

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

سری سوال: یک ۱



رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۱- یکی از پایه های اساسی صلح چیست؟

۰۱. بهداشت عمومی ۰۲. بهداشت محیط ۰۳. بهداشت روانی ۰۴. سلامت

۲- کدام گزینه صحیح است؟

۰۱. تنها ابتلا به بیماری یا ناتوانی یا نقص عضو می تواند دلیل سلامت و بهداشت به شمار آید.
۰۲. عدم ابتلا به بیماری دلیل بهداشت و عدم ابتلا به ناتوانی یا نقص عضو دلیل سلامتی است.
۰۳. بهداشت حالت کامل سلامت جسمی، روانی، اجتماعی است.
۰۴. همه موارد صحیح است.

۳- هدف آموزش بهداشت کدام مورد می باشد؟

۰۱. هدف اجتماعی ۰۲. هدف فرهنگی
۰۳. هدف دفاعی ۰۴. هدف اجتماعی - دفاعی

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

۰۱. ۱۸۵۱ - پاریس ۰۲. ۱۸۸۱ - پاریس ۰۳. ۱۸۵۱ - وین ۰۴. ۱۸۵۱ - پکن

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

۰۱. امید به زندگی ۰۲. بهداشت در اجتماع ۰۳. آموزش ۰۴. هیچکدام

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

۰۱. امام علی (ع) ۰۲. امام صادق (ع)
۰۳. حضرت رسول اکرم (ص) ۰۴. امام حسین (ع)

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

۰۱. ساپروفیتها ۰۲. کومانسالها ۰۳. پارازیت ها ۰۴. اکتوپلاستها

۸- باکتری کولی باسیل مولد کدام بیماری است؟

۰۱. اسهال و عفونت روده ۰۲. سیاه زخم ۰۳. حصه یا تیفوئید ۰۴. کزاز

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

۰۱. دانه پاش ۰۲. میکروبی ۰۳. انگلی ۰۴. ویروسی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: 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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۵

۱۸- کدام گزینه در مورد بیماری قند او ۲ صحیح می باشد؟

- ۰۱ نوع اول در افراد بالای ۳۰ سال و نوع دوم در کودکان مشاهده می شود.
- ۰۲ در نوع اول علائم بیماری تدریجی ولی در نوع دوم ناگهانی است.
- ۰۳ نوع دوم در نوجوانان و افراد بالای ۴۰ سال مشاهده می شود.
- ۰۴ 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؟

- ۰۱ اوسئین - فسفات منیزیم
- ۰۲ استئوبلاست - فسفات کلسیم
- ۰۳ اوسئین - فسفات کلسیم
- ۰۴ اوسئین - فلورید کلسیم

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

- ۰۱ پایان بلوغ
- ۰۲ ۱۸ سالگی
- ۰۳ ۲۱ سالگی
- ۰۴ تا میانسالی

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

- ۰۱ استئومالاسی
- ۰۲ استئوپروز
- ۰۳ استئوبلاست
- ۰۴ اوسئین

۲۲- عارضه غیر التهابی مفصلهای متحرک چه نام دارد؟

- ۰۱ آرتروز
- ۰۲ آرتريت
- ۰۳ کنتراکتور
- ۰۴ اسپاسم

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

- ۰۱ آنژین صدری
- ۰۲ انفارکتوس
- ۰۳ سکته قلبی
- ۰۴ تصلب شرائین

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

- ۰۱ قندها
- ۰۲ ویتامینها
- ۰۳ پروتئینها
- ۰۴ کربوهیدرات و ویتامین

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

- ۰۱ ۲۵۰۰-۲۳۰۰
- ۰۲ ۳۰۰۰-۲۵۰۰
- ۰۳ ۲۲۰۰-۱۸۰۰
- ۰۴ ۱۸۰۰-۱۵۰۰

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

- ۰۱ محرکهای روانی
- ۰۲ مسکنها
- ۰۳ مواد مخدر
- ۰۴ مواد خواب آور

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

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؟

۰۱. کوکائین ۰۲. آب و عسل ۰۳. دانه رازیانه ۰۴. کاکائو

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

۰۱. کلرید سدیم ۰۲. فسفات سدیم
۰۳. نمکهای اسید اسپارتیک ۰۴. کافئین

۲۹- دمای آب استخر باید چند درجه باشد؟

۰۱. ۳۷ درجه ۰۲. ۳۱ درجه ۰۳. ۴۰ درجه ۰۴. ۳۵ درجه

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

۰۱. بسکتبال و والیبال ۰۲. تنیس روی میز و وزنه برداری
۰۳. وزنه برداری ۰۴. راه پیمایی

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور
WWW.PNUNA.COM
« آخرین اخبار دانشگاه پیام نور »
« بانک نمونه سوالات دانشگاه پیام نور »