

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)
علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۰ - ۱۲۱۵۰۵۵

۱- «بهداشت عبارت است از علم و هنر پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر، ارتقای سطح سلامتی در انسان از طریق فعالیت های جمعی در جهت مهار بیماریهای واگیر دار است» این تعریف بهداشت از دیدگاه کیست؟

۱. پروکینگتون ۲. پروفیسور وینسلو

۳. سازمان بهداشت جهانی ۴. سازمان ملل

۲- متوسط عمر انسان در امریکا در قرن شانزدهم سال و در قرن هفدهم سال بوده است؟

۱. ۲۱-۲۵ ۲. ۲۱-۳۳ ۳. ۵۴-۶۰ ۴. ۳۳-۵۴

۳- کدامیک از شاخص های زیر تا حد زیادی معرف واقعی بهداشت در هر جامعه است؟

۱. امید به زندگی ۲. میزان مرگ و میر خام

۳. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال ۴. میزان رشد طبیعی جمیت

۴- کدام گروه از باکتریها را فاسد کننده نباتات می نامند که برای انسانها بیماری زا نیستند؟

۱. کومانسالها ۲. استافیلوکوک ها ۳. گونوکک ۴. ساپروفیتها

۵- عامل تولید کننده بیماری گال کدام انگل است؟

۱. اکسپور ۲. پیوک ۳. تنیا ۴. سارکوپت

۶- بیماریهای در مردها بیشتر از زنها دیده می شود و بیماری در زنها بیشتر از مردهاست.

۱. ریه - قند ۲. قند - ریه

۳. ریه - سل ۴. سل - قند

۷- ویروس کدام هپاتیت زمینه ساز بیش از ۸۰ درصد سرطانهای اولیه کبد است؟

۱. A ۲. B ۳. C ۴. D

۸- دوره اولیه یا کمون هپاتیت B معمولا چه مدت طول می کشد؟

۱. ۱۴ تا ۱۵ روز ۲. ۲۰ تا ۳۰ روز

۳. ۲ تا ۳ ماه ۴. ۳ تا ۵ ماه

۹- کدام عامل به وجود آورنده بیماری قند نیست؟

۱. عوامل محیطی ۲. چاقی

۳. حاملگی ۴. سوء تغذیه

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

۱۰- آب استخر معمولاً هر چند روز یک بار باید عوض و یا تصفیه شود؟

۱. ۶ تا ۸ روز
۲. ۱۰ تا ۱۲ روز
۳. ۳ تا ۵ روز
۴. ۱۴ تا ۱۶ روز

۱۱- عضلات مری و معده و روده در کدام دسته از عضلات قرار می گیرند؟

۱. عضلات مخطط
۲. عضلات صاف
۳. عضلات ارادی
۴. عضلات قلبی

۱۲- حالتی است که در آن ماهیچه ها به انقباض دائم دچار می شوند تعریفی است از

۱. اسپاسم
۲. آتروز
۳. فلج ماهیچه ای
۴. کنتراکتور

۱۳- کدام مورد جز وظایف استخوان ها نیست؟

۱. استوار نگه داشتن بدن و شکل دادن به آن
۲. محافظت از اعضای بدن
۳. تامین ویتامینها
۴. شرکت در تولید یاخته های خونی

۱۴- بیشترین مرگ و میر ناشی از بیمارهای قلبی مربوط به کدام گروه های سنی است؟

۱. ۴۵ تا ۶۴
۲. ۲۵ تا ۴۴
۳. ۸۰ تا ۹۰
۴. ۷۰ تا ۸۰

۱۵- تامین ۵۰ تا ۵۵ درصد از انرژی دریافتی بدن توسط کدام منبع انرژی است؟

۱. چربی
۲. کربوهیدرات
۳. پروتئین
۴. ویتامین

۱۶- در مورد کدام گروه سنی باید به چهار عامل شدت، مدت، تکرار و نوع تمرین در برنامه های ورزشی دقت بیشتری کرد؟

