

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (گروه ارشد) (www.PnuNews.net)
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۵۵)

۱- اولین گنجره بین‌المللی بهداشت عمومی در چه سالی و در کجا برگزار شد؟

- ۰۱ لندن ۱۸۵۵
- ۰۲ پاریس ۱۸۶۵
- ۰۳ پاریس ۱۸۵۱
- ۰۴ ژنو ۱۸۷۰

۲- تعریف سازمان بهداشت جهانی از بهداشت چیست؟

- ۰۱ حالت کامل سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی
- ۰۲ عدم ابتلا به بیماری با ناتوانی
- ۰۳ مصونیت در برابر بیماری‌های جسمانی و روانی
- ۰۴ اقدام جمعی در جهت مهار بیماری‌های واگیر و اپیدمی

۳- کدام مورد از مهم‌ترین شاخص‌های درجه سلامتی با وضعیت بهداشتی نیست؟

- ۰۱ امید به زندگی
- ۰۲ میزان مرگ و میر در میان بزرگسالان
- ۰۳ میزان مرگ و میر خام
- ۰۴ میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال

۴- از مهمترین عوامل در جلوگیری از تحقق بهداشت در جامعه کدام است؟

- ۰۱ عدم کاربرد نتایج تحقیقات
- ۰۲ عدم سرمایه‌گذاری
- ۰۳ عدم توجه به مشکلات بیماری
- ۰۴ گستره وسیع مخاطبین انسانی در بهداشت

۵- کدام گزینه صحیح نیست؟

- ۰۱ هزینه‌ها در بهداشت در مقایسه با درمان جزئی‌اند
- ۰۲ درد و رنج در بهداشت در مقایسه با درمان جزئی‌اند
- ۰۳ برنامه‌ریزی در بهداشت در مقایسه با درمان، بلند مدت و ناگهانی است
- ۰۴ دستورات در بهداشت در مقایسه با درمان همگانی و رایگان است

۶- کدام عبارت صحیح نیست؟

- ۰۱ بهداشت روانی، پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی است
- ۰۲ بهداشت روانی، سالم‌سازی محیط روانی است
- ۰۳ توانایی در برقراری ارتباط صحیح و مناسب با عوامل محیطی را بهداشت روانی گویند
- ۰۴ توانایی در شناخت روحیات اشخاص قبل از بروز حادثه را بهداشت روانی گویند

۷- علت اصلی در روند کند رشد جمعیت در گذشته چه بوده است؟

- ۰۱ جنگ
- ۰۲ کشتن نوزادان
- ۰۳ بیماری‌های همه‌گیر
- ۰۴ بیماری‌های عفونی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

www.PnuNews.com

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

۸- ارائه تفکر «بهداشت حافظ سلامتی و طبابت ترمیم‌کننده آن» در اروپا از کیست و در چه سالی مطرح شد؟

۰۱. توماس مور ۱۵۱۶
۰۲. گرانت ۱۶۶۲
۰۳. رامازی نین ۱۷۰۰
۰۴. فرانک و چارویک ۱۶۷۸

۹- سازمان بهداشت جهانی به پیشنهاد کدام کشورها ایجاد شد؟

۰۱. چین - انگلستان
۰۲. برزیل - چین
۰۳. فرانسه - ایران
۰۴. برزیل - انگلستان

۱۰- کدام مورد جزء اهداف آموزش بهداشت نیست؟

۰۱. اهداف اجتماعی
۰۲. اهداف روانی
۰۳. اهداف اقتصادی
۰۴. اهداف دفاعی

۱۱- تأکید بر گرم و سرد کردن بدن به هنگام ورود و خروج از حمام، روایت کدام معصوم است؟

۰۱. حضرت علی (ع)
۰۲. امام رضا (ع)
۰۳. امام صادق (ع)
۰۴. امام محمد باقر (ع)

۱۲- در مورد باکتری‌ها کدام مورد صحیح نیست؟

۰۱. دارای ساختمان پیچیده و پروتوپلاسم حفره دارند
۰۲. جزئیات هسته تشخیص داده نمی‌شود
۰۳. اکتوپلاسم سلول را احاطه کرده است
۰۴. اغلب فاقد کروموسوم اند.

۱۳- تقسیم‌بندی باکتری‌ها بر چه اساسی است؟

۰۱. شکل، شیوه تنفس، شیوه تغذیه
۰۲. شیوه تغذیه، شیوه تولید مثل، بیماری‌زایی
۰۳. شکل، شیوه تنفس، بیماری‌زایی
۰۴. شیوه تغذیه، تولید مثل، شکل

