

عنوان درس: بهداشت ورزش، بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: ( تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰ - ۱۲۱۵۰۵۵

۱- کدام گزینه از عوامل مهم در بروز و ظهور بیماری های روانی محسوب نمی شود؟

۱. سازمان بهداشت ۰۲. مدرسه ۰۳. خانواده ۰۴. جامعه

۲- تزریق خون (دوپینگ خون) در ورزشکاران به چه منظور انجام می شود؟

۱. بهبود قدرت عمومی ورزشکار ۰۲. بهبود استقامت و کارایی ورزشکار  
۳. بهبود قدرت عضلانی ۰۴. بهبود سرعت

۳- کدام یک از موارد زیر باید رکن اصلی و پایه اساسی هر نوع اقدام بهداشتی باشد؟

۱. امید به زندگی ۰۲. بهداشت در اجتماع ۰۳. آموزش ۰۴. هیچکدام

۴- باکتری کولی باسیل مولد کدام بیماری است؟

۱. اسهال و عفونت روده ۰۲. سیاه زخم  
۳. حصبه یا تیفوئید ۰۴. کزاز

۵- ایزولمان به چه معناست ؟

۱. ضد عفونی کردن لوازم از طریق حرارت است. ۰۲. معدوم کردن عوامل بیماری زا.  
۳. جدا و دور کردن بیمار از دیگران. ۰۴. از بین بردن کامل میکروب ها در یک محیط.

۶- نخستین نشانه ای که در بیماری کزاز ظاهر می شود کدام است؟

۱. تورم استخوان ۰۲. تریسموس ۰۳. کبودی ۰۴. ورم حنجره

۷- میکروب سل از چه راهی وارد بدن می شود؟

۱. تنفس ۰۲. خراش و زخم ۰۳. گوارش ۰۴. هر سه مورد

۸- کدام گزینه شایع ترین بیماری ها در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن می باشد؟

۱. ایدز ۰۲. گریپ ۰۳. دیابت ۰۴. تالاسمی

۹- ماده آلی استخوان چه نام داشته و بیشترین درصد مواد معدنی استخوان کدام است؟

۱. اوسئین - فسفات منیزیم ۰۲. استئوبلاست - فسفات کلسیم  
۳. اوسئین - فسفات کلسیم ۰۴. اوسئین - فلورید کلسیم



عنوان درس: بهداشت ورزش، بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۰۰۷)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)  
۱۲۱۵۰۵۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰

۱۰- تکامل و نمو استخوان ها در چه سالی به پایان می رسد؟

۱. تا میانسالی      ۲. ۲۱ سالگی      ۳. ۱۸ سالگی      ۴. پایان بلوغ

۱۱- کدام یک از موارد زیر باعث می شود که سوخت چربی در بدن بهتر صورت گیرد؟

۱. مصرف همزمان با قندها      ۲. مصرف همزمان با ویتامین ها  
۳. مصرف همزمان با پروتئین ها      ۴. مصرف همزمان با کربوهیدرات و ویتامین

۱۲- توتون و حشیش جزو کدامیک از ترکیبات اعتیادآور می باشند؟

۱. محرک های روانی      ۲. مسکن ها      ۳. مواد مخدر      ۴. مواد خواب آور

۱۳- دمای آب استخر باید چند درجه باشد؟

۱. ۳۱ درجه      ۲. ۳۵ درجه      ۳. ۳۷ درجه      ۴. ۴۰ درجه

۱۴- تکوین بهداشت عمومی در کدام قرن ناشی از پیشرفت علم و احساس مسئولیت اجتماعی جوامع اروپایی بود؟

۱. قرن ۲۱      ۲. قرن ۲۰      ۳. قرن ۱۹      ۴. قرن ۱۸

۱۵- اهداف آموزش بهداشت در کدام گزینه درست بیان شده است؟

۱. اجتماعی - اقتصادی - سیاسی      ۲. دفاعی - سیاسی - اقتصادی  
۳. دفاعی - اجتماعی - اقتصادی      ۴. اقتصادی - فرهنگی - دفاعی

