

## سوالات استخدامی

## مربی تربیت بدنی و سلامت

### توضیحات:

- ویژه آزمون استخدامی آموزش و پرورش
- حیطه تخصصی
- بخشی از محصول
- کد محصول: es۸۳۰

[iranarze.ir/a۱](http://iranarze.ir/a۱)

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

[iranarze.ir/a۲](http://iranarze.ir/a۲)

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



### ❖ فصل اول: دانش تربیت بدنی

- سوالات استخدامی کتاب معلم (راهنمای تدریس) تربیت بدنی دوره ابتدایی (بخش اول، کلیات) تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ - صفحه ۲
- سوالات استخدامی راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ فصل اول تا سوم تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲ - صفحه ۵
- سوالات استخدامی راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷ فصل اول تا چهارم تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲ - صفحه ۱۰
- سوالات استخدامی دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی کد ۲۱۰۲۹۹ تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ - صفحه ۱۷
- سوالات استخدامی دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی کد ۲۱۲۲۹۹ تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ - صفحه ۱۹

### ❖ فصل دوم: دانش بهداشت و سلامت

- سوالات استخدامی انسان و محیط زیست پایه یازدهم تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲ - صفحه ۲۴
- سوالات استخدامی سلامت و بهداشت پایه دوازدهم تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲ - صفحه ۲۸
- سوالات استخدامی تغذیه و بهداشت مواد غذایی شاخه آموزش فنی و حرفه ای تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲ - صفحه ۳۲

۵ سوال اول این بخش با پاسخنامه تشریحی می باشد که به عنوان نمونه زده شده است. در صورت تمایل به دریافت جواب تشریحی سوالات فصل های ۱ و ۲ می بایستی این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

### فصل اول: دانش تربیت بدنی

#### سوالات استخدامی کتاب معلم (راهنمای تدریس) تربیت بدنی دوره ابتدایی (بخش اول، کلیات)

#### تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳

##### ۱- رسالت اصلی تربیت بدنی در مدارس، چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) تقویت جسمانی دانش آموزان (۲) سلامت دانش آموزان (۳) تربیت ورزشکاران حرفه ای (۴) شکوفایی استعداد دانش آموزان

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

شناخت رشته های ورزشی: رسالت اصلی تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش آموزان است ولی آگاهی از رشته های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، برای فرزندان این مرز و بوم در اقصی نقاط ان اطلاع از رشته هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا میشود یک حق مسلم است و ثانیاً، برای نخبگانی که دارای هوش جسمانی مناسبی هستند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا میشوند، شرایطی را فراهم میآورد تا قبل از انتخاب رشتهی مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه ی خویش، اطلاعات مفیدی به دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش آموزان در جهت هدایت استعداد های ورزشی کمکی میشود. در طراحی این بخش - برای ارائه ی اطلاعات در خصوص رشته ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. (متعلق به سایت ایران عرضه)

##### ۲- کدام مورد از معایب روش مکاشفه ای نمیباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) وقت گیر بودن (۲) دچار مشکل شدن معلمان غیرمتخصص (۳) با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد (۴) از نظر زمانی باصرفه است

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

معایب روش مکاشفه ای عبارت اند از:

۱- وقت گیر بودن

۲- دچار مشکل شدن معلمان غیر متخصص؛ معلم هایی که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به جهت عدم توانایی در ساخت مسائل برای طرح در کلاس، بهطور جدی دچار مشکل میشوند.

۳- با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد. به همین دلایل، به کارگیری مکاشفه ای دشوار بوده و برای بسیاری از معلمان استفاده از آن آسان نیست.

۳- در کدام مرحله، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش آموزان به اوج خود میرسد؟ (iranarze.ir)

(۱) مرحله ی آمادگی (۲) مرحله ی اصلی (۳) مرحله ی بازگشت به حالت اولیه (۴) مرحله آموزش تخصصی

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

مرحله ی بازگشت به حالت اولیه: در مرحله ی اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش آموزان به اوج خود میرسد. از دیدگاه عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت یا برخورد های جسمانی به وجود میاید. یکی دیگر از نتایج فعالیت های انجام شده، تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب، اقداماتی در هریک از این مراحل باید انجام شود تا دانش آموز برای حضور در کلاس بعدی آماده گردد.

۴- کدام نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه زدن با پا بسیار مناسب است؟ (iranarze.ir)

(۱) استقرار ستونی (۲) استقرار بادبزی (۳) استقرار گردشی (۴) استقرار زیگزاگ

۵- (منبع ایران عرضه) جهت تسریع کدام مرحله، میتوان از حرکات آرام بخش و خواندن اشعار ساده و شاد به کودک، استفاده کرد؟ (iranarze.ir)

(۱) مرحله ی آمادگی (۲) مرحله ی اصلی (۳) مرحله ی بازگشت به حالت اولیه (۴) مرحله آموزش تخصصی

۶- برای ارزشیابی مهارت های دویدن و پر تاب کردن، معلم از کدام شیوه استفاده میکند؟ (iranarze.ir)

(۱) روش شفاهی (۲) روش شفاهی و کتبی (۳) مشاهده رفتار (۴) همه موارد

۷- دانش آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن - البته با تأیید پزشک متعهد - قادر به انجام هیچ یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمره او چگونه تعیین میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) نمره ای به او تعلق نمیگیرد. (۲) نمره ی مواد امتحانی عملی به بخش های شفاهی تعلق میگیرد.

(۳) نمره شفاهی نصف میشود و به عنوان نمره عملی محسوب میگردد. (۴) به جای آزمون عملی آزمون کتبی به عمل میاید.

۸- \_\_\_\_\_، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. (iranarze.ir)

(۱) دقت (۲) حرکت (۳) سرعت (۴) تعادل

۹- کدام مورد از اجزای مختلف آمادگی جسمانی نمیشود؟ (iranarze.ir)

(۱) استقامت عمومی (۲) انعطاف پذیری (۳) استقامت تخصصی (۴) استقامت عضلانی و قدرت

۱۰- در سالهای چهارم و پنجم، حرکات پایه جای خود را به کدام مورد میدهند؟ (iranarze.ir)

(۱) مهارتهای تخصصی ورزشی (۲) مهارتهای ساده ورزشی (۳) مهارتهای پایه ورزشی (۴) مهارتهای عمومی ورزشی

۱۱- کدام روش تدریس جهت آموزش مهارتهای درس تربیت بدنی از نظر صرف وقت اقتصادی ترین روش میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) روش تدریس ترکیبی (۲) روش تدریس ایفای نقش (۳) روش تدریس مکاشفه ای (۴) روش های تدریس سنتی

۱۲- در کدام بخش از مراحل تدریس درس تربیت بدنی از نرمشهایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) آمادگی عمومی (۲) آمادگی اختصاصی (۳) آمادگی سازمانی (۴) بازگشت به حالت اولیه

۱۳- حضور و غیاب در کلاس درس تربیت بدنی با استفاده از کدام گزینه انجام میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) توسط سرگروه (۲) از طریق تعیین محل استقرار (۳) توسط معلم (۴) همه موارد

۱۴- در تمرین مهارتهایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ در اندازه های مختلف کدام نوع استقرار موثر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) استقرار بادبزی (۲) استقرار ستونی (۳) استقرار دایره‌ای (۴) استقرار گردشی

۱۵- (تالیف توسط سایت ایران عرضه) کدام مورد از وظایف رهبر یا سرگروه گروه میباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کنترل حضور و غیاب اعضای گروه (۲) کمک به معلم در برنامه ریزی روزانه، هفتگی و سالانه

- (۳) کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه (۴) همه موارد

۱۶- بهتر است از سوت در کدام مورد استفاده شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) برای فضاهای وسیعی که دانش آموزان در آن پراکنده اند (۲) زمانی که حواس دانش آموزان به صحبت‌های معلم نیست

- (۳) جهت گرد آوردن دانش آموزان دور معلم (۴) همه موارد

۱۷- کدام مورد در پربار کردن بخش گرم کردن عمومی بدن تاثیر چندانی ندارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) حرکات تقلیدی و تشبیهی (۲) حرکات ساده (۳) حرکات دستوی و مستقیم (۴) حرکات شادی آور

۱۸- در کدام مرحله ضربان نبض و شدت جریان خون به وضعیت عادی برمیگردد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مرحله گرم کردن عمومی (۲) مرحله پیاده کردن هدف (۳) بازگشت به حالت اولیه (۴) مرحله اصلی

۱۹- برای ارزیابی سرعت از کدام تست استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

- (۱) دو ۵۴۰ متر (۲) دو ۴ در ۹ متر رفت و برگشت (۳) دو ۴۵ متر (۴) تست پرش جفت

۲۰- در ارزشیابی از مهارت (مرحله آمادگی اجرای مهارت ساعد در والیبال) کدام رفتارها ارزیابی نمیگردد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پاها به اندازه عرض شانه باز است

- (۲) زانوها خم شده اند و به توپ در وضعیت تقریباً نشسته ضربه زده میشود.

- (۳) بازیکن به طرف توپ حرکت میکند و وضعیت لازم را به خود میگیرد و ضربه میزند.

- (۴) شستها موازی، آرنجها باز و بازوها از هم باز هستند.