۱. جوانان
۲. بزرگسالان
۳. نوجوانان
۴. سالمندان

۱۷- استفاده از ماساژ و دادن شماره خاصی به بازیکن جز کدامیک از انواع محرکهاست؟

۱. فیزیکی - دارویی
۲. روانی - روانی
۳. فیزیکی - روانی
۴. فیزیکی - فیزیکی

۱۸- جدا کردن بیمار از اشخاص سالم را چه می گویند؟

۱. مصونیت
۲. ایزولمان
۳. فرا محیطی
۴. استریلیزاسیون



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

۱۹- دوره ای که میکروب وارد بدن شده، اما آن قدر قدرت پیدا نکرده که سبب علائم بیماری شود را چه می گویند؟

۱. دوره کمون
۲. دوره نقاهت
۳. دوره حمله بیماری
۴. دوره استقرار بیماری

۲۰- کدام مورد جز راه های انتقال بیماری ایذر است؟

۱. خون آلوده
۲. ظروف مشترک غذا خوری
۳. استخرهای شنا
۴. نیش حشرات

۲۱- نرسیدن خون کافی عضله قلب و در نتیجه سفت شدن سرخرگها را می گویند

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

۲۲- کدام گزینه از عوارض مصرف سیگار بر فعالیت های ورزش می باشد؟

۱. اختلالات گوارشی
۲. اختلالات باصره ای
۳. اختلالات هوش و حافظه
۴. کاهش کارایی قلب

۲۳- ترکیب شیمیایی و عمل فیزیولوژیکی کدام دارو به هورمون اپی نفرین شباهت دارد؟

۱. آمفتامین
۲. گرینی
۳. آمفتامین سولفات
۴. متاآمفتامین هیدروکلرید

۲۴- کدام گزینه در مورد تالاسمی درست نیست؟

۱. تالاسمی یک بیمار ارثی و نوعی اختلال در خونسازی است
۲. بعد از ازدواج می توان با ژن درمانی از بروز بیماری جلوگیری کرد
۳. از علائم آن عفونت های پوست، مجاری اداری و خارش است
۴. اگر یکی از والدین ناقل ژن تالاسمی خفیف و دیگری سالم باشد هیچ کدام از فرزندان آنها تالاسمی شدید نخواهند داشت

۲۵- اضمحلال غضروف مفصلی در افراد بالای ۴۵ سال و سنگین وزن چه نام دارد؟

۱. آرتروز
۲. روماتوئید
۳. کلونوس
۴. استئوپوروز

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

۲۶- کفش های ورزشی کدام رشته ها باید دارای پنجه نرمتری نسبت به سایر کفش های ورزشی باشند؟

۱. والیبال و بسکتبال
۲. کشتی و والیبال
۳. بسکتبال و فوتبال
۴. کوهنوردی و دو و میدانی

۲۷- کدام عبارت در مورد ویژگی های ساختمانی زنان و مردان صحیح نیست؟

۱. اندازه قطر افقی قلب مردان از زنان بزرگتر است
۲. چربی زیر پوستی زنان معمولاً نسبت به مردان بیشتر است
۳. اندازه دور سینه مردان بجز سنین ۱۲ و ۱۳ سالگی از دور سینه زنان کمتر است
۴. مردان دارای سطح مفصلی بیشتر در نتیجه دارای دامنه حرکتی بهتری نسبت به زنان هستند

۲۸- مقدار انرژی مورد نیاز تقریبی برای مردان در طول روز چه قدر است؟

۱. ۱۸۰۰ - ۲۲۰۰
۲. ۱۸۰۰ - ۲۰۰۰
۳. ۱۵۰۰ - ۱۷۰۰
۴. ۲۲۰۰ - ۲۵۰۰

۲۹- ابتدائی ترین عارضه الکلی در کدام قسمت بدن ظاهر می شود؟

۱. دستگاه گوارش
۲. دهان و دندان
۳. قلب
۴. کبد

۳۰- کدام عبارت صحیح است؟

۱. راشی تیسم در اثر کمبود ویتامین E به وجود می آید
۲. راشی تیسم در اثر شدت نور آفتاب به وجود می آید
۳. راشی تیسم در کمبود ویتامین D به وجود می آید
۴. راشی تیسم یک نوع سفتی عضلانی است