

عنوان درس: بهداشت ورزش، 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)
علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰ - ۱۲۱۵۰۵۵

۱- در قرن نوزدهم در اجرای برنامه های بهداشتی به خصوص بهداشت..... در جوامع اروپایی تلاش کردند .

۱. شخصی ۲. محیط ۳. اداری ۴. عمومی

۲- نتیجه آزمایشهای پاستور در زمینه میکروشناسی چه بود؟

۱. نحوه انتقال بیماریهای عفونی ۲. نحوه مبارزه با بیماریهای عفونی
۳. نحوه انتقال بیماریهای مزمن و واگیردار ۴. نحوه مبارزه با بیماریهای مزمن و واگیردار

۳- مهمترین شاخص بهداشتی از بین شاخصهای زیر کدام است؟

۱. امید به زندگی ۲. میزان مرگ و میر خام
۳. میزان رشد جمعیت ۴. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال

۴- بر اساس تحقیقات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در کشورهای صنعتی، حدود چند درصد از افراد جامعه به اختلال روانی مبتلایند؟

۱. ۵ درصد ۲. ۱۰ درصد ۳. ۱۵ درصد ۴. ۲۰ درصد

۵- این سخن از کدام ائمه معصوم (ع) می باشد؟ «خود را از بوی بدی که مردم از آن متأذی می شوند با آب پاکیزه کنید.»

۱. حضرت محمد (ص) ۲. امام صادق (ع)
۳. امام علی (ع) ۴. امام حسین (ع)

۶- انگلی که موجب بیماری اسهال خونی یا دیسانتری میشود چه نام دارد؟

۱. سارکوپت ۲. پارازیت ۳. اسکاریس ۴. آمیب

۷- کدامیک از انگلهای زیر باعث بروز بیماری گال میشود؟

۱. کرم کدو ۲. اکسپور ۳. آسکاریس ۴. سارکوپت

۸- کوچکترین موجودات ذره بینی که میتوانند در انسان، حیوان و گیاه موجب بیماری خطرناک شوند، کدام است؟

۱. انگلها ۲. ویروسها ۳. باکتریها ۴. میکروب

۹- گروهی از میکروبیها که در آب زندگی میکنند و آنها را جزو گیاهان بشمار می آورند چه نام دارند؟

۱. باکتری ۲. انگل ۳. ویروس ۴. کومانسالاها

۱۰- مولد بیماری کزاز چیست؟

۱. باسیل نیکلایر ۲. گونوکک ۳. استرپتوکک ۴. باسیل کخ

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

عنوان درس: بهداشت ورزش، 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 - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰

۱۱- هوای محیط استخر باید چه ویژگی داشته باشد؟

- ۰.۱ ۴ درجه گرمتر از آب باشد
۰.۲ ۲ درجه سردتر از آب باشد
۰.۳ ۴ تا ۲ درجه گرمتر یا ۲ درجه سردتر از آب باشد
۰.۴ ۶ تا ۸ درجه گرمتر از آب باشد

۱۲- مقدار مصرف پزشکی کافئین چند میلی گرم است؟

- ۰.۱ ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم
۰.۲ ۱۵۰ میلی گرم
۰.۳ ۲۵ تا ۵۵ میلی گرم
۰.۴ ۱۲۰ میلی گرم

۱۳- مهمترین آثار ترکیبات اعتیادآور، کدام مورد است؟

- ۰.۱ تمایل به تکرار مصرف
۰.۲ وابستگی بدنی
۰.۳ ایجاد مقاومت
۰.۴ وابستگی روانی

۱۴- کدام یک از ویروسهای زیر به شکل دایره ای بوده و پاهای کوچکی شبیه میخ دارد؟

- ۰.۱ سرخچه
۰.۲ گریپ
۰.۳ نیوکاسل
۰.۴ قمر مصنوعی

۱۵- بیماریهای دیفتری، وبا و مننژیت از کدام دسته از بیماریهای واگیردار زیر میباشد؟

- ۰.۱ بیماریهای بثور
۰.۲ بیماریهای انگلی
۰.۳ بیماریهای ویروسی
۰.۴ بیماریهای میکروبی

