش طول عمر ۴. حالت کامل سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی است

۲۷- در فرمول میزان رشد طبیعی جمعیت، کدام یک از گزینه‌های زیر دخیل نمی‌باشد؟

۱. تعداد ازدواج‌ها ۲. تعداد مرگ و میرها ۳. تعداد موالید ۴. جمعیت وسط سال

۲۸- کدام یک از موارد زیر به عنوان عوامل مهم بروز بیماری‌های روانی به حساب نمی‌آیند؟

۱. خانواده ۲. مدرسه ۳. جامعه ۴. اقتصاد

۲۹- عامل اصلی کند بودن آهنگ افزایش جمعیت، کدام یک از موارد زیر می‌باشد؟

۱. کشتن نوزاد دختر ۲. سقط‌های عمدی
۳. شیوع بیماری‌های همه‌گیر ۴. ازدواج‌های ناموفق

۳۰- تأسیس جذامخانه در کدام یک از تمدن‌های زیر برای اولین بار مشاهده شده است؟

۱. یونان باستان ۲. مصر قدیم ۳. امپراطوری روم ۴. ممالک اسکانديناوی