۲۱- کدام مورد حرکت کنترلی میباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) چرخیدن (۲) به پهلو دویدن (۳) پرتاب کردن (۴) پیچیدن

۲۲- در پایه اول ابتدایی ارزیابی دانستنیهای با موضوعات ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن و دویدن با استفاده از کدام شیوه ارزشیابی میگردد؟

- (۱) روش مشاهده رفتار (۲) روش شفاهی (۳) روش کتبی (۴) همه موارد

۲۳- کدام گزینه بیانگر روش ارزشیابی بخش دانستنیها در پایه سوم میباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تستهای استاندارد شده (۲) طرح پرسشهای مناسب برای بررسی دانستنیهای دانش آموز

- (۳) تستهای معلم ساخته (۴) تکمیل چک لیست از مهارتها

۲۴- (منبع سوالات سایت ایران عرضه) ابزارهای جمع آوری اطلاعات جهت ارزشیابی مهارتهای ورزشی در پایه پنجم کدام مورد میباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آزمونهای استاندارد شده مهارتهای ورزشی (۲) آزمون معلم ساخته (۳) چک لیست (۴) همه موارد

۲۵- کسب مهارت در مقدمات ورزشهای رایج آموزشگاهی پایه پنجم در ورزش دو و میدانی شامل کدام مورد میباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) دوهای امدادی (۲) استارت نشسته و ایستاده (۳) پرش طول و پرش سه گام (۴) پرتابها

## سوالات استخدامی راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ فصل اول تا سوم

### تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- ماهیت برنامه آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت در مقطع متوسطه اول چگونه است؟ (iranarze.ir)

(۱) تخصصی (۲) انتقالی و گذار محور (۳) تفکیکی (۴) کلی نگری

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

با توجه به اینکه دانش آموزان در مقطع متوسطه اول در حد فاصل دوره ابتدایی و مقطع متوسطه دوم قرار می گیرند میتوان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن انتقالی و گذار محور است و باید به دانش آموزان کمک کند تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به بزرگسالی آماده شوند.

۲- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه ای با مدت زمان گرم کردن دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) معکوس (۲) مستقیم (۳) بستگی به شرایط ورزشکار دارد. (۴) این دو مولفه رابطه ای با هم ندارند

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

مدت گرم کردن با توجه به عوامل مختلفی چون شرایط محیطی، لباس ورزشکار، میزان آمادگی فرد و نوع تمرین تعیین می شود. هر قدر میزان آمادگی ورزشکار بیش تر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه تر باشد

۳- گزینه نادرست را مشخص کنید. (iranarze.ir)

(۱) در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان بهره گیری از دو شیوه ارزشیابی ورودی و پایانی ضروری است.

(۲) فرآیند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان ارزشیابی است.

(۳) ارزشیابی تکوینی به معنای سازنده و رشد دهنده است.

(۴) هدف از ارزشیابی انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان است

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش آموزان را نمی توان ارزشیابی خواند. در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان از سه شیوه ارزشیابی ورودی، تکوینی و پایانی استفاده می کنیم که در گزینه ۱ از ارزشیابی تکوینی (مستمر) نامی برده نشده است.

۴- کدام یک از اهداف زیر از اهداف تربیت بدنی پایه نهم نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی (۲) آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن

(۳) علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری (۴) آشنایی با ایمنی اماکن ورزشی

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

عناصر تربیت بدنی و سلامت در جدول اهداف تربیت بدنی دوره متوسطه اول به خوبی تعیین و تبیین شده اند. علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری از اهداف پایه هشتم است.

۵- انتخاب روش تدریس تحت تاثیر چه عواملی است؟ (iranarze.ir)

(۱) هماهنگی با اهداف / توانایی معلمان (۲) امکانات و فضا / محتوا (۳) محتوا / توانایی معلمان (۴) همه موارد

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

انتخاب روش تدریس تحت تاثیر عوامل مقابل است: هماهنگی با اهداف - محتوا - توانایی معلمان - امکانات و فضا در درس تربیت بدنی نیز شرایط آموزشی، نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه، در انتخاب روش تدریس مؤثر است.

۶- کدامیک از موارد زیر جز ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت بدنی محسوب نمی شود؟ (iranarze.ir)

(۱) سازماندهی (۲) کارنمای فعالیت های خارج از مدرسه (۳) خود ارزیابی (۴) آزمون های مهارتی

۷- رعایت نظم و انضباط در اداره کلاس مربوط به کدام یک از موارد زیر می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مدیریت رفتار در کلاس (۲) سازماندهی برنامه (۳) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی (۴) رعایت حقوق دانش آموزان

۸- در رابطه با پروژه کدامیک از گزینه ها صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) انجام آن مستلزم بررسی، جمع آوری اطلاعات و انجام کار تئوری است. (۲) این روش بردباری دانش آموزان را نسبت به عقاید مختلف تقویت می کند. (۳) اغلب در خارج از مدرسه انجام می گیرد. (۴) فرآیند پروژه به شکل گروهی انجام می شود.

۹- کدامیک از آسیب های عمومی رایج در ورزش نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تیر کشیدن پهلو (۲) درد ساق پا (۳) رگ به رگ شدن (۴) ضرب دیدگی

۱۰- شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ضرب دیدگی (۲) کوفتگی (۳) بیخ خوردگی (۴) شکستگی بسته

۱۱- با توجه به مبحث آمادگی جسمانی کدام گزینه با گزینه های دیگر مغایرت دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلات به صورت رضایت بخش تعریف کرده است. (۲) بهبود الگوی خواب از فواید آمادگی جسمانی است. (۳) آمادگی جسمانی در معنای خاص به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول است. (۴) آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می آید.

۱۲- به ترتیب آمادگی جسمانی مهارت ... جز و آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی ..... فاکتور دارد. (iranarze.ir)

- (۱) ۶ و ۶ (۲) ۵ و ۶ (۳) ۶ و ۵ (۴) ۵ و ۵

۱۳- در آزمون ها و تمرینات زیر به ترتیب کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد ارزیابی قرار می گیرند؟ (iranarze.ir)

آزمون دوی ۹ \* ۴ - آزمون ۲۰ متر - دویدن به صورت هشت لاتین - دو ۵۴۰ متر.

- (۱) چابکی / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی / استقامت قلبی - تنفسی (۲) چابکی / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی / استقامت قلبی - تنفسی (۳) چابکی / سرعت / چابکی / چابکی (۴) چابکی / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی / استقامت قلبی - تنفسی

۱۴- در تجزیه و تحلیل سرعت یک دوندۀ ۱۰۰ متر به ترتیب کدامیک از اجزا را مورد بررسی قرار می دهیم؟ (iranarze.ir)

- (۱) زمان عکس العمل - حداکثر شتاب - شتاب - استقامت سرعت (۲) نقطه شروع (استارت) - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت (۳) زمان عکس العمل - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت (۴) نقطه شروع (استارت) - حداکثر سرعت - شتاب - استقامت سرعت

۱۵- اهمیت ارزشیابی مستمر در چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) رتبه بندی دانش آموزان (۲) دسته بندی دانش آموزان (۳) گرفتن باز خورد (۴) همه موارد

۱۶- برای تقویت سیستم قلبی - تنفسی دانش آموزان ۱۵ - ۱۲ سال چه مسافت و زمانی توصیه می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) مسافت های ۶۰۰ تا ۸۰۰ متر و زمان های ۳ تا ۴ دقیقه (۲) مسافت های ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ متر و زمان های ۵ تا ۱۰ دقیقه (۳) مسافت های ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ متر و زمان های ۳ تا ۶ دقیقه (۴) مسافت های ۴۰۰ تا ۸۰۰ متر و زمان های ۲ تا ۴ دقیقه

۱۷- مراحل پیشنهادی در اصل اضافه بار در تمرینات اینتروال به ترتیب کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر زمان و مسافت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر نوع فعالیت (۲) تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر زمان و مسافت - تغییر نوع فعالیت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت

۳) تغییر زمان و مسافت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر نوع فعالیت  
۴) تغییر نوع فعالیت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر زمان و مسافت  
۱۸- کدامیک از فاکتورهای زیر نقش کلیدی در چابکی دارد ؟ (iranarze.ir)

(۱) تعادل (۲) هماهنگی (۳) تمرکز بینایی (۴) سرعت

۱۹- حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از ... حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی است . (iranarze.ir)

(۱) ۱۲ (۲) ۱۱ (۳) ۱۳ (۴) ۱۰

۲۰- برای مهار خونریزی در صورتی که خونریزی شدید نباشد ..... (iranarze.ir)

(۱) با قرار دادن یک پانسمان بر روی زخم و وارد آوردن فشار مستقیم، خونریزی را مهار می کنیم (۲) بعد از پانسمان کردن زخم، کمی بالاتر از آن را می بندیم .  
(۳) بعد از پانسمان کردن آن را باند پیچی می کنیم .  
(۴) خونریزی را مهار کرده و سپس محل زخم را بخیه می زنیم .

۲۱- هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت ..... با کسب شایستگی های لازم است . (iranarze.ir)

(۱) مربی (۲) معلم (۳) مربی (۴) دانش آموز

۲۲- مهم ترین ویژگی ارزشیابی مستمر چیست ؟ (iranarze.ir)

(۱) تکرار (۲) پویایی و گستردگی (۳) رتبه بندی (۴) نظم

۲۳- غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی چیست ؟ (iranarze.ir)

(۱) تغییر رفتار در عملکرد (۲) افزایش اطلاعات (۳) پاسخگویی به سوالات (۴) بکار گیری آنها در مهارت

۲۴- کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته های مختلف ورزشی ..... یک ضرورت محسوب میشود

(۱) چابکی (۲) سرعت (۳) استقامت (۴) انعطاف پذیری

۲۵- کدامیک از تعاریف زیر در مورد وضعیت صحیح بدن کامل تر است ؟ (iranarze.ir)

(۱) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعالیت خاص (۲) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام چند فعالیت خاص  
(۳) قرار گرفتن صحیح کلیه ی اعضای بدن در یک خط عمودی (۴) قرار گرفتن اجزای بدن بر اسای محورهای طولی و افقی

۲۶- برای اینکه گرم کردن مفید و موثر واقع گردد، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ..... تا ..... دقیقه بیشتر باشد .

(۱) ۱۰ تا ۲۰ (۲) ۱۵ تا ۲۰ (۳) ۵ تا ۱۰ (۴) ۱۰ تا ۱۵

۲۷- گزینه صحیح را مشخص کنید . (iranarze.ir)

(۱) عمده ترین نگرانی در بریدگی ها، کندی التیام بافت آسیب دیده است .  
(۲) سایدگی ها شایع ترین نوع زخم ها در بازی و ورزش است .  
(۳) مهم ترین کارکرد پوست در ورزش نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن است . (۴) زخم های باز به سه دسته تقسیم می شوند .

