

نام درس: بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سوال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. به کار بستن اصول بهداشتی برای هر فرد به عنوان جزئی از یک اجتماع، اما با هویت مستقل در کدام حیطه بهداشتی است؟

الف. همگانی ب. فردی ج. عمومی د. روانی

۲. مصرف کافئین بیشتر بر روی کدام مورد تأثیر می‌گذارد؟

الف. محرک سیستم تنفسی ب. محرک سیستم قلبی - عروقی

ج. محرک سیستم غیرهوازی بدن د. محرک سیستم عصبی مرکزی

۳. موادی که منشأ آلودگی بوده و دوری گزیدن از آنها در جهات معنوی لازم و ضروری است، از دیدگاه بهداشت اسلامی تحت چه عنوان مطرح می‌شود؟

الف. نجاسات ب. مظهرات ج. مکروهات د. مباهات

۴. اختلال در رشد و نمو استخوان‌ها در اثر نقص عمل کدام غده بدن است؟

الف. هیپوفیز ب. تیروئید ج. هیپوتالاموس د. فوق کلیوی

۵. عامل ایجاد کننده کدام بیماری عفونی، ویروس (HIV) است؟

الف. سل ب. ایدز ج. طاعون د. مننژیت

۶. کدام گزینه در ارتباط با پیاده روی صحیح نیست؟

الف. پیاده روی باعث تقویت سیستم قلبی - عروقی می‌شود.

ب. فشار خون را در زمان استراحت افزایش می‌دهد.

ج. وضع خوابیدن را بهبود می‌بخشد.

د. متابولیسم را افزایش می‌دهد و یائسگی زودرس خانمها را به تأخیر می‌اندازد.

۷. مولد بیماری کزاز کدام یک از گزینه‌های زیر است؟

الف. پنموکک ب. گونوکک ج. باسیل نیکلایر د. باسیل ائیرت

۸. نسبت مصرف پروتئین حیوانی به گیاهی به چه میزان توصیه می‌شود؟

الف. ۴۰ به ۶۰ ب. ۴۰ به ۵۰ ج. ۷۰ به ۳۰ د. ۷۵ به ۲۵

۹. کشتی گیرها؛ وزنه برداران و پرتاب کنندگان معمولاً از کدامیک از داروهای زیر به عنوان دوپینگ استفاده می‌کنند؟

الف. آمفتامین ها ب. باربیتوراتها ج. آنابولیک استروئیدها د. محرک های روانی

۱۰. کدامیک از باکتریهای زیر مولد بیماری ذات الریه است؟

الف. گونوکک ب. پنموکک ج. مننگوکک د. استرپتوکک

۱۱. تیره شدن ادرار و بروز زردی در ملتحمه چشمها یا پوست از علائم کدامیک از بیماریهای زیر است؟

الف. ایدز ب. هپاتیت ج. دیابت د. کزاز

نام درس: بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۷)

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۱۲. عامل اصلی تشدید بیماری « سیروز » چیست؟

ب. مصرف الکل

الف. کاهش فعالیت در پیروی

د. فشار خون بالا

ج. مصرف دخانیات

۱۳. روایت « ریختن آب گرم به سر و صورت و پاها قبل از استحمام » متعلق به کدامیک از پیشگامان دین اسلام است؟

د. امام حسن(ع)

ج. امام علی (ع)

ب. امام صادق(ع)

الف. پیامبر اکرم (ص)

۱۴. عامل اصلی شکستگی استخوان در نزد سالمندان کدام است؟

د. آرتروز روماتوئید

ج. استئومالاسی

ب. پوکاری

الف. استئوپوروز

۱۵. در تفاوت های فیزیولوژیکی زنان و مردان، میزان کدامیک از موارد زیر در مردان بیشتر از زنان است؟

الف. هموگلوبین - آستانه تعریق - تعداد گلبول قرمز

ب. متابولیسم پایه - فشارخون - آستانه تعریق

ج. سیستم حمل اکسیژن - متابولیسم پایه - تعداد گلبول قرمز

د. آستانه تعریق - تعداد گلبول قرمز - سیستم حمل اکسیژن

۱۶. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. وظایف مفاصل بر حسب ساختمانشان فرق می کند.

