



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

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

۱- در کدام یک از فعالیت های زیر، بالاترین میزان کالری مصرف می گردد؟

۱. بولینگ ۲. والیبال ۳. شنای سریع ۴. دوچرخه سواری

۲- کدام یک از شش گروه مواد غذایی اصلی زیر، جزء منابع تأمین انرژی در بدن محسوب نمی شوند؟

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

۳- افرادی که در هنگام فعالیت های ورزشی اقدام به نوشیدن الکل می کنند، بیش از همه کدام یک از اندام های بدنشان فشار زیادی را متحمل می شود؟

۱. عضلات ۲. کبد ۳. مغز ۴. قلب

۴- تزریق خون (دوپینگ خون) در ورزشکاران به چه منظور انجام می شود؟

۱. بهبود قدرت ۲. بهبود استقامت قلبی عروقی ۳. بهبود استقامت عضلانی ۴. بهبود سرعت

۵- معاینه دقیق قبل از شروع فعالیت ورزشی در کدام قشر از ورزشکاران توصیه شده است؟

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

۶- یکی از بهترین روش های تمرینی برای رسیدن به آمادگی عمومی، کدامیک از تمرینات زیر می باشد؟

۱. پیاده روی ۲. ژیمناستیک ۳. شنا ۴. تمرینات با وزنه

۷- کدام یک از موارد زیر، جزء بیماری های انتشار یافته از طریق آب استخر نمی باشد؟

۱. کچلی پوست ۲. پیلهارزیور ۳. خون شاش ۴. یبوست

۸- کدام یک از موارد زیر، به دمای مناسب آب استخر اشاره دارد؟

۱. بالای ۳۳ درجه سانتی گراد باشد. ۲. زیر ۲۵ درجه سانتی گراد باشد. ۳. نبایستی بیشتر از ۳۱ درجه سانتی گراد باشد. ۴. نبایستی بیشتر از ۳۷ درجه سانتی گراد باشد.

۹- کدام یک از موارد زیر، در برپایی اردوگاه از اهمیت بسیاری برخوردار است؟

۱. نحوه تهیه غذا ۲. رضایت همه اعضا ۳. جنس چادرها ۴. محل اردوگاه

۱۰- در کدام یک از رشته های ورزشی زیر، باید از کفش های پنجه نرم استفاده کرد؟

۱. کوهنوردی ۲. والیبال ۳. فوتبال ۴. اسکیت



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

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

۱۱- کدام یک از موارد زیر، به سیستم "هاورس" اشاره دارد؟

۱. ساختمان منظم بافت استخوانی
۲. استخوان‌های پهن و کوتاه
۳. گروه استخوان مربوط به کشکک زانو
۴. حفره‌های کوچک بین تیغه‌های استخوانی

۱۲- فرسودگی مغز نتیجه کدام یک از عوامل زیر است؟

۱. مصرف سیگار
۲. اضافه وزن
۳. غذاهای چرب
۴. هیجانات آنی

۱۳- کدام یک از موارد زیر، بیشتر از همه باعث خستگی عضله قلب می‌گردد؟

۱. وزن زیاد
۲. مصرف سیگار
۳. هیجان
۴. مشاغل سخت

۱۴- کدام یک از عوامل زیر، شاخص مناسبی برای تعیین وزن ایده آل افراد نیست؟

۱. شغل
۲. جنسیت
۳. قد
۴. وزن

۱۵- کدام یک از گزینه‌های زیر، در مورد اختلالات شایع دستگاه حرکتی صحیح‌تر است؟

۱. راشی‌تیسیم، پوکی استخوان و آبله مرغان
۲. راشی‌تیسیم، پوکی استخوان و اریون
۳. راشی‌تیسیم، آرتريت و اریون
۴. راشی‌تیسیم، پوکی استخوان و آرتريت