۲۸- ارگونومی صندلی مناسب دارای چه ویژگی ای می باشد ؟ (iranarze.ir)

(۱) بزرگ و نرم باشد .  
(۲) پشتی آن تقریباً ۵ سانتی متر بالاتر از استخوان کتف باشد .  
(۳) قسمت عقبی کف صندلی باید کمی کوتاه تر از جلوی آن باشد . (۴) هر سه مورد

۲۹- با گرم کردن مناسب می توان از بیش از .... درصد آسیب ها جلوگیری کرد . (iranarze.ir)

(۱) ۳۰ (۲) ۵۰ (۳) ۴۰ (۴) ۶۰

۳۰- شدت گرم کردن به ..... فرد بستگی دارد و از ..... درصد ضربان قلب متغیر است. (iranarze.ir)

- (۱) آمادگی فرد - ۵۰ تا ۶۰ (۲) آمادگی فرد - ۴۰ تا ۵۰ (۳) نوع تمرین - ۴۰ تا ۶۰ (۴) نوع تمرین - ۵۰ تا ۶۰

۳۱- بخش هدفمند فرآیند که جلسه آموزش و تمرین به سبب آن تشکیل شده است کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) محتوا (۲) مهارت حرکتی (۳) فعالیت اصلی (۴) گزینه ۲ و ۳

۳۲- حداکثر زمان آموزش آمادگی جسمانی در جلسه آموزش چقدر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲۰ دقیقه (۲) ۱۵ دقیقه (۳) ۱۰ دقیقه (۴) ۳۰ دقیقه

۳۳- رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) حیات طیبه (۲) تندرستی (۳) سلامت همه جانبه (۴) اهداف تربیت بدنی

۳۴- کارآیی و عملکرد استقامتی به شدت تحت تاثیر ..... است و دختران نسبت به پسران ..... به اوج عملکرد استقامتی می رسند.

- (۱) محیط - زودتر (۲) وراثت و محیط - زودتر (۳) وراثت - دیرتر (۴) وراثت و محیط - دیرتر

۳۵- در تمرینات اینتروال مدت زمان استراحت بین فعالیت ها معمولا به ..... یا ..... بستگی دارد. (iranarze.ir)

- (۱) طول مدت فعالیت - آمادگی ورزشکار (۲) طول مدت فعالیت - شدت تمرین  
(۳) طول مدت فعالیت - مراحل تمرین (۴) طول مدت فعالیت - تعداد استراحت ها

۳۶- کدام یک از اصول صحیح تمرینات کششی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) انجام حرکات کششی پس از گرم کردن کامل بدن (۲) انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید  
(۳) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه (۴) انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرینات اصلی

۳۷- دختران با چه کارهایی در دوران بلوغ به تناسب اندام رسیده و احساس خوب بودن می کنند؟ (iranarze.ir)

- (۱) رژیم غذایی مناسب (۲) ورزش و تغذیه (۳) فعالیتهای جسمانی و تمرین (۴) انجام نرمش های مناسب

۳۸- در چه هنگام باید از فعالیتهای جسمانی شدید و رقابتی پرهیز شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) اگر در دوره قاعدگی درد و ضعف داشتیم (۲) اگر دوره قاعدگی با ناراحتیهای گوارشی همراه باشد.  
(۳) درد همراه سردرد (۴) ۱ و ۲

۳۹- تنفس دهانی به چه قسمتهایی از بدن آسیب می رساند؟ (iranarze.ir)

- (۱) قفسه سینه و ستون فقرات (۲) دیافراگم و گردن (۳) دیافراگم و قفسه سینه (۴) گوارش و ستون فقرات

۴۰- انجام تمرینات کششی ایستا در دوره قاعدگی چه نتیجه ای دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) افزایش گردش خون در ناحیه شکم (۲) انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر (۳) کاهش خون (۴) ۱ و ۲

۴۱- برای تمیز کردن زخم به چه شرطی میتوان سطح خراشیدگی ها، ساییدگی ها و بریدگی های کوچک را با آب و صابون شستشو داد؟ (iranarze.ir)

- (۱) در صورت نداشتن لختگی در خون (۲) در زخم با خونریزی متوسط به پایین (۳) به شرط مهار خونریزی (۴) به شرط عمیق نبودن زخم

۴۲- چرا نباید موقع راه رفتن یا ایستادن سر را به سمت پایین خم کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) زیرا باعث ایجاد قوس کمر و کمر درد میگردد. (۲) زیرا باعث گردن درد میشود. (۳) چون باعث پا درد می شود. (۴) چون باعث درد در شانه ها می شود.

۴۳- نگرانی عمده در بریدگی پوست و خراشیدگی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) عفونت (۲) قطع عضو (۳) قطع عصب (۴) کم خونی



۴۴- بر اثر برخورد اشیاء تیز و نوک دار از قبیل میخ یا شن ریز ایجاد می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) خراشیدگی (۲) ساییدگی (۳) سوراخ شدگی (۴) قطع شدگی

۴۵- مدت مناسب برای تمرینات سرد کردن ..... است. (iranarze.ir)

- (۱) ۲۰ تا ۲۵ (۲) ۵ تا ۱۰ دقیقه (۳) ۲ تا ۵ دقیقه (۴) ۳ تا ۸ دقیقه

۴۶- برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست، گفت وگویی فردی، واگذاری مسئولیت، بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم، تقویت مثبت از جمله

فعالیت های مربوط به ..... می باشد. (iranarze.ir)

- (۱) مدیریت رفتار در کلاس (۲) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی (۳) انجام وظایف در قبال کلاس (۴) ارزیابی کلاس

۴۷- کدام گزینه در بین متداول ترین روشهای آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) پرسش و پاسخ (۲) روش نمایشی (۳) روش توضیحی (۴) روش پروژه

۴۸- برای خوابیدن بهتر است از چه تشک هایی استفاده کنیم؟

- (۱) فنری (۲) طبی (۳) معمولی (۴) سفت

۴۹- کدامیک از فعالیت های ورزشی زیر باعث کاهش اضطراب می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) پیاده روی (۲) شنا (۳) دوچرخه سواری (۴) همه موارد

۵۰- ..... در معنای عام به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف میشود

- (۱) استقامت (۲) مقاومت (۳) تمرین های ایستا (۴) آمادگی جسمانی

۵۱- در صورت مواجه شدن با درد ساق یا چه باید کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مقدار دویدن را کاهش داد (۲) بر روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین و از کفش راحت و نرم و ضربه گیر استفاده نمود. (۳) در تمرینات تنوع ایجاد کرد. (۴) مصرف قدری کلسیم.

۵۲- یویابی و گستردگی از ویژگی کدامیک از ارزشیابی های زیر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ارزشیابی مکرر (۲) ارزشیابی مستمر (۳) ارزشیابی پایانی (۴) ارزشیابی تشخیصی

۵۳- انتخاب مدت و شدت فعالیت جسمانی بر چه اساس تعیین می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) سطح آمادگی جسمانی افراد (۲) نوع فعالیت جسمانی (۳) تجربه فرد در فعالیت جسمانی (۴) ۱ و ۳

۵۴- چرا تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی، کوتاه و با فشار و شدت کم پیش بینی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) استقامت پایین بدن (۲) محدودیت گردش خون (۳) بهدلیل تحمل کم نسبت به اسید الکتیک (۴) محدودیت شدت بالا بردن ضربان قلب

۵۵- رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر ..... بوده و سایر اهداف، در اولویتهای بعدی این درس قرار میگیرد. (iranarze.ir)

- (۱) سلامت همه جانبه (۲) افزایش آمادگی جسمانی (۳) شرکت در رقابت های ورزشی (۴) کسب مدال در ورزش های مختلف

۵۶- علت درد در پهلو ها در هنگام فعالیت ورزشی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کمبود اکسیژن و گرفتگی در عضلات تنفسی (۲) افزایش قوس کمر (۳) گرفتگی گردن (۴) کلیه درد

۵۷- ضرب دیدگی در پوست باعث ..... می شود. (iranarze.ir)

- (۱) خراشیدگی (۲) خونمردگی (۳) ساییدگی (۴) سوراخ شدن

۵۸- در ارزیابی از استقامت قلبی تنفسی کدامیک از آزمون های زیر مناسب اجرا در مدرسه نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) آزمون ۲۰ متر (۲) آزمون ۵۴۰ متر (۳) آزمون دوی ۱۵۰۰ متر (۴) آزمون ۱۰ دور، دور زمین والیبال

۵۹- در ارزیابی از قدرت و استقامت عضلانی کدامیک از آزمون های زیر مناسب مدرسه نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) آزمون شنای سوئدی (۲) آزمون بارفیکس (۳) دوی ۱۵۰۰ متر (۴) آزمون پرتاب توپ طبی

۶۰- به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان که باعث خارج شدن سر استخوان از پوست شود چه گفته می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) شکستگی باز (۲) شکستگی بسته (۳) شکستگی ناقص (۴) ۱ و ۳

۶۱- آزمون سیت اند ریج برای ارزیابی انعطاف کدام بخش است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سر شانه و عضلات پشت (۲) مفصل لگن و عضلات پشت (۳) مفصل لگن و سر شانه (۴) عضلات پشت ران و ساق پا

۶۲- در انجام تمرینات چابکی برای جذابتر کردن تمرینات میتوان از چه روش بهره برد؟ (iranarze.ir)

- (۱) استقامتی (۲) رقابتی (۳) کششی (۴) غیر هوازی

۶۳- کدامیک از تمرین های زیر از تمرین های توان است؟ (iranarze.ir)

- (۱) شنا (۲) پرتاب وزنه (۳) دو و میدانی (۴) ۲ و ۳

۶۴- عبارت است از تکرار دسته ای از مراحل یا وهله های تمرین که بین آنها به طور متناوب از استراحت استفاده شود. (iranarze.ir)

- (۱) تمرین اینتروال (۲) تمرین چابکی (۳) تمرین استقامتی (۴) تمرین مقاومتی

## سوالات استخدامی راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷ فصل اول تا چهارم

### تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح میباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) برای اندازه گیری قدرت عضلانی پویا از دینامومتر میتوان استفاد کرد .  
(۲) آزمون پرس سرشانه از جمله آزمون های اندازه گیری ایستا میباشد .  
(۳) بهترین رکورد فرد در آزمون قدرت پویا، بلند کردن حداکثر وزنه برای چند بار میباشد.  
(۴) آزمون اسکوات از جمله آزمون های اندازه گیری قدرت عضلانی میباشد .

