

نام درس: بهداشت و ورزش - بهداشت ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۵۵ - ۱۲۱۵۰۰۷

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

امام علی<sup>(ع)</sup>: برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام گزینه عامل اصلی کند بودن آهنگ افزایش جمعیت می‌باشد؟

الف. شیوع بیماری‌های همه گیر

ب. جنگ‌های بین قبایل

ج. کشتن نوزادان دختر

د. عدم استفاده از یافته های علمی در جامعه

۲. سازمان جهانی بهداشت در چه سالی وبه پیشنهاد چه کشورهایی در سازمان ملل متحد تاسیس شده است؟

الف. ۱۹۴۵، چین و ایران

ب. ۱۹۴۵، چین و برزیل

ج. ۱۹۴۵، ایران و برزیل

د. ۱۹۴۵، ایران و انگلستان

۳. توانایی یک فرد در درک نیازهای بهداشتی جامعه و مشارکت در بکارگیری آموزش های بهداشتی در جامعه کدام هدف اختصاصی

بهداشت را دنبال می کند؟

الف. اهداف سیاسی

ب. اهداف اقتصادی

ج. اهداف اجتماعی

د. اهداف انفرادی

۴. کدام گزینه جزء عوامل تاثیر گذار بر محتوای بهداشت نمی‌باشد؟

الف. رشد اقتصادی

ب. پیشرفتهای پزشکی

ج. تحولات فرهنگی اجتماعی

د. عوامل سیاسی

۵. کدام گزینه جزء شاخص‌های بهداشتی تعیین کننده درجه سلامتی جامعه نمی‌باشد؟

الف. امید به زندگی

ب. میزان رشد طبیعی جمعیت

ج. میزان مرگ و میر کودکان

د. بهداشت مسکن

۶. تعداد سالهای مورد نظر برای عمر افراد یک جامعه را ..... گویند.

الف. متوسط طول عمر

ب. میزان رشد طبیعی

ج. امید به زندگی

د. میزان شیوع بیماری

۷. احکام مربوط به طهارت و نجاست به کدام مورد از دستورات بهداشتی اشاره دارد؟

الف. خوردن و آشامیدن

ب. خواب و استراحت

ج. لباس پوشیدن

د. نظافت و پاکیزگی

|                                       |                                  |                   |                     |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|
| نام درس: بهداشت و ورزش - بهداشت ورزشی | رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی | ۱۲۱۵۰۵۵ - ۱۲۱۵۰۰۷ | کد سری سؤال: یک (۱) |
| زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه | آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗   | استفاده از: --    | مجاز است.           |

۸. باسیل کُخ، عامل بیماری سل جزء کدام یک از عوامل بیماری زا می باشد؟
  - الف. باکتریها
  - ب. میکروبها
  - ج. انگلها
  - د. ویروسها
۹. عامل بیماری مالاریا که در خون زندگی می کند، جزء کدام یک از عوامل بیماری زای زنده می باشند؟
  - الف. باکتریها
  - ب. میکروبها
  - ج. انگلها
  - د. ویروسها
۱۰. کدام گزینه جزء عوامل فردی در بروز بیماری نمی باشد؟
  - الف. وضعیت اقتصادی و اجتماعی
  - ب. سن
  - ج. جنس
  - د. محیط اجتماعی
۱۱. مثلث بیماری زایی کدام است؟
  - الف. عوامل محیطی، عوامل میزبان، عوامل اقتصادی
  - ب. عوامل محیطی، عوامل میزبان، محیط اجتماعی
  - ج. عوامل محیطی، عوامل میزبان، عوامل بیماریزا
  - د. عوامل محیطی، محیط زنده، محیط اجتماعی
۱۲. ایزولمان یعنی چه؟
  - الف. جدا و دور کردن بیمار از دیگران
  - ب. نابود کردن عفونت و معدوم کردن عوامل بیماری زا
  - ج. ضد عفونی کردن وسایل پزشکی از طریق حرارت
  - د. از بین بردن کامل میکروبها در یک محیط
۱۳. سرخک و مخملک جزء کدام گروه از بیماری ها می باشد؟
  - الف. بیماری های میکروبی
  - ب. بیماری های بثور (دانه پاش)
  - ج. ویروسی
  - د. انگلی
۱۴. ضایعات عصبی عضلانی از علائم اصلی کدام بیماری است؟
  - الف. کزاز
  - ب. هیپاتیت
  - ج. دیفتیری
  - د. وبا
۱۵. کدام بیماریها منشأ خونی دارند؟
  - الف. هیپاتیت A و ایدز
  - ب. هیپاتیت B و ایدز
  - ج. سل و ایدز
  - د. هیپاتیت B و وبا



نام درس: بهداشت و ورزش - بهداشت ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۵۵ - ۱۲۱۵۰۰۷

