

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: بهداشت ورزشی - بهداشت و ورزش
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی: ۱۲۱۵۰۵۵)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام یک از موارد زیر از طریق فرهنگ مشخص می شود؟

- الف. تشخیص فرد بیمار
- ب. بهسازی محیط
- ج. جلوگیری از بیماریها
- د. عمر مفید زندگی

۲. معرف واقعی بهداشت در هر جامعه می باشد؟

- الف. میزان مرگ و میر خام
- ب. میزان رشد طبیعی جمعیت
- ج. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یکسال
- د. امید به زندگی

۳. بکار بستن اصول بهداشتی برای هر فرد به عنوان جزئی از یک اجتماع اما با هویت مستقل درحیطه است.

- الف. بهداشت همگانی
- ب. بهداشت فردی
- ج. بهداشت عمومی
- د. بهداشت روانی

۴. اگر مقدار کربوهیدرات مصرفی بیش از نیاز فرد باشد، مقادیر اضافی پس از ذخیره در انبارهای گلیکوژن به تبدیل و در بافتها ذخیره می شود.

- الف. گلوکز
- ب. ویتامین
- ج. پروتئین
- د. چربی

۵. هدف از رعایت اصول بهداشتی از دیدگاه اسلام چیست؟

- الف. حفظ سلامتی و مصون ماندن از گزند بیماریها
- ب. طولانی تر شدن عمر و ایجاد نشاط و سرور در انسان
- ج. کاهش هزینه ها و اتلاف وقت
- د. طولانی شدن عمر و سلامت کامل جهت رسیدن به هدف اصلی حیات

۶. عوامل بیماریزای انسانی را نام ببرید؟

- الف. موجودات زنده شامل میکروب ها، ویروسها و انگلها
- ب. مواد مهلك و سمی زنده و غیر زنده
- ج. عوامل فردی ، محیطی و فیزیکی
- د. موجودات، مواد و شرایط

۷. کدام گزینه در خصوص باکتریهای بیماریزا صحیح نمی باشد؟

- الف. عده این باکتریها کم است
- ب. قدرت بیماریزائی متفاوتی دارند
- ج. راه ورود باکتریها به بدن حائز اهمیت است
- د. قدرت بیماریزائی باکتریها به تعداد و بزرگی آنها بستگی دارد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: بهداشت ورزشی - بهداشت و ورزش
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی: ۱۲۱۵۰۵۵)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۸. کدام یک از تعاریف زیر در خصوص بیماریهای مسری جامع تر است؟

الف. به کمک عامل بیماریزای مستقیم و غیر مستقیم منتقل می شوند.

ب. به واسطه حشرات و جوندگان قابل انتقالند

ج. توسط آب، خاک و هوا منتقل می شوند

د. از شخصی به شخص دیگر انتقال می یابند

۹. عقیمی در مردان از عوارض کدام بیماری است؟

الف. آبله

ب. آماس

ج. سرخک

د. تب نوبه

۱۰. عارضه مشترک بیماری های سرخک و سیاه سرفه در بدن کدام است؟

الف. ذات الریه

ب. سل

ج. ذات الجنب

د. بیماری قلبی

۱۱. شایع ترین بیماری در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن چه نام دارد؟

الف. فشار خون

ب. دیابت

ج. نقرس

د. چربی خون بالا

۱۲. کدام گزینه در خصوص اجزاء متشکل استخوان ها صحیح نمی باشد؟

الف. ماده آلی استخوان اوسئین نام دارد.

ب. مواد معدنی، سختی استخوانها را باعث می شوند.

ج. استخوان از دو بافت متراکم و اسفنجی تشکیل شده است.

د. سازمانهای منظم بافت اسفنجی را سیستم هورس می نامند.

۱۳. وظیفه مفاصل غیر متحرک چیست؟

الف. کمک به حرکت استخوان ها

ج. جلوگیری از ضربه و فشار

ب. کم شدن فشار بر اندامها

د. تحمل وزن بدن

۱۴. عملکرد ویتامین D در بدن کدام است؟

الف. رشد طولی استخوان ها

ج. جلوگیری از پوکی استخوان

ب. تسهیل جذب کلسیم و فسفر

د. افزایش تراکم استخوانی

۱۵. اختلال در رشد و نمو استخوان ها به دلیل نقص در کارکرد کدام غده بدن می باشد؟

الف. هیپوفیز

ج. هیپوتالاموس

ب. تیروئید

د. فوق کلیوی

۱۶. کرامپ عضلانی چیست؟

الف. انقباض دائم عضلانی

ج. انقباض ناگهانی ثابت

ب. انقباض ناگهانی و شدید عضلانی

د. انقباض و انقباض متناوب عضله

۱۷. کدام یک از بیماریهای قلبی زیر، منشاء ساختاری ندارد؟

الف. روماتیسم قلبی

ج. اضطراب هیجانی

ب. انفارکتوس قلبی

د. فشار خون قلبی

نام درس: بهداشت ورزشی - بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵۰۵۵)