۲- کدام گزینه از جمله ویژگی های برنامه درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه نمیباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) توجه به علائق و مهارت های قبلی دانش آموزان در آموزش  
(۲) ارائه تکالیف صرفا داخل کلاس و نظارت بر اجرای آن .  
(۳) توسعه توانایی های حرکتی و مهارت های آموزشی  
(۴) حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

۳- معیار های متمایز کننده ی رویکرد فعال و غیر فعال کدام نمیباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) فرایند یادگیری از علائق، خواسته ها و ادراک یادگیرنده ها آغاز شود . (۲) استقلال یاد دهنده، مهم ترین رکن در یادگیری میباشد .  
(۳) فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود . (۴) دانش آموز به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشد .

۴- کدام گزینه در مورد روش تدریس غیر مستقیم (شاگرد محور) صحیح نمیباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) در روش غیر مستقیم نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل میرسد . (۲) در روش غیر مستقیم دانش آموز درس را سازمان میدهد و هدایتگر است .  
(۳) در روش غیر مستقیم تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار معلم است . (۴) روش های غیر مستقیم نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر میدهد.

۵- کدام گزینه در مورد ارزشیابی مستمر (تکوینی) درست است؟ (iranarze.ir)

- ۱) ارزشیابی مستمر، انجام آزمون های مکرر است .
- ۲) ارزشیابی مستمر همان ارزشیابی پایانی و تشخیصی است .
- ۳) ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان استفاده میشود.
- ۴) انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند .

۶- کدام گزینه ابزار و شیوه رایج در سنجش تربیت بدنی است ؟ (iranarze.ir)

- ۱) پوشه کار
- ۲) دفتر گزارش های سر گروه
- ۳) آزمون های مهارتی
- ۴) همه موارد

۷- کدام گزینه درست نیست ؟ (iranarze.ir)

- ۱) امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماری های مزمن غیرواگیر میشود
- ۲) ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.
- ۳) توسعه شیوه ی زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه های آموزشی تربیت بدنی دارای اهمیت فراوان است .
- ۴) کیفیت زندگی فرد فعال و غیر فعال یکسان است .

۸- کدام گزینه در خصوص فعالیت جسمانی هنگام بیماری درست نمیشود؟ (iranarze.ir)

- ۱) اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همه ی افراد اعم از سالم و بیمار یکسان نیست.
- ۲) فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی، به مراتب سودمندتر از افراد عادی است.
- ۳) برخی از ممنوعیت ها و دستورالعمل ها برای فعالیت بدنی افراد بیمار باید رعایت شود.
- ۴) آموزش اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماری های شایع و نحوه تشخیص وضعیت تندرستی فرد برای شروع فعالیت جسمانی لازم است .

۹- کدام گزینه در خصوص اقدامات لازم برای ورزش افرادی که دارای نارسایی قلبی میباشند، درست نیست ؟ (iranarze.ir)

- ۱) تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف پزشک
- ۲) انجام حرکات و فعالیت های ورزشی با شدت خیلی پایین
- ۳) کاهش فعالیت های رقابتی و استرس زا
- ۴) گرم کردن مناسب بدن

۱۰- کدام گزینه در مورد بیماری دیابت نوع دو درست نیست ؟ (iranarze.ir)

- ۱) افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است به انسولین نیاز داشته باشند
- ۲) دیابت نوع دو در افراد میانسال به خصوص افراد دارای اضافه وزن شایع است .
- ۳) در افراد جوان مبتلا به دیابت نوع دو همیشه نیاز به تزریق انسولین دارند و غالباً با تغذیه صحیح کاهش نمیبابد .
- ۴) دیابت غیر وابسته به انسولین گفته میشود

۱۱- کدام گزینه از جمله اقدامات لازم برای افراد مبتلا به دیابت نمیشود ؟ (iranarze.ir)

- ۱) ورزش هایی که قند خون را پایین می آورند، مناسب هستند.
- ۲) دیابتی ها تنها ورزش نکنند .
- ۳) ورزش های رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست.
- ۴) ورزش های هوازی مناسب ترین ورزش برای دیابتی هاست.

۱۲- کدام گزینه صحیح نیست ؟ (iranarze.ir)

- ۱) در افراد مبتلا به آسم فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه آمادگی فرد بهبود پیدا کند.
- ۲) انجام فعالیت های طولانی مدت، پرشدت، استرس زا، رقابتی و مبارزه ای برای افراد مبتال به نارسایی قلبی مناسب نیست .
- ۳) انجام فعالیت های تفریحی و رقابتی برای افراد چاق بسیار مناسب است.

۴) همه موارد

۱۳- کدام گزینه در مورد کمردرد در دانش آموزان صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) علت کمردرد در دانش آموزان در غالب اوقات، کشیدگی و اسپاسم عضلات کمر، به دنبال انجام فعالیت های ورزشی است .
- ۲) این درد با تقویت عضلات شکم و کمر برطرف میشود .
- ۳) پرهیز از حرکات سریع و چرخشی ستون فقرات در کاهش احتمال کمر درد موثر نیست
- ۴) کاهش وزن در صورت چاقی میتواند به بهبود کمر درد کمک کند.

۱۴- کدام گزینه جز ابعاد سلامت می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) اقتصادی
- ۲) رفاه اجتماعی
- ۳) معنوی
- ۴) هیچ کدام

۱۵- کدام گزینه در مورد مکمل های غذایی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) مکمل های غذایی به همه ی مواد مغذی شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف میشود گفته میشود.
- ۲) مکمل هایی که می توانند فایده ی خیلی زیادی برای ورزشکار داشته باشند
- ۳) مشکلات کبدی و کلیوی از شایع ترین عوارض مصرف مکمل ها به شمار می روند
- ۴) استفاده نادرست از مکمل ها به خصوص در ترکیب با داروها می تواند حتی تهدید کننده ی حیات باشد

۱۶- کدام گزینه در مورد شجاعت جسمانی و بی احتیاطی درست است؟ (iranarze.ir)

- ۱) وقتی فرد تمرینات را از سبک به سنگین و زیر نظر معلم و با برنامه تمرینی انجام میدهد شجاعت جسمانی دارد
- ۲) وقتی فرد بدون گذر از تمرینات سبک به سراغ تمرینات سنگین برود ، شجاعت جسمانی دارد
- ۳) دانش آموزی که شنا نمیداند یک باره به تشویق دیگران وارد قسمت عمیق میشود، شجاعت جسمانی دارد
- ۴) دانش آموزی که با رعایت اقدامات ایمنی و با حضور معلم تربیت بدنی وارد قسمت عمیق نشود شجاعت جسمانی دارد .

۱۷- کدام گزینه جز شیوه های تمرین آمادگی جسمانی در مدارس میباشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) تمرین ایستگاهی
- ۲) تمرین مستقل
- ۳) تمرین مشارکتی
- ۴) همه موارد

۱۸- کدام گزینه در مورد استقامت قلبی \_تنفسی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) استقامت قلبی \_ تنفسی یکی از قابلیت های بسیار مهم آمادگی جسمانی است.
- ۲) استقامت قلبی \_ تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله ی گروه عضلانی بزرگ انجام دهد.
- ۳) خستگی تأثیری بر استقامت قلبی \_تنفسی ندارد
- ۴) فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود و یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد.

۱۹- کدام گزینه در مورد آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰متر صحیح است؟ (iranarze.ir)

- ۱) برای دانش آموزان ۵ تا ۷ سال معتبر است .
- ۲) این آزمون به آزمون لیگر و بوف نیز معروف است .
- ۳) در این آزمون سرعت ثابت است
- ۴) در محاسبات سرعت بر حسب واحد متر بر ساعت میباشد

۲۰- برای طراحی یک برنامه تمرینی جهت بهبود قدرت و استقامت عضلانی نیازمند چه فاکتور های هستیم؟ (iranarze.ir)

- ۱) شدت و تکرار و نوبت
- ۲) حجم و آرایش حرکات
- ۳) تواتر جلسات و نوبت
- ۴) همه موارد

۲۱- کدام گزینه در مورد حجم تمرین درست نیست ؟ (iranarze.ir)

- ۱) حجم تمرین عبارت است از حاصل تقسیم مجموع تکرار های اجرا شده در هر جلسه ی تمرین در مقدار مقاومت.
- ۲) در سراسر برنامه ی تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به طور سازمان یافته افزایش یابد
- ۳) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه تغییر داد .
- ۴) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد تکرار ها در هر نوبت تغییر داد .

۲۲- کدام گزینه در مورد تمرینات کششی صحیح نیست ؟ (iranarze.ir)

- ۱) در تمرینات کششی PNF فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه ی حرکتی فعال مفصل به حرکت درمی آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنه ی حرکتی فعال مفصل حرکت می دهد .
- ۲) در تمام جلسات آموزشی، با انجام تمرینات کششی در مراحل گرم کردن و سردکردن بدن می توان به تقویت انعطاف پذیری دانش آموزان کمک کرد.
- ۳) در تمرینات کششی غیر فعال (ایستا) فرد بدون کمک بیرونی، عضلات ارادی را منقبض می کند.
- ۴) تمرینات کششی از جمله تمریناتی هستند که بی شک انعطاف پذیری را افزایش میدهند.

