

نام درس: بهداشت و ورزش - بهداشت ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۵-۱۲۱۵۰۰۷

تعداد سئال: ۱۰

زمان آزمون (نظری): تستی و تکمیلی: ۵۰ دقیقه

* دانشجوی گرامی: لطفاً گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.
** این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. یکی از غده‌های مترشحه داخلی که نقش اصلی را در رشد استخوانها بر عهده دارد، کدام است؟
الف. غده تیروئید ب. غده پاراتیروئید ج. غده هیپوفیز د. غده هیپوتالاموس
۲. هر عامل مادی که بتواند نیروی کاذب در بدن ایجاد کند، از نظر علمی نامیده می‌شود.
الف. اعتیاد ب. دوپینگ ج. الکلیسم د. محرکهای روانی
۳. عوامل مثلث بیماریزایی کدام گزینه است؟
الف. عوامل محیطی - فردی - بیماریزا
ب. عوامل بیماریزا - فردی - بهداشتی
ج. عوامل میزبان یا فردی - تندرستی - اجتماعی
د. عوامل محیطی - بیماریزا - بیولوژیک
۴. پدید آورنده چرکها - دمل‌ها - بوسیدگیها و نوعی زرد زخم - باکتری می‌باشد.
الف. استرپتوکوک ب. گونوکوک ج. پنموکوک د. استافیلوکوک
۵. کدام عبارت زیر غلط است؟
الف. وظایف مفاصل بر حسب ساختمانشان فرق می‌کند
ب. تشکیل استخوانها از دوران جنینی شروع می‌شود
ج. ژیکانتیسم به معنای التهاب مفصل است
د. یکی از بیماریهایی که به تغییرات فیزیولوژیکی در استخوان منجر می‌شود، راشیتیسم است
۶. براساس تحقیقات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در کشورهای صنعتی، حدود چند درصد از افراد جامعه به اختلال روانی مبتلا هستند؟
الف. ۵ درصد ب. ۱۰ درصد ج. ۱۵ درصد د. ۲۰ درصد
۷. کوچکترین موجودات ذره‌بینی که می‌توانند در انسان و حیوان و گیاهان، بیماری‌های خطرناک، پدید آورند، کدام‌اند؟
الف. ویروس‌ها ب. انگل‌ها ج. باکتری‌ها د. میکروب‌ها
۸. یکی از سه عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در شرق و جنوب شرق آسیا و آفریقا ابتلا به کدام یک از بیماری‌های زیر است؟
الف. گریپ ب. ایدز ج. هپاتیت A د. هپاتیت B
۹. مهمترین آثار ترکیبات اعتیادآور که عامل مهم تداوم مصرف نیز هست، کدام یک از گزینه‌های زیر است؟
الف. ایجاد مقاومت ب. وابستگی بدنی ج. وابستگی روانی د. تمایل اجباری برای تکرار مصرف
۱۰. دمای آب استخر حداکثر باید چند درجه سانتیگراد باشد؟
الف. ۲۵ ب. ۳۱ ج. ۳۳ د. ۳۵
۱۱. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء ویژگی‌های باکتری‌ها نیست؟
الف. دارای ساختمانی ساده هستند.
ب. عدم وجود حفره در پروتوپلاسم
ج. عدم وجود هسته قابل تشخیص
د. فاقد پرسته خارجی اکتوپلاسم

۱۲. دوره عبارت است از مدت زمانی که بیماری شدت دارد.
- الف. کمون ب. بروز ج. استقرار د. نقاهت
۱۳. کدامیک از مواد معدنی استخوان بیشترین درصد را دارند؟
- الف. کربنات کلسیم ب. فسفات منیزیم ج. فسفات کلسیم د. فلورید کلسیم
۱۴. کدامیک از گزینه‌های زیر درباره آثار مصرف سیگار در بدن نادرست است؟
- الف. کاهش ظرفیت تبادل ریه‌ها ب. کاهش مصرف اکسیژن عضلات تنفسی
ج. افزایش وام اکسیژن در ازای کار ثابت د. کاهش قابلیت هدایت مجاری تنفسی
۱۵. کدامیک از موارد زیر مبین تفاوت بیماری قند نوع ۱ و ۲ است؟
- الف. بیماری قند نوع ۱ بیشتر در بزرگسالان و بیماری نوع ۲ بیشتر در کودکان دیده می‌شود.
ب. علائم بیماری قند نوع ۱ تدریجی ولی نوع ۲ ناکهانی است.
ج. در بیماری قند نوع ۱ با کاهش وزن می‌توان آن را بدون مصرف دارو مرتفع کرد. اما در نوع ۲ خیر
د. ورزش به بیماران قند نوع ۲ بیشتر از نوع ۱ کمک می‌کند.
۱۶. فرمول «تعداد مرگ و میر در یک سال تقسیم بر جمعیت آن محل در وسط همان سال ضربدر هزار» نشاندهنده کدامیک از موارد زیر است؟
- الف. میزان مرگ و میر خام ب. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یکسال
ج. میزان رشد طبیعی جمعیت د. همه موارد با یک فرمول بدست می‌آید.
۱۷. کدامیک از موارد زیر درخصوص بیماری سیاه سرفه صحیح است؟
- الف. بیشتر افراد بزرگسال مبتلا به این بیماری می‌شوند.
ب. این بیماری مصونیت دائمی می‌دهد.
ج. موالد آن باسیل نیکلایر است.
د. بعد از بهبودی فرد را مستعد ابتلا به بیماری اریون می‌کند.
۱۸. تحقیقات گولدینگ بر نمک اسیداسپارتریک چه نتیجه‌ای را دربر داشت؟
- الف. تغییری در آمونیاک خون ایجاد نمی‌کند. ب. موجب افزایش آمونیاک خون می‌شود.
ج. چرخه اوره برای تبدیل آمونیاک به اوره است. د. صرفاً تولیدکننده ماده سمی است.
۱۹. کدام عبارت زیر غلط است؟
- الف. چنانچه مغز استخوان نتواند گلبول قرمز حاوی هموگلوبین به اندازه طبیعی بسازد را هپاتیت می‌گویند.
ب. مصرف کالترین روی انجام فعالیتهای ورزشی استقامتی مؤثر است.
ج. به دنبال فعالیت در آب و هوای گرم توصیه می‌شود مایعات همراه با مواد معدنی مصرف شود.
د. هر عاملی که بتواند نیروی کاذب در بدن ایجاد نماید را دوپینگ می‌نامند.
۲۰. چه ضایعه‌ای احتمالاً بدنبال مصرف داروهای آنابولیک استروئید در مردان بوجود می‌آید؟
- الف. کوچک شدن بیضه‌ها و ناتوانی جنسی ب. رشد بیش از حد قد
ج. بروز صدمات ثانویه جنسی د. اضافه شدن بیش از حد وزن