ب. تشکیل استخوانها از دوران جنینی شروع می شود.

ج. ژيگانتيسم به معنای التهاب مفاصل است.

د. امید به زندگی یکی از شاخص های بهداشتی است.

۱۷. عقیم کردن و از بین بردن کامل میکروبها چه نامیده می شود؟

د. استریل

ج. سترون کردن

ب. گندزدایی

الف. ضد عفونی کردن

۱۸. شایع ترین بیماری در مورد اختلال در سوخت و ساز بدن چه نام دارد؟

د. هایپرتروفی

ج. نقرس

ب. دیابت

الف. فشار خون

۱۹. علت اصلی بیماری دیابت نوع ۱ چیست؟

ب. اختلال در ترشح انسولین

الف. چاقی

د. کمبود ید

ج. اختلال در ترشح اپی نفرین

۲۰. عملکرد ویتامین D در بدن چیست؟

ب. جلوگیری از پوکی استخوان

الف. کمک به رشد طولی استخوان

د. افزایش وزن و تراکم استخوان

ج. تسهیل جذب کلسیم و فسفر

۲۱. کدام مورد زیر از دسته انگلهای تک سلولی است؟

د. کرم کدو

ج. اکسپور

ب. آسکاریس

الف. آمیب

نام درس: بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سوال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۲۲. کنتراکتور حالتی است که در آن:

الف. ماهیچه دچار گرامپ های دائم می شود.

ب. ماهیچه به انقباض دائم دچار می شود.

ج. ماهیچه به اسپاسم دائم دچار می شود.

د. ماهیچه به انقباض ناگهانی دچار می شود.

۲۳. عوامل اصلی و غیر قابل کنترل در بروز بیماری های قلبی کدامند؟

الف. چاقی و بیماری قند

ب. سکم تحرکی

ج. چربی

د. کربوهیدرات

۲۴. منبع اصلی تأمین کننده انرژی بدن کدام است؟

الف. کاهش زمان جبران اکسیژن

ب. افزایش انعطاف پذیری عضله

ج. تنظیم تونیسیته عضله

د. ویژگی سیستماتیک و قدرت اثر آمفتامین ها شبیه به عملکرد کدام هورمون بدن است؟

الف. آدرنالین و نورآدرنالین

ب. استروژن

ج. تستوسترون

د. اپی نفرین

۲۵. مهمترین اثر ماساژ در بدن چیست؟

الف. عمر مفید افراد سالم جامعه

ب. تعداد سالهایی که افراد یک جامعه توقع دارند زنده بمانند.

ج. تعداد سالهایی که افراد یک جامعه دارای زندگی فعال هستند.

د. میانگین عمر افراد جامعه

۲۶. ویژگی سیستماتیک و قدرت اثر آمفتامین ها شبیه به عملکرد کدام هورمون بدن است؟

الف. آدرنالین و نورآدرنالین

ب. استروژن

ج. تستوسترون

د. اپی نفرین

۲۷. شاخص امید به زندگی چیست؟

الف. شيوه های معین و دانش پزشکی

ب. دانش و علم ویژه و عمومی

ج. امکانات و تسهیلات فراوان

د. توسعه سیستم اجتماعی

۲۸. نیل به اهداف سازمان جهانی بهداشت در خصوص بهداشت عمومی نیازمند است.

الف. شناخت عوامل بیماری زای زنده

ب. شناخت عوامل ناشناخته

ج. شناخت عوامل فاسد کننده را چه می نامند؟

الف. کومانسالها

ب. اپیدمیک

ج. بیماری زها

د. ساپروفیت ها

۲۹. از گامهای مهم و مؤثر در جهت اشاعه بهداشت است.

الف. شناخت عوامل بیماری زای زنده

ب. شناخت عوامل ناشناخته

ج. شناخت عوامل فاسد کننده را چه می نامند؟

الف. کومانسالها

ب. اپیدمیک

ج. بیماری زها

د. ساپروفیت ها

۳۰. باکتری های فاسد کننده را چه می نامند؟

الف. کومانسالها

ب. اپیدمیک

ج. بیماری زها

د. ساپروفیت ها