۲۳- ..... یعنی اگر از دانش آموزان خواسته شود تا درباره ی عملکرد و فعالیت های یادگیری خود فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد

- ۱) ارزیابی دیگران
- ۲) آزمون های مهارتی
- ۳) خود ارزیابی
- ۴) آزمون های آمادگی جسمانی

۲۴- کدام گزینه در مورد فعالیت جسمانی در بیماری درست است ؟ (iranarze.ir)

- ۱) انجام فعالیت های طولانی مدت و پرشدت و استرس زا و رقابتی و مبارزه ای برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست .
- ۲) انجام فعالیت های تفریحی و فعالیت های هوای سبک تا متوسط برای افراد چاق مناسب ترین فعالیت است .
- ۳) در بیماران مبتلا به آسم نباید شدت تمرین زیاد باشد، بلکه با شدت ملایم تر انجام شود ورفته رفته مدت زمان اجرا اضافه شود.
- ۴) همه موارد

۲۵- عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی کدام است ؟ (iranarze.ir)

- ۱) زمینه قومی
- ۲) خانواده
- ۳) رسانه های جمعی
- ۴) نگرش کلیشه ای به ظاهر

۲۶- تمرین مشارکتی یعنی ..... ؟ (iranarze.ir)

- ۱) دانش آموزان برای تمرین به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم تمرین میکنند
- ۲) روشی که در آن توانایی هر دانش آموز را به طور انفرادی می توان بررسی و دنبال کرد
- ۳) دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت می کنند
- ۴) روشی که در آن همه دانش آموزان در این روش فرصت کسب تجربه ی موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت

۲۷- دینامومتر ..... ؟ (iranarze.ir)

- ۱) وسیله ای برای اندازه گیری قدرت پویا عضلانی است.
- ۲) وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا عضلانی است .
- ۳) وسیله ای برای اندازه گیری استقامت عضلانی است.
- ۴) وسیله ای برای اندازه گیری انعطاف پذیری است .

۲۸- ارزشیابی آزمون دراز و نشست کدام است ؟ (iranarze.ir)

- ۱) تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.
- ۲) تعداد تکرارهای صحیح با محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

۳) تعداد تکرارهای صحیح در مدت ۱ دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت میشود.

۴) هیچ کدام

۲۹- کدام روش ارزیابی انعطاف پذیری عضلات همسترینگ و پشتی است؟ (iranarze.ir)

۱) آزمون تنه به پشت (۲) آزمون تنه به جلو (۳) آزمون بلند کردن شانه ها (۴) آزمون LESS

۳۰- تربیت بدنی برگرفته از کدام علوم می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) علوم انسانی (۲) علوم اجتماعی (۳) علوم تجربی (۴) همه موارد

۳۱- کدام گزینه در رابطه با روش های فعال تدریس نادرست است؟ (iranarze.ir)

- ۱) دانش آموزان به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.
- ۲) محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری نتیجه محور جریان داشته باشد.
- ۳) هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا کند.
- ۴) معلم به همان اندازه از دانش آموزان یاد بگیرد که هر دانش آموز از وی و سایر دانش آموزان می آموزد.

۳۲- در رویکردهای فعال و غیرفعال مسئولیت یادگیری با چه کسی می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) بر عهده فراگیر است.
- ۲) بر عهده معلم است.
- ۳) بین یاد گیرنده و عوامل خارجی تقسیم شود.
- ۴) تنها بین یاد گیرنده با سهم بیشتر و معلم تقسیم می شود.

۳۳- در درس تربیت بدنی برای انتخاب یک روش تدریس مناسب، باید به کدام عامل توجه کرد؟ (iranarze.ir)

- ۱) هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی
- ۲) نوع محتوا و فعالیتی که آموزش داده می شود
- ۳) توانایی و تخصص معلم در استفاده از روش های مختلف (۴) همه موارد

۳۴- گزینه صحیح را بیابید. (iranarze.ir)

- ۱) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) معلم حداکثر نقش مداخله ای و اصلی را بر عهده دارد.
- ۲) شاگردان برای اکتشاف و یافتن راه حلهای حرکتی مختلف تشویق میشوند.
- ۳) شاگرد درس را سازمان میدهد و در واقع هدایت گر است.
- ۴) تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار شاگردان است.

۳۵- کدام گزینه تعریف صحیحی از سنجش است؟ (iranarze.ir)

- ۱) دادن مفهوم به اطلاعات خامی که از اندازه گیری به دست می آید
- ۲) حاصل مقایسه کمیت اندازه گیری شده با مالک یا هنجار از پیش تعیین شده
- ۳) عملی است که طی آن، اطلاعات خام جمع آوری میشود.
- ۴) ۱ و ۲

۳۶- ..... ، تحلیل و تفسیر اطلاعات است به این منظور که آیا هدفهای مورد نظر تحقق یافته اند یا در حال تحقق هستند. (iranarze.ir)

۱) تحلیل (۲) ارزشیابی (۳) سازماندهی کلاس (۴) سنجش

۳۷- کدام ویژگی است که ارزشیابی مستمر را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز میکند؟ (iranarze.ir)

۱) پویایی و گستردگی آن (۲) قابلیت ارزیابی آن (۳) فرایند استمرار آن (۴) نوع تحلیل و گردآوری اطلاعات

۳۸- همه گزینه های زیر صحیح است به جز ..... (iranarze.ir)

- ۱) روشهای تدریس غیرمستقیم (شاگرد محور) نگرش یاد گیرنده را نسبت به حرکت تغییر میدهد.
- ۲) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) نقش مداخله ای و اصلی شاگرد به حداقل میرسد.

۳) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل میرسد.

۴) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) هر فرد طرح و پاسخ حرکتی را با توجه به توانایی اش تنظیم و اجرا میکند.

۳۹- کدامیک از ابزارها و شیوه های رایج در سنجش درس تربیت بدنی می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) چک لیست های مشاهده رفتار ۲) سوالات پاسخ آزاد ۳) چهار گزینه ای ۴) همه موارد

۴۰- کدامیک از موثرترین ابزارهای سنجش است که معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار میبرند؟

۱) سوالات پاسخ آزاد ۲) چک لیست ها ۳) سوالات چهار گزینه ای ۴) کار نما

۴۱- کدام نوع ارزشیابی به معلم و دانش آموز کمک می کند تا بدانند در چه مرحله ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند؟ (iranarze.ir)

۱) مستمر ۲) پایانی ۳) ورودی ۴) تشخیصی

۴۲- فعالیتهایی هستند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیلشان ممکن است هفته ها با صرف زمان طولانی لازم باشد؟ (iranarze.ir)

۱) کار نما ۲) دفتر گزارشهای سرگروه ها ۳) پروژه ۴) سوالات آزاد

۴۳- کدامیک از انواع فعالیت های پروژه نیست؟ (iranarze.ir)

۱) ضبط مصاحبه ۲) نقاشی ۳) سوالات آزاد ۴) گزارش

۴۴- در کدام روش توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش آموزان تقویت میشود؟ (iranarze.ir)

۱) کار نما ۲) خود ارزیابی ۳) پروژه ۴) ارزیابی دیگران

۴۵- کدام آزمون برای سنجش عملکرد در اجرای مهارتهای بدنی مفیدتر است؟ (iranarze.ir)

۱) سوالات آزاد ۲) سوالات ۴ گزینه ای ۳) آزمونهای مهارتی ۴) کارنما

۴۶- ..... معیارهای خوبی هستند که نشان میدهند دانش آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن هنجار معمولاً استفاده از آنها برای معلم

بسیار آسان است ؟ (iranarze.ir)

۱) آزمونهای آمادگی جسمانی ۲) پروژه ۳) سوالات معلم ساخته ۴) کارنما

۴۷- کدامیک این فرصت را برای دانش آموزان فراهم می آورد که اهمیت اطلاعات عمومی و تفکر را درک کنند؟ (iranarze.ir)

۱) سوالات آزاد ۲) مباحثه کلاسی ۳) سوالات ۴ گزینه ای ۴) خود ارزیابی

۴۸- کدام روش یک راهکار آموزشی است که در آن معلم از دانش آموزان میخواهد افکار، ایده ها یا پاسخهای خود از یک مسئله را بیان کنند؟ (iranarze.ir)

۱) مباحثه ۲) سخنرانی ۳) بارش فکری ۴) پروژه

۴۹- کدامیک، از اقدامات مربی تربیت بدنی در رابطه با افراد با نارسایی های قلبی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) شناسایی نوع نارسایی و مشکل در مشورت با خانواده و پزشک متخصص ۲) تعیین نوع و شدت فعالیت بعد از اطلاع از نوع نارسایی توسط معلم

۳) گرم کردن مناسب بدن ۴) توجه به علائم ظاهری فرد (درد، کبودی لب و ناخن ها، تنگی نفس)

۵۰- کدام فعالیت برای افراد چاق مناسبترین فعالیت است؟ (iranarze.ir)

۱) فعالیتهای سرعتی ۲) فعالیتهای استقامتی ۳) فعالیتهای توأم با پرش و جهش ۴) فعالیتهای تفریحی و فعالیتهای هوازی سبک تا متوسط

۵۱- گزینه غلط را در مورد دیابت نوع ۱ بیابید. (iranarze.ir)

۱) دیابت نوع یک: در گذشته "دیابت وابسته به انسولین" نامیده میشد.

۲) هر سنی را در برمیگیرد اما در افراد مسن بیشتر است.

۳) بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نیست.

۴) افراد برای کنترل قند خونشان نیازمند انسولین تزریقی هستند.