۱۶- کدام گزینه مربوط به کرم روده نیست؟

۱. اسکاریس      ۲. پیوک      ۳. اکسپور      ۴. تنیا

۱۷- کدام گزینه جزو بیماری های ویروسی محسوب می شود؟

۱. دیفتری - مننژیت - وبا      ۲. اریون - رماتیسم مفصلی - طاعون  
۳. تب راجعه - تب ویروسی کبدی - اریون      ۴. رماتیسم مفصلی حاد - فلج اطفال - اریون

۱۸- بهترین راه ضد عفونی کردن لباس ها و ظروف بیمار چیست؟

۱. سترون سازی      ۲. استریزه کردن      ۳. ضد عفونی به وسیله دارو  
۴. جوشاندن در آب

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزش، بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۰۰۷)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)  
۱۲۱۵۰۵۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰

۱۹- کمبود ویتامین آ و ث باعث بوجود آمدن کدام بیماری در افراد می شوند؟

۱. سیاه سرفه ۲. گریپ ۳. سل ۴. آبله

۲۰- تغییر شکل مجسمه، بروز مشکلات روانی و بزرگی طحال از علایم کدام بیماری است؟

۱. تالاسمی ۲. هیپاتیت ۳. کزاز ۴. سیاه زخم

۲۱- التهاب لایه های قلبی به چه معناست؟

۱. تصلب شرایین ۲. آنژین صدری ۳. انفارکتوس ۴. سیفیلیس آئورت

۲۲- عامل مهم تداوم مصرف ترکیبات اعتیاد آور کدام است؟

۱. تمایل اجباری برای تکرار مصرف ۲. وابستگی بدنی  
۳. ایجاد مقاومت ۴. وابستگی روانی

۲۳- اصلی ترین عامل کند بودن آهنگ رشد جمعیت در جوامع گذشته کدام است؟

۱. فقر فرهنگی ۲. کشتن نوزادان  
۳. سقط های عمدی ۴. شیوع بیماری های همه گیر

۲۴- برای کدام بیماری واگیردار هیچ نوع واکسن یا سرم پیشگیری وجود ندارد؟

۱. سیاه سرفه ۲. آبله ۳. اریون ۴. سل

۲۵- راه سرایت کدام بیماری شبیه به بیماری ایدز (خون آلوده و تماس جنسی) می باشد؟

۱. هیپاتیت نوع A ۲. هیپاتیت نوع B ۳. گریپ ۴. سل استخوانی

۲۶- کدام گزینه از مشکلات و ضایعات دستگاه عضلانی اسکلتی نیست؟

۱. دیابت و انفارکتوس ۲. راشیتیزم و استئوپروز  
۳. کنتراکچر و کرامپ ۴. آرتروز و آرتريت

۲۷- کدام گزینه از بیماری های شایع مربوط به ورزش های آبی بویژه در استخر نمی باشد؟

۱. حصبه و اسهال ۲. ایدز و سوزاک  
۳. برخی بیماری های انگلی ۴. بیماری های پوستی و عفونت های چشم و گوش



عنوان درس: بهداشت ورزش، بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)  
۱۲۱۵۰۵۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰

۲۸- کدام یک از گزینه های زیر در خصوص ویژگیهای فیزیولوژیکی زنان و مردان صحیح می باشد؟

۱. زنان دارای ۱۵ درصد هموگلوبین بیشتر از مردان هستند
۲. قلب مردان برای خونرسانی سخت تر از زنان فعالیت می کند
۳. آستانه تعریق زنان ۲ تا ۳ درجه فارنهایت بالاتر از مردان است
۴. زنان دارای ضربان قلب کمتر در حالت استراحت نسبت به مردان هستند

۲۹- کدام گروه از مواد معدنی و ویتامین ها جهت استحکام استخوان ها و تامین رشد طبیعی آنها ضروری هستند؟

۱. پتاسیم، سدیم، ویتامین های E, B, D
۲. کلسیم، فسفر، ویتامین های A, D, C
۳. کلسیم، روی، ویتامین های B, E
۴. فسفر، پتاسیم، ویتامین های A, B

۳۰- اولین کنگره بین المللی عمومی بهداشت در چه سالی و در کجا تشکیل شد؟

۱. ۱۹۴۶. انگلستان
۲. ۱۸۴۰. فرانسه
۳. ۱۹۴۳. آمریکا
۴. ۱۸۵۱. پاریس