۱۶- کربنات کلسیم چند درصد از وزن استخوان را تشکیل می‌دهد؟

۱. ۸۵٪
۲. ۹٪
۳. ۴٪
۴. ۱٪

۱۷- کدام یک از پیشوایان بزرگ دینی در آداب استحمام فرموده‌اند: "چون به حمام وارد شدی، قدری آب گرم به سر و روی خود بریز و اگر ممکن است جرعه ای از آن بنوش"

۱. امام صادق (ع)
۲. رسول اکرم (ص)
۳. حضرت علی (ع)
۴. امام رضا (ع)

۱۸- کدام یک از موارد زیر، جزء بیماری‌های دانه‌پاش یا بثوری نیست؟

۱. سرخک
۲. مخملک
۳. آبله
۴. حصبه

۱۹- کدام یک از موارد زیر، در زمینه تعریف "دوره نقاهت" یک بیماری صحیح می‌باشد؟

۱. مدت زمانی که بیماری شدت دارد.
۲. دوره پدیدار شدن بیماری است.
۳. دوره ای که بیمار بهبود یافته، ولی ضعیف است.
۴. دوره پوسته‌ریزی است.

۲۰- انقباضات عضلات جویدن در کدام یک از بیماری‌های زیر از علائم اولیه به شمار می‌آید؟

۱. سیاه سرفه
۲. کزاز
۳. اریون
۴. سل



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

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

۲۱- باکتری‌ها از نظر شکل به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

۱. ۶ ۲. ۷ ۳. ۳ ۴. ۴

۲۲- کدام دسته از باکتری‌های زیر برای بدن انسان مفید هستند؟

۱. استافیلوکوک ۲. کومانسال‌ها ۳. مننگوکوک ۴. باسیل کخ

۲۳- کدام یک از موارد زیر، جزء عوامل بیماری‌زای شیمیایی به حساب نمی‌آیند؟

۱. وارد شدن سرب و جیوه به بدن انسان ۲. افزایش میزان گلوکز در بدن
۳. افزایش میزان اوره در بدن ۴. بالا یا پایین آمدن شدید دما یا فشار هوا

۲۴- میکروب سل توسط کدام یک از دانشمندان زیر کشف شد؟

۱. رابرت کخ ۲. استانلی ۳. وینسلو ۴. بروکینگتون

۲۵- پیشنهاد تأسیس سازمان جهانی بهداشت در چه سالی مطرح شد؟

۱. ۱۹۵۰ ۲. ۱۹۶۷ ۳. ۱۹۵۶ ۴. ۱۹۴۶

۲۶- کدام یک از موارد زیر، تعریف سازمان جهانی در مورد بهداشت است؟

۱. هنر و دانش تأمین سلامتی مردم، حمایت و بهتر کردن آن ۲. احساس شادابی جسمی و روحی همراه با ذخیره قدرت
۳. علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش طول عمر ۴. حالت کامل سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی است

۲۷- در فرمول میزان رشد طبیعی جمعیت، کدام یک از گزینه‌های زیر دخیل نمی‌باشد؟

۱. تعداد ازدواج‌ها ۲. تعداد مرگ و میرها ۳. تعداد موالید ۴. جمعیت وسط سال

۲۸- کدام یک از موارد زیر به عنوان عوامل مهم بروز بیماری‌های روانی به حساب نمی‌آیند؟

۱. خانواده ۲. مدرسه ۳. جامعه ۴. اقتصاد

۲۹- عامل اصلی کند بودن آهنگ افزایش جمعیت، کدام یک از موارد زیر می‌باشد؟

۱. کشتن نوزاد دختر ۲. سقط‌های عمدی
۳. شیوع بیماری‌های همه‌گیر ۴. ازدواج‌های ناموفق

۳۰- تأسیس جذامخانه در کدام یک از تمدن‌های زیر برای اولین بار مشاهده شده است؟

۱. یونان باستان ۲. مصر قدیم ۳. امپراطوری روم ۴. ممالک اسکانديناوی