۵۲- ..... انسداد متغیر و برگشت پذیر راه های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه های هوایی در مقابل محرکها همراه میشود. (iranarze.ir)

- (۱) نارسایی قلبی (۲) آسم (۳) اختلال پمپاژ بیوکارد (۴) نارسایی گوارشی

۵۳- کدام فعالیت برای افراد چاق دشوار است؟ (iranarze.ir)

- (۱) فعالیتهای کششی (۲) فعالیتهای استقامتی

- (۳) فعالیتهای توأم با پرش و جهش (۴) فعالیتهای تفریحی و فعالیتهای هوازی سبک تا متوسط

۵۴- کدامیک از عوامل مهم پیشگیری از کمر درد نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) - پرهیز از یک وضعیت ثابت به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی (۲) اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات  
(۳) استانداردسازی محیط های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس (۴) پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای خم شده

۵۵- منظور از سلامت معنوی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) وضعیت و احساسی از خرسندی (۲) رضایتمندی (۳) آرامشی که از رابطه فرد با جنبه های معنوی زندگی نشأت میگیرد (۴) همه موارد

۵۶- کدامیک از دلایل ورزش کردن است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کنترل وزن و بهبود شکل بدن (۲) افزایش اعتماد به نفس و کنار آمدن با استرس (۳) غنی سازی اوقات فراغت (۴) همه موارد

۵۷- کدام مورد میتواند از دلایل افزایش میل به مصرف مکمل ها در بین جوانان باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) هم رنگ شدن با هم تیمی ها و بقیه همسالها (۲) تقلید از الگوها یا سمبها

- (۳) جبران نقایص تغذیه ای برای تطابق با تمرینات و مسابقات سخت (۴) همه موارد

۵۸- چنانچه مکملها آلوده به استروئید و هورمون باشند چه عوارضی دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) تأثیر بر سیستم جنسی (۲) ریزش مو، آکنه، تومور (۳) تأثیر بر سیستم گوارشی (۴) ۱ و ۲

۵۹- حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله گروه عضلانی بزرگ انجام دهد. (iranarze.ir)

- (۱) استقامت قلبی - تنفسی (۲) تقویت عضلات (۳) بهبود تغذیه (۴) فعالیت های هوازی

۶۰- کدامیک فعالیتی است با شدت متوسط و مدت اجرای نسبتاً طولانی که عضلات بزرگ بدن را فعال می کند و نیازمند اکسیژن به مقدار کافی است؟

- (۱) فعالیت های هوازی (۲) فعالیت های غیر هوازی (۳) فعالیت های کششی (۴) فعالیت های تفریحی و سبک

۶۱- نام دیگر آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر است. (iranarze.ir)

- (۱) آزمون لیگر (۲) آزمون بوق (۳) قدرت و استقامت عضلانی (۴) ۱ و ۲

۶۲- برای اندازه گیری ..... از بلند کردن وزنه در همان شرایط تمرینی استفاده میشود. (iranarze.ir)

- (۱) قدرت پویا (۲) قدرت ایستا (۳) تمرین های هوازی (۴) تمرین های غیر هوازی

۶۳- نام دیگر روش آزمایشگاهی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) قدرت پویا (۲) قدرت ایستا (۳) تمرین های هوازی (۴) تمرین های غیر هوازی

۶۴- گزینه غلط را در مورد آزمون بارفیکس بیابید. (iranarze.ir)

- (۱) هنگام پایین آمدن، باید آرنج ها کاملاً صاف شود. (۲) هنگام بالا آمدن باید چانه پایین میله قرار گیرد.  
(۳) بهتر است پاها به هم قلاب شود. (۴) هنگام پایین آمدن، بهتر است پا ها به هم قلاب باشند.



## سوالات استخدامی دانش فنی پایه رشته تربیت بدنی کد ۲۱۰۲۹۹ تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳

۱- به مجموعه‌ای از رقابت‌های سازمان یافته در یک محدوده زمانی با مکانی مشخص را ..... می‌گویند. (iranarze.ir)

- (۱) مسابقه (۲) تورنمنت (۳) گیم (۴) لیگ

۲- دانش آموزان فعالیت ورزشی را با چه هدفی انجام می‌دهند؟ (iranarze.ir)

- (۱) کسب سلامتی و نشاط (۲) بازی و ورزش (۳) کسب رکورد، مقام و مدال (۴) کسب مهارت‌های زندگی و تعلیمات عالییه انسانی

۳- کدام یک از معروف‌ترین دانشمندان مکتب عمل گرایی می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ژان ژاک روسو (۲) ژان پل سارتر (۳) جان دیویی (۴) آدام اسمیت

۴- بزرگان مکتب اسلام، حضرت محمد (ص) و حضرت علی (ع)، حاصل جوانمردی و فتوت را در چند صفت بیان کرده‌اند و عنوان این صفت‌ها چه می‌باشد؟

- (۱) سه صفت (عفت، شجاعت، برابری) (۲) سه صفت (عفت، شجاعت، عدالت)

- (۳) چهار صفت (عفت، شجاعت، حکمت، عدالت) (۴) چهار صفت (عفت، برابری، شجاعت، عدالت)

۵- کدام یک از موارد زیر، از جمله اهداف تربیت بدنی از دیدگاه تعلیم و تربیت نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تکامل جسمی (۲) تکامل عصبی عضلانی (۳) تکامل عاطفی یا احساسی (۴) ایجاد انگیزه

۶- کدام گزینه در ایران باستان در برنامه جشن مهرگان بیشتر اختصاص داشته است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کشتی (۲) شکار (۳) اربه رانی (۴) سوارکاری

۷- مدارس کشتی پلاسترا مربوط به کدام تمدن می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تمدن روم (۲) تمدن آتن (۳) قرون وسطی (۴) مسیحیان تندرو

۸- ورزش نوین در ایران از چه قرنی آغاز شد؟ (iranarze.ir)

- (۱) اوایل قرن چهاردهم (۲) اوایل قرن پانزدهم (۳) اواخر قرن سیزدهم (۴) اواخر قرن دوازدهم

۹- بالاترین مرجع ورزشی در کشور کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کمیته ملی المپیک (۲) وزارت ورزش و جوانان (۳) وزارت ورزش کشور (۴) سازمان تربیت بدنی کشور

۱۰- اولین دوره ۴ ساله بازی‌های المپیک در چه سالی پس از میلاد اجرا شد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۱۸۰ پس از میلاد (۲) ۱۱۷۵ پس از میلاد (۳) ۱۱۷۲ پس از میلاد (۴) ۱۱۷۰ پس از میلاد

۱۱- معنی شعار المپیک «سپتیوس، آلتیوس، فوریوس» کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سریع، قدرتمند، والا (۲) قدرت، سرعت، بالا (۳) نیرومند، اقتدار، قهرمان (۴) سریع تر، بالا تر، قوی تر

۱۲- انتقال الکترونیکی مشعل المپیک توسط ماهواره برای کدام بازی انجام شده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سیدنی (۲) آتن (۳) پکن (۴) کانادا

۱۳- اولین فردی که علم آناتومی را متحول کرد چه کسی بود؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویلیام هاروی (۲) لئوناردو داوینچی (۳) هنری گری (۴) استیون هاوکینگ

۱۴- کوچک‌ترین واحد ساختمانی بدن چه نام دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) هسته (۲) هستک (۳) سلول (۴) دی ان ای

۱۵- بافت غضروف و استخوان‌ها از کدام نوع می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) بافت پوششی (۲) بافت پیوندی (۳) بافت عضلانی (۴) بافت عصبی

۱۶- کدام یکی از موارد زیر از دسته بندی های عضلات میباشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) صاف (۲) اسکلتی (۳) قلبی (۴) همه گزینه ها

۱۷- در دفاع در مشت زنی کدام عضله مهم تر می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سه سر بازویی (۲) دلتوئید (۳) دو سر بازویی (۴) ذوزنقه

۱۸- مفاصل شانه و ران از کدام نوع مفاصل می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) لولایی (۲) کروی (۳) لقمه‌ای (۴) نیمه متحرک

۱۹- محل واریز خون سیاهرگی شش‌ها کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) دهلیز راست (۲) دهلیز چپ (۳) بطن (۴) دهلیزها

۲۰- محل تبادل مواد بین خون و سلول‌های بدن کجاست؟ (iranarze.ir)

- (۱) رگ (۲) سرخرگ (۳) سیاهرگ (۴) مویرگ

۲۱- کدام یک از عوامل زیر بستگی زیادی به سبک زندگی افراد دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) عوامل ژنتیکی (۲) عوامل فردی (۳) عوامل محیطی (۴) گزینه ۱ و ۲

۲۲- اصول پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در یک برنامه خوب ایمنی کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) حمایت پزشکی، رفتار ورزشکار، محیط ایمن (۲) آمادگی ورزشکار، حمایت پزشکی، محیط ایمن  
(۳) محیط ایمن، رفتار ورزشکار، آمادگی ورزشکار (۴) حمایت پزشکی، رفتار ورزشکار، محیط ایمن، آمادگی ورزشکاران

۲۳- نظارت بر ایمنی مکان ورزشی و مرغوب بودن وسایل ورزشی توسط چه کسانی بررسی می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) مربیان ورزش (۲) عوامل فنی (۳) داوران (۴) مسئولان ورزشگاه

۲۴- کدام گزینه مکانی است برای آموزش تمرین و برگزاری مسابقات که می‌تواند تک منظوره و چند منظوره باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) زمین های ورزشی (۲) ورزشگاه های تخصصی (۳) سالن ورزشی (۴) مجموعه ورزشی

۲۵- مشخصات کالبدی اماکن ورزشی کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) روشنایی - صوت - دما (۲) رختکن - سرویس بهداشتی - پارکینگ (۳) پارکینگ - اتاق کمک‌های اولیه (۴) کف - در و دیوار - سقف

۲۶- کدام یک از مشخصات سقف‌های کاذب یا معلق نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) اقتصادی هستند و رسیدگی به آنها آسان است (۲) سقف استخرها و سالن‌های ژیمناستیک از این نوع سقف می‌باشد  
(۳) تلفیق نور طبیعی و مصنوعی را فراهم می‌کنند (۴) باعث جذب صدا می‌شوند

۲۷- دمای همیشگی سالن‌های ورزشی معمولاً چقدر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) بین ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتیگراد (۲) بین ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتیگراد (۳) بین ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتیگراد (۴) بین ۱۰ تا ۲۰ درجه سانتیگراد

