



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

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

۱- برای ارزیابی وضعیت بهداشتی یک جامعه از کدام شاخصها استفاده می کنید؟

۱. شاخص امید به زندگی و رشد طبیعی جمعیت
۲. شاخص میزان مرگ کودکان زیر یک سال
۳. شاخص فقر، بیسوادی، اعتیاد، و جرم
۴. باید از همه شاخصهای گفته شده استفاده کرد

۲- کدامیک از مهمترین نهادهای اجتماعی مؤثر در آموزش و اجرای موازین بهداشتی می باشند؟

۱. دولت و مجلس
۲. خانواده و مدرسه
۳. سازمانهای مردم نهاد
۴. دانشگاههای پزشکی و متخصصان بهداشت

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

۱. شیوع بیماریهای همه گیر
۲. کشتن نوزادان
۳. سقطهای عمدی
۴. فقر فرهنگی

۴- "مجموعه تجربیاتی که در آگاهی و رفتار انفرادی و اجتماعی افراد مؤثر است و منجر به سلامت جسمی و روانی می شود" تعریف کدام گزینه است؟

۱. بهداشت
۲. شاخصهای بهداشتی
۳. آموزش بهداشت
۴. تکوین بهداشت عمومی

۵- برای تامین بهداشت روانی و پیشگیری از ناراحتی های روانی، کدام عامل را اساسی تر می دانید؟

۱. از بین بردن فشارهای درونی افراد
۲. محیطی عاری از تنشهای روانی در خانواده و جامعه
۳. کنترل عوامل و فشارهای محیطی
۴. رعایت بهداشت عمومی و فردی

۶- کدام باب از دستورات بهداشتی اسلام بیش از همه، حرامها و مکروهات، مانند مستی را در بر می گیرد؟

۱. نظافت و پاکیزگی
۲. لباس پوشیدن
۳. استراحت و خواب
۴. خوردن و آشامیدن

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

۱. سیاه سرفه
۲. آبله
۳. اوریون
۴. سل

۸- دوره نهان کدام بیماری ۱۰ روز تا دو هفته، و دوره خطر سرایت آن تا ۴۰ روز می باشد؟

۱. آبله
۲. کزاز
۳. سل
۴. کچلی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

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

۹- راهبهای مختلف ورود میکروب سل به بدن کدام است؟

۱. از راه زخم و مخاط
۲. از طریق شیر آلوده و تماس مستقیم
۳. تماس پوستی
۴. از راه تنفس، گوارش و زخم و خراش

۱۰- بیماریهای مننژیت و فلج اطفال به ترتیب جزء کدام دسته از بیماریهای واگیردار می باشند؟

۱. بیماریهای بثور- بیماریهای انگلی
۲. بیماریهای میکروبی- بیماریهای ویروسی
۳. بیماریهای انگلی- بیماریهای ویروسی
۴. بیماریهای میکروبی- بیماریهای بثور

۱۱- برای سترون کردن و گند زدایی وسایل فلزی جراحی و زخم بندی از کدام روش استفاده می شود؟

۱. با آتش برای مثال ناشی از سوختن الکل
۲. با مواد ضد عفونی کننده
۳. جوشاندن وسایل بمدت نیم ساعت
۴. بوسیله نور آفتاب

۱۲- برای پیشگیری از یک بیماری واگیردار اولین اقدام چیست؟

۱. رعایت بهداشت و نظافت بیمار
۲. مصونیت با واکسیناسیون و دارو
۳. جدا کردن بیمار از سایرین
۴. آگاه کردن سازمانهای بهداشتی از بروز آن بیماری

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

۱. هپاتیت نوع A
۲. انواع هپاتیت
۳. سل استخوانی
۴. هپاتیت نوع B

۱۴- کدام روش برای درمان و کنترل دیابت مناسب است؟

۱. کنترل رژیم غذایی، ورزش منظم و تزریق انسولین
۲. مصرف سه وعده غذا، کنترل شیرینی جات، پرهیز از فعالیت متوسط
۳. رژیم غذایی ویژه، مصرف دارو و استراحت
۴. تزریق انسولین، مصرف دارو، سه وعده غذای خاص و ورزش سنگین

۱۵- کدام مواد معدنی و ویتامینها جهت تأمین بهداشت دستگاه حرکتی ضروری اند؟

۱. پتاسیم، سدیم، و ویتامینهای B، E و D
۲. کلسیم، فسفر، و ویتامینهای C، A و D
۳. کلسیم، روی و ویتامینهای B و E
۴. فسفر، پتاسیم و ویتامینهای A و B



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

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

۱۶- کدام جمله صحیح است؟

۱. راشیتیسم در بزرگسالی استئوپروز گفته می شود.
۲. کاهش ویتامین D بر اثر اشعه فرابنفش و استخوانی شدن مفاصل نقص اساسی در راشیتیسم است.
۳. راشیتیسم بر اثر کمبود نور آفتاب و ویتامین D (سوء تغذیه) بروز می کند.
۴. ساق پای قوس دار بر اثر کاهش تراکم استخوان در بیماری استئوپروز رخ می دهد.