تعداد سوالات: ۳۰

زمان آزمون (تقریباً): ۹۰ دقیقه

نام درس: بهداشت و ورزش - بهداشت ورزشی

رشته تحصیلی: کارشناسی تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۵-۱۲۱۵۰۰۷

۲۱. کدام گزینه در ارتباط با دستورات اسلامی لباس پوشیدن « غلط » است؟
 الف. بهتر است لباس از جنس پنبه یا کتان باشد.
 ب. پوشیدن لباس سفید و تمیز در هنگام نماز واجب است.
 ج. پوشیدن لباس سیاه مذموم است.
 د. رنگ لباس بهتر است سفید باشد.
۲۲. استرومالاسی در بالغین بر اثر کمبود کدام ویتامین ایجاد می شود؟
 الف. E
 ب. A
 ج. D
 د. K
۲۳. آسیب و قطع عصب ماهیچه را می نامند.
 الف. کرامپ
 ب. اسپاسم
 ج. کلونوس
 د. فلج
۲۴. حدود چند درصد مرگ های ناشی از بیماری های قلبی حاصل از زیاد فشار خون است؟
 الف. ۱۰ درصد
 ب. ۱۵ درصد
 ج. ۵۰ درصد
 د. ۷۵ درصد
۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟
 الف. در حال حاضر واکسن مشخصی برای بیماری ایدز وجود ندارد
 ب. قبل از شروع هر گونه فعالیت بدنی معاینه دقیق از یک ورزشکار سالمند ضروری است
 ج. افرادی که بیش از ۲۰ سال سن دارند و زندگی کم تحرکی نیز داشته اند، باید قبل از هر گونه فعالیت بدنی معاینه دقیق پزشکی شوند
 د. پیاده روی یکی از بهترین روشهای تمرینی برای رسیدن به آمادگی عمومی است
۲۶. رشد زنان نسبت به مردان زودتر کامل می شود.
 الف. ۱-۳ سال
 ب. ۵ سال
 ج. ۲-۵ سال
 د. ۲ سال
۲۷. آیا تفاوتی میان میزان فشارخون زنان و مردان وجود دارد؟
 الف. فشارخون سیستولی و دیاستولی زنان معمولاً ۵ تا ۱۰ میلیمتر جیوه بالاتر از مردان است.
 ب. فشارخون سیستولی و دیاستولی زنان معمولاً ۵ تا ۱۰ میلیمتر جیوه پایین تر از مردان است.
 ج. در هر شرایط فشارخون سیستولی و دیاستولی زنان ۵ تا ۱۰ میلیمتر جیوه بالاتر از مردان است.
 د. فشار خون زنان و مردان در هر شرایط و در همه سنین با هم برابر است.
۲۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟
 الف. واکسن بیماری سل، گزاف نامیده می شود
 ب. کودک مبتلا به سل به اسهال، استفراغ و سرفه و تنگی نفس توأماً دچار می شود
 ج. بهداشت فردی مقدمه بهداشت همگانی است
 د. علائم سل در افراد بالغ و کودکان یکسان است
۲۹. کدام عامل زیر در چاقی موثر است؟
 الف. کم کاری غده تیروئید
 ب. مصرف کم پروتئین ها - کربوهیدرات ها و چربی ها
 ج. عوامل مادی، روانی و اجتماعی
 د. گزیده الف و ج
۳۰. به دنبال فعالیت عضلانی مقدار آمونیاک در خون می یابد که یکی از دلایل به شمار می رود.
 الف. افزایش - امکان ادامه فعالیت
 ب. کاهش - خستگی
 ج. کاهش - سازگاری بیولوژیک
 د. افزایش - خستگی