۲۸- به اقلامی که برای برگزاری و اجرای رشته‌های مختلف ورزشی مورد نیاز است چه گفته می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) اقلام مصرفی (۲) اقلام دائمی (۳) تجهیزات ورزشی (۴) تجهیزات تمرینی

۲۹- کارایی افراد در یک جامعه به چه چیزی بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) به سطح آمادگی عمومی افراد  
(۲) به میزان انگیزه و علاقه شخصی  
(۳) به میزان توانایی آنها در اجرای مطلوب مسئولیت‌هایشان  
(۴) بالاترین سطح عملکرد
- ۳۰- ..... به مجموعه‌ای از افراد، اشیا و پدیده‌هایی گفته می‌شود که حداقل در یک ویژگی مشترک باشند. (iranarze.ir)
- (۱) تیم (۲) نمونه آماری (۳) جامعه آماری (۴) اجتماع

۳۱- کدام مورد مربوط به مقیاس ترتیبی می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) درجات دماسنج (۲) مقام‌های قهرمانی اول تا سوم مسابقات (۳) قد بازیکنان تیم بسکتبال (۴) شماره پیراهن بازیکنان تیم بسکتبال

۳۲- آزمون‌های کلاسی مربوط به کدام نوع آزمون می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آزمون نهایی (۲) آزمون مشاهده‌ای (۳) آزمون بازخوردی (۴) آزمون شفاهی

۳۳- اولین مطبوعات ورزشی رسمی در چه سالی منتشر شد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۳۳۶ هجری شمسی (۲) ۱۳۵۵ هجری شمسی (۳) ۱۳۳۶ هجری شمسی (۴) ۱۳۰۰ هجری شمسی

۳۴- گزارش خبری نقل و انتقالات لیگ برتر فوتبال مربوط به کدام یک از گزارشات می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) گزارش خبری (۲) گزارش روز (۳) گزارش مصور (۴) گزارش از شخص

۳۵- کدام لید تفسیر رویداد را در بر می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) لید که (۲) لید چه (۳) لید چگونه (۴) لید چرا

**سوالات استخدامی دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی کد ۲۱۲۲۹۹ تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳**

۱- کدام گزینه در خصوص دسته بندی جانداران بر اساس حرکت درست است؟ (iranarze.ir)

- (۱) گیاهان حرکت می‌کنند، حرکتی کند و آرام که غیر قابل کنترل است.  
(۲) حرکت حیوانات گاهی بسیار سریع و گاهی بسیار کند است، براساس شرایط و به طور آگاهانه آن را کنترل میکنند.  
(۳) انسان‌ها براساس غریزه، رفتار کنترل شده‌ای از خود بروز می‌دهند.  
(۴) حرکت گیاهان قابل هدایت است.

۲- کدام گزینه تعریف صحیحی از رشد حرکتی بیان میکند؟ (iranarze.ir)

- (۱) فرایندی همه جانبه است که در سراسر عمر روی می‌دهد.  
(۲) رشد حرکتی اصطلاحی است که برای تغییرات کیفی در طی فرایند رشد در طول زندگی به کار می‌رود.  
(۳) به تغییرهای مداوم رفتار حرکتی انسان در طول عمر گفته میشود.  
(۴) رشد حرکتی، نتیجه تعامل شرایط بیولوژیکی و ویژگی فعالیت است.

۳- کدام گزینه در خصوص عوامل رشد صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ارتقای مهارت در بیل زدن همراه با حرکت های گول زدن بدنی در مقابل حریف، بیانگر رشد چند عاملی فرد در ورزش است.  
(۲) انتقال ژنتیکی توانمندی های حرکتی والدین ورزشکار به کودک، همراه با امکان حضور کودک در محیط های ورزشی بیانگر رشد تراکمی فرد در ورزش است.  
(۳) کسب توانایی راه رفتن زیگزاگی، پس از کسب مهارت در راه رفتن مستقیم نمونه ای از رشد متوالی است.

۴) تفاوت توانایی یک نوجوان مستعد تیراندازی در نشانه روی به هدف در قیاس با هم سن ها و هم‌تایان خود، بیانگر تأثیر عامل رشد فردی در ورزش است.

۴- کدام گزینه در مورد مراحل رشد حرکتی براساس دوره های تقریبی رشد صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) مکیدن جز مرحله حرکت های بازتابی / رمز گشایی است

۲) در مرحله حرکت های تخصصی، حرکات ارادی، ماهرانه و کنترل شده هستند.

۳) اولین حرکت های ارادی در مرحله ی حرکت های مقدماتی / پیش کنترلی مشاهده میشود.

۴) حرکت های پیچیده در زندگی روزمره شامل مرحله حرکت های تخصصی میشود

۵- کدام گزینه در مورد توانایی های جبهجایی صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) الگوی یورتمه رفتن شامل یک گام و یک لی، متناوباً با هر پا است .

۲) آبشار والیبال نمونه ای از الگوی حرکتی لی لی کردن می باشد .

۳) الگوی حرکتی سکسکه دویدن در دامنه سنی ۳ تا ۷ سالگی ظهور میکند.

۴) راه رفتن ها شامل عدم تماس لحظه ای پاها با زمین است .

۶- کدام گزینه در خصوص یادگیری حرکتی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) نوعی از یادگیری است که در آن حرکت نقش مهمی ایفا میکند ۲) تغییرهای کاملاً دائمی در رفتار حرکتی است.

۳) از طریق تمرین و تجربه های قبلی حاصل میشود ۴) زمانی صورت میگیرد که فرد در عادت های رفتاری روزمره خود از الگوی آموزش دیده پیروی کند.

۷- یادگیری عاطفی به ..... حرکت ها و فعالیت های ورزشی توجه دارد. (iranarze.ir)

۱) درک ۲) دانش ۳) توسعه ۴) یادگیری

۸- عملی اکتسابی و ارادی که نیاز به حرکت های ترکیبی یک یا چند بخش از بدن انسان دارد چه نام دارد؟ (iranarze.ir)

۱) یادگیری شناختی ۲) مهارت حرکتی ۳) رشد حرکتی ۴) یادگیری حرکتی

۹- کدام گزینه در مورد یادگیری مهارت فرد در اجرای تکنیک تیراندازی در بینت بال درست است؟ (iranarze.ir)

۱) آگاهی ورزشکار از مفهوم های مربوط به هدف گیری، تمرکز، تعادل حیطه عاطفی است

۲) درک ورزشکار در شیوه به کارگیری مفهوم فوق و توجه به شلیک نکردن به حریفی که با مشکل روبه رو شده است حیطه ی روان - حرکتی است

۳) شلیک صحیح، دقیق و ماهرانه با رعایت اصول تکنیکی حیطه ی شناختی است

۴) آگاهی ورزشکار از استقامت عضلانی حیطه ی شناختی است

۱۰- کدامیک در مورد هرم سلسله مراتبی ورزش مول و همکاران صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) در هرم سلسله مراتب ورزش مول و همکاران حجم افراد درگیر در ورزش تربیتی در قاعده هرم، بیش از سه حیطه دیگر ورزشی است

۲) در هرم سلسله مراتب ورزش مول و همکاران موفقیت در ورزش سه حوزه بالاتر، بستگی به کیفیت ورزش تربیتی دارد

۳) ورزش همگانی در قاعده هرم زیر بنای سه حیطه دیگر ورزشی است

۴) در هرم سلسله مراتب ورزش مول و همکاران به جای پرورش قهرمانان حرفه‌ای، به دنبال پرورش انسان هایی با سبک زندگی سالم و منش جوانمردانه هستیم

۱۱- کدامیک در مورد انواع طبقه بندی ورزش درست است؟ (iranarze.ir)

۱) تقسیم بندی ورزش از نظر تعداد نفرات به دو گروه انفرادی مثل ژیمناستیک و اجتماعی مانند دومیدانی می باشد

۲) از بعد سطوح سلامتی، ورزش به دو بعد سبک و سنگین تقسیم میشود

۳) از بعد امکان اجرا در فصول سال، ورزش به دو بعد بهاره و پاییزه تقسیم میشود

۴) ورزش از نظر بعد تاریخی به دو بعد باستانی و مدرن تقسیم میشود

۱۲- از میان ۱۰ رشته برتر جهان از بعد هواداران کدام رشته در ایران دارای هواداران نسبتاً بالایی است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) کشتی / فوتبال / جودو (۲) فوتبال / بسکتبال / والیبال (۳) کشتی / فوتبال / والیبال (۴) کشتی / والیبال / بسکتبال

۱۳- متولیان ورزش قهرمانی کدام اند ؟ (iranarze.ir)

- (۱) فدراسیون های ورزشی (۲) وزارت ورزش و جوانان (۳) کمیته ملی المپیک (۴) همه موارد

۱۴- کدام گزینه در مورد ورزش تربیتی درست است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) متولی تربیت ورزشکاران حرفه ای است (۲) عهده دار تأمین سلامتی اقسار مختلف جامعه است

- (۳) زیر بنای رعایت اخلاقیات در ورزش است (۴) رسالت تربیت قهرمانان ورزشی را برعهده دارد

۱۵- هدف ورزش تربیتی، در راستای اهداف تعلیم و تربیت کشور، چه چیزی می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پرورش قهرمانان (۲) پرورش کرامت انسانی (۳) رفتار اخلاقی (۴) پرورش روحیه رقابت بین افراد

۱۶- بر اساس هرم آموزشی کدام گزینه درست بیان شده ؟ (iranarze.ir)

- (۱) وقتی در آموزش فقط از روش خواندن استفاده شود، فقط ۲۰٪ یادگیری صورت میگیرد

- (۲) وقتی علاوه بر خواندن، از روش سمعی - بصری استفاده شود، فقط ۴۰٪ یادگیری صورت میگیرد

- (۳) استفاده از روش تمرین به تنهایی میتواند ۷۵ درصد یادگیری را ایجاد نماید

- (۴) استفاده از روش نمایش کار در کنار روش های خواندن و سمعی-بصری ۳۰ درصد یادگیری را فراهم میکند