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

۱. دیابت و آنفارکتوس
۲. راشیتیسم و استئوپروز
۳. کنتراکچر و کرامپ
۴. آرتروز و آرتريت

۱۸- تفاوت آرتريت روماتوئيد و آرتروز در کدام گزینه آمده است؟

۱. آرتروز بیماری خود ایمنی و التهابی است که معمولاً در چند مفصل بروز می کند اما آرتريت روماتوئيد آسیبی غیر التهابی و مکانیکی است.
۲. آرتروز مانند نقرس در مفاصل متحرک بروز کرده، بسیار دردناک است اما آرتريت روماتوئيد در سنین بالا و در اندام تحتانی بروز می - کند.
۳. آرتريت روماتوئيد مانند نقرس یک بیماری خود ایمنی و التهابی است که معمولاً در چند مفصل بروز می کند اما آرتروز آسیبی غیر التهابی و مکانیکی است.
۴. گزینه های یک و دو

۱۹- برای پیشگیری از ناراحتی های قلبی عروقی چه نوع فعالیت بدنی و ورزشی مناسب است؟

۱. ورزش حرفه ای و فعالیتهای سنگین
۲. فعالیتهای ورزشی ویژه متناسب با سن و بطور منظم
۳. انجام چندین نوع فعالیت مختلف در روز
۴. بهبود آمادگی عضلانی با تمرینات منظم و خاص

۲۰- برای دستیابی به وزن مناسب چگونه باید عمل نمود؟

۱. رعایت توصیه های بهداشتی مانند مصرف غذای تازه و متناسب و پرهیز از مواد مخدر
۲. مصرف غذا بیشتر از مصرف انرژی لازم برای فعالیتهای باشد
۳. افزایش دریافت انرژی نسبت به مصرف انرژی در فعالیتهای
۴. کنترل میزان مصرف غذا همراه با فعالیتهای ورزشی



زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

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

۲۱- کدام جمله صحیح است؟

۱. مصرف الکل موجب دفع بهتر حرارت شده و منجر به بهبود عملکرد ورزشی می شود.
۲. استفاده کم الکل برای نیروی اضافی بی اثر بوده و استفاده زیاد آن اثر منفی دارد.
۳. استفاده الکل موجب تسهیل یادگیری مهارت و ضعف تعادل می شود.
۴. استفاده الکل موجب اختلال سیستم عصبی و بهبود قدرت، استقامت و توانمندی عضله می شود.

۲۲- کدامیک دوپینگ بوده و غیرمجاز شناخته می شود؟

۱. ماساژ، موسیقی، گرم کردن در جهت بهبود عملکرد
۲. تقویت روحیه و جبران ضعفهای روانی افراد توسط مربی
۳. داروهایی که برای رفع ناتوانی و مشکل خاصی تجویز می شوند
۴. عوامل مادی که منجر به توانمندی کاذب در بدن شوند

۲۳- بر اساس نظر متخصصان رشد، در چه صورتی ورزش و فعالیت بدنی می تواند تأثیر منفی بر رشد بگذارد؟

۱. شدید و تکراری، و با فشار زیاد همراه باشد
۲. موجب خستگی گردد
۳. رقابتی باشد
۴. تخصصی و مهارتی باشد

۲۴- چگونه می توان صافی و شفافیت آب استخر را ارزیابی کرد؟

۱. دمای آب ۳۱ درجه و PH آن ۷/۵ باشد.
۲. میزان میکروب های آب را آزمایش می کنیم
۳. از فاصله ۹ متری بتوان صفحه سیاهی به قطر ۱۵ سانتیمتر در عمق استخر را دید.
۴. آب استخر باید هر ۶ تا ۸ روز عوض شود.

۲۵- کدام گزینه از بیماری های مربوط به ورزشهای آبی بویژه در استخر نمی باشد؟

۱. حصبه و اسهال
۲. تیفوئید و بیماریهای ریوی
۳. برخی بیماریهای انگلی
۴. بیماریهای پوستی و عفونتهای چشم و گوش

۲۶- ایران در چه تاریخی به گروه سازمانهای متخصص ملل متحد پیوست تا در امور بهداشتی و پیشگیری از بیماریها در جهان به فعالیت بپردازد؟

۱۳۳۷ .۴

۱۳۵۸ .۳

۱۳۱۷ .۲

۱۳۲۸ .۱



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

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

۲۷- ابن سینا در کتاب قانون برخی بیماریهای منتقله از آب را شناسایی و تقسیم بندی نموده اما مورد استفاده عملی اجتماع قرار نگرفته است. این امر به کدام عامل تضعیف کننده بهداشت عمومی در طول تاریخ برمی گردد؟

۱. پائین بودن متوسط طول عمر و تنگدستی
۲. عدم احساس مسئولیت اجتماعی
۳. فقر فرهنگی و آداب و رسوم قبیله ها
۴. تأخیر در بکارگیری یافته های علمی در جامعه

۲۸- تزیین، رنگ و نور اماکن ورزشی مربوط به کدامیک از چهار اصل بهداشت اماکن ورزشی است؟

۱. تأمین نیازهای جسمی
۲. تأمین بهداشت عمومی
۳. تأمین نیازهای روحی
۴. پیشگیری از سوانح و حوادث

۲۹- پائین بودن مرکز ثقل در زنان و در نتیجه تعادل بهتر آنان نسبت به مردان موجب پیش افتادن آنان در کدام ورزش شده است؟

۱. شنا
۲. ژیمناستیک
۳. شیرجه
۴. دو و میدانی

۳۰- کدام گزینه از توصیه های بهداشتی به مربیان برای فعالیتهای ورزشی سالمندان است؟

۱. برنامه تمرینی افراد سالمند ورزشکار و غیرورزشکار تفاوتی ندارد زیرا فرسودگی بافتی صورت گرفته است
۲. برای همه افراد سالمند تنها پیاده روی مناسب است
۳. باید معاینه دقیق پزشکی بویژه برای افراد بی تحرک بالای ۳۰ سال صورت گیرد
۴. کاهش کلسترول و تری گلیسیرید هدف اصلی برنامه باشد