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۸. تغذیه در برآورده ساختن کدام نیاز حیاتی انسان نقش دارد؟

- الف. نیازهای روانی و جسمانی
ب. نیازهای اجتماعی و روانی
ج. نیازهای فیزیولوژیکی و زیستی
د. نیازهای روانی - اجتماعی و زیستی

۱۹. کدام منبع انرژی در فعالیت های طولانی مدت مورد استفاده قرار می گیرد؟

- الف. کربوهیدراتها
ب. چربی ها
ج. پروتئین ها
د. چربی ها و پروتئین ها

۲۰. کدام دسته از مواد مغذی در رشد و ترمیم بافت های بدن دخالت دارند؟

- الف. کربوهیدرات، چربی، پروتئین
ب. پروتئین، عناصر معدنی
ج. ویتامین، آب و عناصر معدنی
د. پروتئین، ویتامین، آب و عناصر معدنی

۲۱. نسبت مصرف پروتئین حیوانی به گیاهی چه میزان توصیه می شود؟

- الف. ۶۰ به ۴۰
ب. ۴۰ به ۶۰
ج. ۷۰ به ۳۰
د. ۷۵ به ۲۵

۲۲. میزان کالری مورد نیاز آقایان در طول روز چه قدر است؟

- الف. ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ کالری
ب. ۲۰۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری
ج. ۲۲۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری
د. ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری

۲۳. در فعالیتهای ورزشی شدید، کدام حالت زیر اتفاق می افتد؟

- الف. میزان مصرف کالری در دقیقه به بالای ۱۰ می رسد.
ب. تعداد ضربان قلب در دقیقه به ۱۵۰ - ۱۲۰ می رسد.
ج. نوع فعالیتها، هوای است.
د. شدت کار متوسط و میزان فعالیت نسبتاً شدید است.

۲۴. کوچکترین موجودات ذره بینی که می توانند در انسان و حیوان و گیاه بیماری های خطرناک پدید آورند، کدامند؟

- الف. میکروبها
ب. انگلها
ج. باکتریها
د. ویروس ها

۲۵. عمده ترین علل مرگ و میر در دنیای امروز چیست؟

- الف. اعتیاد به الکل
ب. اعتیاد به مواد مخدر
ج. اعتیاد به سیگار
د. سرطانها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: بهداشت ورزشی - بهداشت و ورزش
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی: ۱۲۱۵۰۵۵)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

خبرگزاری دانشجویان پیام نور :: PNUNA.COM

۲۶. مکانیسم اثر اسید اسپارتیک در بدن چیست؟
- الف. افزایش کارایی بدن و انرژی بیشتر در ورزشکاران
ب. توانایی چرخه اوره برای دریافت آمونیاک از خون
ج. افزایش متابولیسم بدن تا ۲۵ درصد
د. بهتر شدن فعالیت‌های سرعتی و افزایش قدرت انقباض عضلات
۲۷. ویژگی شیمیایی و قدرت اثر آمفتامین‌ها شبیه به کدام هورمون بدن می باشد؟
- الف. آدرنالین و نورآدرنالین
ب. اپی نفرین
ج. تستوسترون
د. استروژن
۲۸. کدام گزینه در خصوص تفاوت‌های فیزیولوژیکی مردان و زنان صحیح نمی باشد؟
- الف. آستانه تعریق زنان ۲ تا ۳ درجه فارنهایت بالاتر از مردان است
ب. مرکز ثقل مردان پائین تر از مرکز ثقل زنان است.
ج. هموگلوبین و گلبول‌های قرمز مردان بیشتر از زنان است.
د. اندازه قطر افقی قلب مردان از زنان بزرگتر است.
۲۹. کدام عبارت صحیح نیست؟
- الف. زنان توانایی تعادل بیشتری نسبت به مردان دارند.
ب. زنان قدرت شناوری بیشتری نسبت به مردان دارند.
ج. زنان در آب سرد مقدار بیشتری از حرارت بدن خود را از دست می دهند.
د. زنان قدرت اندام‌های فوقانی کمتری نسبت به مردان دارند.
۳۰. در خصوص بهداشت استخرهای شنا، رعایت کدام مورد الزامی است؟
- الف. دمای آب استخر نباید بیش از ۳۷ درجه باشد
ب. آب استخر باید هر هفته عوض یا تصفیه شود
ج. هوای اطراف استخر نباید ۶ درجه گرمتر و یا ۸ درجه سردتر از آب استخر باشد
د. شکل و اندازه استخرها ثابت و مطابق با استانداردهای جهانی است