۱۶- مدت زمانی که بیماری شدت پیدا میکند تعریف چه دوره ایی است ؟

- ۰.۱ استقرار
۰.۲ کمون
۰.۳ بروز
۰.۴ نقاوت

۱۷- وقتی در بیماریهای دانه پاش واگیردار، دانه ها روی بدن بیمار پدید می آید و در ادامه با پوسته ریزی پایان می یابد، کدام دوره های بیماری به ترتیب رخ داده است؟

- ۰.۱ استقرار - کمون
۰.۲ بروز - نقاوت
۰.۳ بروز - استقرار
۰.۴ استقرار - اختتام

۱۸- کچلی چه نوع عارضه ای است؟

- ۰.۱ ویروسی
۰.۲ باکتری
۰.۳ قارچی
۰.۴ میکروبی

۱۹- از شایعترین بیماریها در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن، کدام گزینه است ؟

- ۰.۱ دیابت
۰.۲ هیپاتیت
۰.۳ گریپ
۰.۴ ایدز

۲۰- ساق پای قوس دار از تغییرشکلهای مربوط به کدام بیماری است؟

- ۰.۱ تالاسمی
۰.۲ استئوپروز
۰.۳ راشیتیزم
۰.۴ آرتریت

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

عنوان درس: بهداشت ورزش، 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 - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰

۲۱- ازدیاد غیرعادی رشد در تمامی استخوانها چه از لحاظ طولی و چه از لحاظ عرضی چه نام دارد؟

۱. ژیگانتیسم ۲. آرتريت ۳. راشیتیسم ۴. استئوپروز

۲۲- در کدامیک از اختلالات گردش خون، به عضله قلب، خون کافی نمی رسد؟

۱. آنفارتوس ۲. تصلب شرایین ۳. آنژین صدری ۴. سیفلیس آئورت

۲۳- قسمت اعظم بیماری های قلبی که در گروه های سنی پایین پیش می آید معمولاً به چه دلیلی بروز می کنند؟

۱. مادرزادی و تب روماتیسمی ۲. کم تحرکی و فشار خون ۳. بیش فعالی و دیابت ۴. پرخوری، فشار روحی و چاقی

۲۴- بهتر است حداکثر، چند درصد انرژی های دریافتی بدن از چربی ها تامین گردد؟

۱. ۵۰-۵۵ ۲. ۲۰ ۳. ۱۰ ۴. ۲۵-۳۰

۲۵- به طور تقریبی، مقدار انرژی روزانه مورد نیاز برای خانم ها با فعالیت معمولی چند کیلوکالری می باشد؟

۱. ۲۲۰۰-۲۵۰۰ ۲. ۱۸۰۰-۲۲۰۰ ۳. ۱۸۰۰-۲۵۰۰ ۴. ۱۵۰۰-۲۰۰۰

۲۶- کدام قسمت بدن، از قربانیان دائمی مصرفی الکل می باشد؟

۱. قلب ۲. کبد ۳. کلیه ۴. صفرا

۲۷- کلمه "دوپ" در واژه دوپینگ به چه معنا است؟

۱. دانه رازیانه ۲. توانایی روانی و جسمانی فوق انتظار ۳. نیروی کاذب ۴. جوشانده ای قدیمی در مراسم مذهبی

۲۸- ترکیب شیمیایی و عمل فیزیولوژیکی آفتماین ها شبیه کدام هورمون می باشد؟

۱. هورمون رشد ۲. اپی نفرین ۳. فوق کلیوی ۴. تستوسترون (هورمون جنسی)

۲۹- کدام گزینه از توصیه های ارایه شده درباره پیاده روی است؟

۱. در هفته اول ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با گام تند پیاده روی کنید
۲. بیش از ۵ بار در هفته پیاده روی کنید
۳. باید بتوانید در هنگام پیاده روی حرف بزنید
۴. پس از چند هفته تمرین، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با گام آهسته بروید



عنوان درس: بهداشت ورزش، بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

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

۱۲۱۵۰۵۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰

۳۰- کدام جمله در مورد کفش ورزشی نادرست می باشد؟

۱. پاشنه و نوک کفش باید بدون لایه ارتجاعی و خشک باشد
۲. سبک بودن کفش از امتیازات یک کفش مطلوب محسوب می شود
۳. در تخت کفش خطوط عرضی تعبیه شده باشد
۴. کفش باید چنان باشد که با پوشیدن جوراب کاملاً کیپ پا شود