۱۴- عامل اسهال و عفونت روده کدام باکتری است؟

۰۱. مننگوکوک
۰۲. گونوکوک
۰۳. استرپتوکوک
۰۴. کولی باسیل

۱۵- عامل بیماری کزاز کدام باکتری است؟

۰۱. کولی باسیل
۰۲. باسیل کخ
۰۳. استافیلوکوک
۰۴. باسیل نیکلایر

۱۶- اختلال نمک یا گلوکز، جزء کدام دسته از عوامل بیماری‌زا می‌باشد؟

۰۱. فیزیکی
۰۲. شیمیایی درونی
۰۳. شیمیایی بیرونی
۰۴. ناشناخته

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

www.PnuNews.com

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

۱۷- کدام عبارت صحیح است؟

۱. بیماری‌های ریه در مردان و دیابت در زنان بیشتر شایع است
۲. آبله‌مرغان در جوانان و کاهش فشارخون در سالمندان بیشتر شایع است
۳. بیماری سل در ژاپن و سرطان معده در آفریقا بیشتر شایع است
۴. بیماری دیابت در مردان و کاهش فشارخون در زنان بیشتر شایع است

۱۸- بیشترین در صد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی، مربوط به کدام یک از موارد زیر می‌باشد؟

۱. بیماری‌های مادرزادی قلبی
۲. سیفلیس آئورت
۳. ازدیاد فشار خون و فعل و انفعالات انحنطاطی
۴. تب روماتیسمی

۱۹- تعریف ماده مغذی ضروری چیست؟

۱. ماده ای که باید توسط غذا تأمین شود، چون موجود زنده نمی‌تواند آن را در بدن خود بسازد.
۲. ماده ای که بدن انسان برای ادامه حیات به آن نیاز دارد.
۳. ماده مغذی ضروری ماده ای است که برای حیات همه موجودات زنده از جمله انسان لازم است.
۴. به کلیه ویتامین‌ها و مواد معدنی، ماده مغذی ضروری گفته می‌شود.

۲۰- از بین مواد غذایی زیر، کدام یک در جیره غذایی روزانه کمترین درصد را شامل می‌شود؟

۱. کربوهیدرات
۲. آب
۳. چربی
۴. پروتئین

۲۱- مطابق فرمول، وزن ایده‌آل یک خانم با قد ۱۵۷ سانتی‌متر چقدر است؟

۱. ۵۱/۵ کیلوگرم
۲. ۵۵/۵ کیلوگرم
۳. ۵۴ کیلوگرم
۴. ۵۲ کیلوگرم

۲۲- کدام یک از اثرات زیر، مربوط به اثر الکل در بدن نمی‌باشد؟

۱. کاهش ترشح بزاق و اسید معده
۲. کاهش حرکات دودی دستگاه گوارش
۳. تشدید روند بیماری فشارخون
۴. کاهش دقت در واکنش‌های عصبی

۲۳- کدام یک از اختلالات بینایی زیر، در سیگاری‌های افراطی دیده می‌شود؟

۱. اختلالات میدان بینایی
۲. عیوب انکساری
۳. اختلالات دید رنگ‌ها
۴. دو بینی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

www.PnuNews.com

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

۲۴- نمک اسید اسپارتیک از چه طریقی در رفع خستگی عضلانی عمل می‌کند؟

۱. کاهش سطح اسیدلاکتیک عضلات
۲. بهبود قابلیت اکسیژن‌رسانی به عضلات
۳. افزایش جریان تبدیل آمونیاک به اوره
۴. کاهش تبدیل آمونیاک به اوره

۲۵- کدام یک از گزینه‌های زیر، درباره تفاوت‌های ساختاری و فیزیولوژیکی زنان و مردان نادرست است؟

۱. مرکز ثقل مردان در نقطه پایین‌تری نسبت به زنان قرار می‌گیرد
۲. اندازه دور سینه مردان و زنان در سنین ۱۳-۱۲ سالگی برابر است
۳. فشارخون زنان از مردان پایین‌تر است
۴. درجه متابولیسم پایه در مردان از زنان بالاتر است

۲۶- کدام گزینه، عاملی مهم در افزایش راندمان کفش ورزشی محسوب می‌شود؟

۱. جنس و خاصیت ارتجاعی مناسب کفش
۲. وزن کم کفش
۳. کیپ شدن کفش با پا، پس از پوشیدن جوراب
۴. تعبیه خطوط عرضی در تخت کفش جهت جلوگیری از سر خوردن و چرخش پنجه پا

۲۷- کدام یک از علائم زیر، در هیپاتیت دیده نمی‌شود؟

۱. التهاب در گلو
۲. بی‌اشتهایی
۳. مدفوع کم رنگ
۴. ادرار کم رنگ

۲۸- مشکل اصلی در دیابت نوع ۱ کدام گزینه است؟

۱. افزایش وزن و چاقی
۲. ارثی بودن بیماری
۳. کارایی نداشتن انسولین در مجاورت بافت‌ها
۴. اختلال در ترشح انسولین

۲۹- نام دیگر بیماری مالاریا چیست؟

۱. تب یونجه
۲. تب تیفوئید
۳. تب نوبه
۴. تب مالت

۳۰- قیافه شیطان از علائم ظاهری کدام بیماری است؟

۱. مالاریا
۲. کزاز
۳. حصه
۴. جذام