

سری سوال : یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (پسران) ۱۲۱۵۰۰۷

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

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (پسران) ۱۲۱۵۰۰۷

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: بهداشت ورزشی، بهداشت و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (پسران) ۱۲۱۵۰۰۷

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 تیسسم 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 اعتیادآور 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

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (پسران) ۱۲۱۵۰۰۸

۲۷- یونانیان باستان از چه ماده ای برای دوپینگ استفاده می کردند؟

۱. کوکائین ۲. آب و عسل ۳. دانه رازیانه ۴. کاکائو

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

۱. کلرید سدیم ۲. فسفات سدیم
۳. نمکهای اسید اسپارتیک ۴. کافئین

۲۹- دمای آب استخر باید چند درجه باشد؟

۱. ۳۷ درجه ۲. ۳۱ درجه ۳. ۴۰ درجه ۴. ۳۵ درجه

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

۱. بسکتبال و والیبال ۲. تنیس روی میز و وزنه برداری
۳. وزنه برداری ۴. راه پیمایی