



**تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰**

**زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : \***

## عنوان درس: 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

## ۱- یکی از پایه های اساسی صلح چیست؟

۱. بهداشت عمومی      ۲. بهداشت محیط      ۳. بهداشت روانی      ۴. سلامت

۲- کدام گزینه صحیح است ؟

۱. تنها ابتلا به بیماری یا ناتوانی، یا نقص عضو می تواند دلیل سلامت و بهداشت به شمار آید.

۲. عدم ابتلا به بیماری، دلیل، بهداشت و عدم ابتلا به ناتوانی، با نقص عضو دلیل، سلامت است.

۳. بهداشت حالت کامل، سلامت جسمی، روانی، اجتماعی است.

۴. همه موارد صحیح است.

### ۳- هدف آموزش بهداشت کدام مورد می باشد؟

۱. هدف اجتماعی

۳. هدف دفاعی، ۴. هدف اجتماعی - دفاعی

۴- اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی در چه سالی در کدام شهر تشکیل گردید؟

۱. ۱۸۵۱-پاریس      ۲. ۱۸۸۱-پاریس      ۳. ۱۸۵۱-وین      ۴. ۱۸۵۱-پکن

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

۱. امید به زندگی      ۲. بهداشت در اجتماع      ۳. آموزش      ۴. هیچکدام

۶- این سخن از کیست: «بر تو باد مسواک کردن برای هر نماز»

١. امام علي (ع)      ٢. امام صادق (ع)

۳. حضرت رسول اکرم (ص) ۴. امام حسین (ع)

۷- کدام دسته از باکتریها در روی پوست و مخاط انسان بدون ضرر زندگی می کنند و برای بدن مفید هستند؟

۱. سایروفیتها      ۲. کومانسالها      ۳. پارازیت ها      ۴. اکتوپلاستها

### ۸- باکتری کولی باسیل مولد کدام بیماری است؟

۱. اسهال و عفونت روده      ۲. سیاه زخم      ۳. حصه یا تیفوئید      ۴. کزاز

۹- سرخک، مخملک و آبله جزء چه بیماریهایی هستند؟

۱. دانه پاش      ۲. میکروپی      ۳. انگلی      ۴. وپروسی



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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۱۰- ایزولمان یعنی چه؟

۱. ضد عفونی کردن لوازم از طریق حرارت است.
۲. معدوم کردن عوامل بیماری زا
۳. جدا و دور کردن بیماری از دیگران
۴. از بین بردن کامل میکروبها در یک محیط

۱۱- مناسب ترین روش برای ضد عفونی کردن البسه و ملحفه و ظروف بیمار چیست؟

۱. جوشاندن
۲. سترون سازی
۳. ضد عفونی کردن با الکل
۴. گندزدایی

۱۲- کدام یک از بیماریهای زیر جزء بیماریهای ویروسی است؟

۱. وبا
۲. سرخک
۳. دیفتری
۴. روماتیسم حاد مفصلی

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

۱. تورم استخوان
۲. تریسموس
۳. کبودی
۴. ورم حنجره

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

۱. تنفس
۲. خراش و زخم
۳. گوارش
۴. هر سه مورد

۱۵- دوره کمون یا اولیه هپاتیت B چند روز است؟

۱. ۳-۲ ماه
۲. ۱۴-۱۵ روز
۳. ۳-۴ ماه
۴. ۲-۳ سال

۱۶- کدام گزینه نادرست است؟

۱. هپاتیت A در کودکان شایعتر است.
۲. راه سرایت هپاتیت A از غذا و آب آلوده است.
۳. هپاتیت نوع B عفونی است و منشأ خونی دارد.
۴. مهمترین عارضه هپاتیت نوع B سرطان ریه است.

۱۷- از شایع ترین بیماریها در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن کدام بیماری است؟

۱. ایدز
۲. گریپ
۳. دیابت
۴. تالاسمی



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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۱۸- کدام گزینه در مورد بیماری قند ۲۱ صحیح می باشد؟

۱. نوع اول در افراد بالای ۳۰ سال و نوع دوم در کودکان مشاهده می شود.
۲. در نوع اول علائم بیماری تدریجی ولی در نوع دوم ناگهانی است.
۳. نوع دوم در نوجوانان و افراد بالای ۴۰ سال مشاهده می شود.
۴. نوع اول در کودکان و نوجوانان و نوع دوم در افراد بالای ۴۰ سال مشاهده می شود.

۱۹- ماده آلی استخوان چه نام دارد و بیشتر درصد مواد معدنی استخوان کدام است؟

۱. اوسئین - فسفات منیزیم
۲. استئوبلاست - فسفات کلسیم
۳. اوسئین - فسفات کلسیم
۴. اوسئین - فلورید کلسیم

۲۰- تکامل و نمو استخوانها در چه سالی به پایان می رسد؟

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

۲۱- اصطلاح راشی تیسیم در بالغین کدام گزینه می باشد؟

۱. استئومالاسی
۲. استئوپروز
۳. استئوبلاست
۴. اوسئین

۲۲- عارضه غیر التهابی مفصلهای متحرک چه نام دارد؟

۱. آرتروز
۲. آرتريت
۳. کنتراکتور
۴. اسپاسم

۲۳- کدام عارضه به علت نرسیدن خون کافی به عضله و سفت شدن سرخرگی قلب می باشد؟

۱. آنژین صدری
۲. انفارکتوس
۳. سکته قلبی
۴. تصلب شرائین

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

۱. قندها
۲. ویتامینها
۳. پروتئین ها
۴. کربوهیدرات و ویتامین

۲۵- مقدار انرژی مورد نیاز تقریبی روزانه برای خانمها با فعالیت معمولی کدام گزینه است؟

۱. ۲۵۰۰-۲۳۰۰
۲. ۳۰۰۰-۲۵۰۰
۳. ۲۲۰۰-۱۸۰۰
۴. ۱۸۰۰-۱۵۰۰

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

۱. محرکهای روانی
۲. مسکنها
۳. مواد مخدر
۴. مواد خواب آور



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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۲۷- یونانیان باستان از چه ماده ای برای دوپینگ استفاده می کردند؟

۱. کوکائین      ۲. آب و عسل      ۳. دانه رازیانه      ۴. کاکائو

۲۸- کدام ماده توسط پزشکان برای رفع خستگی مورد استفاده قرار گرفت؟

۱. کلرید سدیم      ۲. فسفات سدیم      ۳. نمکهای اسید اسپارتیک      ۴. کافئین

۲۹- دمای آب استخر باید چند درجه باشد؟

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

۳۰- کدام یک از کفش های ورزشی باید پنجه نرمتری نسبت به سایر کفشهای ورزشی داشته باشند؟

۱. بسکتبال و والیبال      ۲. تنیس روی میز و وزنه برداری      ۳. وزنه برداری      ۴. راه پیمایی