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۱۶. بیماری نقص دستگاه ایمنی بدن کدام می باشد؟

الف. ایدز

ب. هپاتیت B

ج. آبله

د. سیاه سرفه

۱۷. کدام گزینه از علایم بیماری قند می باشد؟

الف. خستگی، عرق ریزی شبانه، بی اشتها

ب. ادرار زیاد، اختلال بینایی، اغما

ج. ادرار زیاد، اختلال بینایی، ابتلا به نوعی سرطان

د. خستگی، اختلال بینایی، بی اشتها

۱۸. تغییر شکل مجسمه و بزرگی طحال از علائم کدام بیماری است؟

الف. ایدز

ب. هپاتیت

ج. تالاسمی ماژور

د. تالاسمی مینور

۱۹. رشد استخوانی پس از تکامل و در زمان بروز آسیب چگونه صورت می پذیرد؟

الف. سلول های استخوان ساز صفحه رشد

ب. سلولهای مغز استخوانی

ج. استوبلاستهای پرده ضریح

د. سیستم هاورس

۲۰. بی تحرکی، کهولت، مصرف زیاد استروئید ها از عوامل بروز ..... می باشند.

الف. راشیتیزم

ب. پوکی استخوان

ج. آرتروز

د. آرتروز

۲۱. ..... انقباض دردناکی است که غالباً در ماهیچه های ساق پا اتفاق می افتد و اغلب ورزشکاران که آمادگی لازم را ندارند به آن مبتلا می شوند.

الف. کرامپ

ب. اسپاسم

ج. کلونوس

د. کنتراکتور

۲۲. کدام گزینه جزء مکانیزم های تأثیر گذار تمرینات ورزشی بر عوامل خطرزای قلبی نمی باشد؟

الف. کاهش سرعت انعقاد خون

ب. کاهش چربی خون

ج. افزایش سرعت انعقاد خون

د. افزایش سوخت و ساز نشاسته ای

۲۳. سخت شدن جدار سرخرگها بر اثر رسوب چربیها را ..... گویند.

الف. تصلب شرائین

ب. آنژین صدری

ج. سیفلیس آئورت

د. آنفارکتوس

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| نام درس: بهداشت و ورزش - بهداشت ورزشی | زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه |
| رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی      | آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗        |
| ۱۲۱۵۰۵۵ - ۱۲۱۵۰۰۷                     |                                       |
| کد سری سؤال: یک (۱)                   | استفاده از: --                        |
|                                       | مجاز است.                             |

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ۲۴. محتوای غذای معده قبل از مسابقه چگونه باید باشد؟   |                                 |
| الف. غذای پرکالری پرچرب   | ب. غذای پرکالری پر حجم          |
| ج. غذای پرکالری کربوهیدرات  | د. غذای پر حجم پروتئینی         |
| ۲۵. ورزشی مناسب است که .....  |                                 |
| الف. باعث کاهش توده چربی نسبت به توده غیرچربی شود.  | ب. باعث کاهش توده کل بدن شود.   |
| ج. باعث افزایش توده چربی نسبت به توده غیرچربی شود.  | د. باعث افزایش توده کل بدن شود. |
| ۲۶. آمفتامین ها جز کدام گروه از محرک ها هستند؟  |                                 |
| الف. محرکهای غذایی  | ب. محرکهای دارویی               |
| ج. محرکهای فیزیکی   | د. محرکهای شیمیایی              |
| ۲۷. کدام گزینه جز آثار مصرف الکل نمی باشد؟  |                                 |
| الف. اثر تخدیری بر سیستم عصبی   | ب. افزایش جریان خونی سطحی       |
| ج. افزایش درجه انعقاد خون   | د. افزایش قدرت عضلانی           |
| ۲۸. میل افراطی فرد به مصرف موادی که فقط جنبه روانی دارد، جزء کدام یک از شاخصه های اعتیاد است؟ |                                 |
| الف. ایجاد مقاومت   | ب. وابستگی بدنی                 |
| ج. وابستگی روانی  | د. تمایل اجباری برای تکرار مصرف |
| ۲۹. کدام گزینه از عوارض مصرف سیگار بر فعالیت های ورزش می باشد؟                                |                                 |
| الف. اختلالات گوارشی  | ب. اختلالات باصره ای            |
| ج. اختلالات هوش و حافظه   | د. کاهش کارایی قلب              |
| ۳۰. استفاده مناسب از رنگ ها در فضاهای ورزشی به کدام یک از اصول بهداشت اماکن ورزشی تأکید دارد؟ |                                 |
| الف. تأمین نیازهای روحی   | ب. تأمین نیازهای جسمی           |
| ج. تأمین بهداشت   | د. پیشگیری از سوانح             |