۱۷- کدامیک به ترتیب ابزاری برای نظر سنجی و مقایسه با استانداردها است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) چک لیست / پرسشنامه (۲) پرسشنامه / چک لیست (۳) چک لیست / آزمون عملی (۴) آزمون عملی / پرسشنامه

۱۸- کدام گزینه از ویژگی های آزمون خوب نیست ؟ (iranarze.ir)

- (۱) روایی (۲) پایایی (۳) ارزان بودن (۴) عینیت

۱۹- ترازویی که با دو بار وزن کردن، وزن شما را به یک اندازه نشان دهد) کدام ویژگی را دارد ؟ (iranarze.ir)

- (۱) روایی (۲) عملی بودن (۳) پایایی (۴) عینیت

۲۰- کدام گزینه در مورد طبقه بندی آزمون های مختلف ورزشی درست نیست ؟ (iranarze.ir)

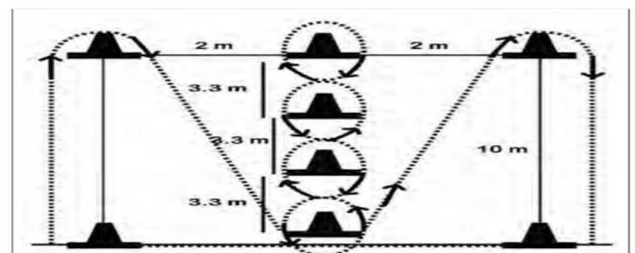
- (۱) آزمون قد ایستاده شامل آزمون های جسمانی وابسته به سلامتی است (۲) آزمون دراز و نشست نیم خیز شامل آزمون های حرکتی است

- (۳) آزمون پله کوبین شامل آزمون های انعطاف پذیری می باشد (۴) چابکی شامل آزمون های مهارتی رشته های مختلف ورزشی است

۲۱- اندازه گیری قدرت عضلات دست با ..... است . (iranarze.ir)

- (۱) دراز و نشست نیم خیز (۲) آزمون ایلی نويز (۳) دینامتر (۴) آزمون پله کوبین

۲۲- شکل زیر مسیر کدام آزمون ورزشی است ؟ (iranarze.ir)



- (۱) پله کوبین (۲) ایلی نويز (۳) چابکی T (۴) نلسون

۲۳- تکنیکی را که با سرعت و به طور صحیح انجام داده بشود ، چه نامیده میشود ؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرعت عکس العمل (۲) مهارت (۳) توان (۴) استقامت

۲۴- هدف از آزمون سیمو چیست ؟ (iranarze.ir)

- (۱) اندازه گیری چابکی عمومی (۲) اندازه گیری زمان واکنش و سرعت حرکت (۳) تعادل پویا (۴) اندازه گیری قدرت عضلات

۲۵- اندازه گیری قدرت و توان انفجاری عضلات دست در اجرای مهارت شوت توسط کدام آزمون است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) آزمون ایفرد (۲) آزمون کورنیش (۳) آزمون مت لوکهارت (۴) آزمون نلسون

۲۶- آزمون های دو سرعت کدام است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۸۰۰ متر (۲) ۱۵۰۰ متر (۳) ۴۰۰ متر (۴) ۵۰۰۰ متر

۲۷- وقتی به صورت غیرارادی اشیا و افراد و محیط را از نظر میگذرانید ، از کدامیک از انواع حس بینایی استفاده میکنیم؟ (iranarze.ir)

- (۱) دیدن (۲) نگاه کردن (۳) نگاه دقیق (۴) مشاهده

۲۸- عمل نظارت مسابقه بسکتبال توسط ناظر مسابقه، کدامیک از انواع حس بینایی است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) مشاهده (۲) دیدن (۳) نگاه دقیق (۴) نگاه کردن

۲۹- (در ورزش تیر و کمان، کسب امتیاز از طریق زدن تیر به یک هدف مشخص است) جز کدامیک از گام های مرحله پیش مشاهده است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) تقسیم مهارت به بخش های مختلف (۲) تشخیص عناصر اصلی مهارت (۳) تشخیص هدف مهارت (۴) طرح برنامه مشاهده

۳۰- کدامیک جز حرکات به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه است؟ (iranarze.ir)

- (۱) آمادگی دست ها و پاها توسط پرتاب کننده وزنه، قبل از اقدام به انجام هر حرکتی (۲) لحظه رها شدن وزنه توسط پرتاب کننده وزنه

- (۳) کشیده شدن دست و بدن به سمت جلو و بالا توسط بازیکن هندبال تا رسیدن توپ به هم تیمی (۴) جرای یک گام به عقب توسط پرتاب کننده وزنه، برای تولید نیرو

۳۱- در لحظه حیاتی ، کدام فاکتور ها مهم هستند ؟ (iranarze.ir)

- (۱) نیرو مناسب (۲) زمان مناسب (۳) وضعیت مناسب (۴) همه موارد

۳۲- عناصر کلیدی در تقسیم بندی بخش های مختلف حرکت چیست ؟ (iranarze.ir)

- (۱) اجزای مهارت هایی هستند که بر عملکرد نهایی تاثیر میگذارد. (۲) حرکاتی هستند که از بروز آسیب در ورزشکار جلوگیری میکند

- (۳) حرکات مهم در لحظه حیاتی می باشد (۴) حرکاتی هستند که ورزشکار برای تولید نیروی کافی جهت اجرای اصلی انجام میدهد

۳۳- کدام گزینه در خصوص گام چهارم برنامه پیش مشاهده درست نیست ؟ (iranarze.ir)

- (۱) برنامه مشاهده، برنامه ای است که چگونگی، زمان و محل مشاهده را مشخص میکند.

- (۲) اگر اصرار داشته باشید که تمام جزئیات مهارت را مشاهده کنید، نهایت موفق به دیدن تمام اجزای آن خواهید شد.

- (۳) طرح برنامه مشاهده شامل تشخیص اینکه کدام عناصر کلیدی باید مشاهده شوند میباشد

- (۴) ایجاد طرح برنامه مشاهده برای مشاهده صحیح مهارت ها ضروری است.

۳۴- کدام گزینه دستور العمل محل قرارگیری مشاهده گر را به درستی بیان کرده ؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعریف ( بهترین محل قرارگیری) برای مشاهده مهارت های مختلف و در عناصر کلیدی مختلف یکسان است

- (۲) برای مشاهده یک مهارت از یک زاویه خاص مهارت را مشاهده کنید

- (۳) مشاهده از زاویه روبه رو، اطلاعاتی درباره نحوه گام برداری به مشاهده گر میدهد

۴) در نقطه وسط مسیر حرکت ورزشکار قرار بگیرید، تا در طول مسافت به طور کامل حرکت وی را ببینید

**۳۵- بررسی عوامل سه گانه رفتار حرکتی چه دست آوردی خواهد داشت ؟ (iranarze.ir)**

۱) منجر به آگاهی و توانایی مربی ها در ارتقای مهارت های حرکتی بنیادی کودک ها و نوجوان ها میشود

۲) منجر به افزایش توانایی مربی در کنترل فضای آموزشی خواهد شد

۳) موجب ارتقا مهارت حرکت بنیادی کودک و نوجوان خواهد شد

۴) با شناخت ابعاد رفتار حرکتی به ارتقای اجرای حرکت های پایه ورزشی کمک خواهد کرد

**۳۶- عوامل موثر در رشد کدام است؟ (iranarze.ir)**

۱) ژنتیک / تمرین / محیط (۲) ارث / محیط / تجربه های فردی (۳) فعالیت مستمر / ارث / تجربه های فردی (۴) تجربه / ژنتیک / مهارت

**۳۷- تغییرات رشد چگونه است ؟ (iranarze.ir)**

۱) پیش رونده (۲) پس رونده (۳) پیش رونده و پس رونده (۴) هیچ کدام

**۳۸- سن توقف رشد طولی بدن انسان کدام است ؟ (iranarze.ir)**

۱) ۱۵ سالگی (۲) ۲۰ سالگی (۳) ۱۸ سالگی (۴) ۲۲ سالگی

**۳۹- بالیدگی و نمو به ترتیب برای چه نوع تغییرات در طی فرایند رشد به کار میروند ؟ (iranarze.ir)**

۱) کیفی / کمی (۲) کمی / کیفی (۳) کیفی / کیفی (۴) کمی / کمی

**۴۰- فرایند رشد حرکتی در درجه اول چگونه خود را نمایان می کند؟ (iranarze.ir)**

۱) تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان (۲) انجام حرکت های غیرارادی مانند مکیدن

۳) تغییر در حرکت های بنیادی و کاربردی (۴) تغییرات کمی در طی فرایند رشد

**۴۱- توانایی استواری چیست ؟ (iranarze.ir)**

۱) به حرکت هایی گفته می شود که نیاز به تغییر در جابه جا شدن بدن دارد

۲) به هر حرکتی گفته می شود که به درجه ای از تعادل نیاز داشته باشد.

۳) به حرکت هایی گفته می شود که در آن فرد از اندام های بدن، برای تولید نیرو، جهت به حرکت درآوردن یک شی استفاده میکند

۴) به حرکت هایی گفته می شود که در آن فرد از اندام های بدن جذب نیروی حاصل از اشیاء استفاده میکند

**۴۲- یادگیری چ زمانی صورت میگیرد ؟ (iranarze.ir)**

۱) یادگیری زمانی صورت میگیرد که جزو رفتار دائم فرد باشد

۲) یادگیری زمانی صورت میگیرد که حرکات بنیادی در فرد نهادینه شود

۳) یادگیری زمانی صورت میگیرد که ارتباط مثبت بین مهارت های حرکتی بنیادی با آمادگی قلبی - تنفسی ایجاد شود

۴) یادگیری زمانی صورت میگیرد که فر رفتار خاصی را در مدت محدود به صورت مکرر تکرار کند

**۴۳- تعریف مهارت باز کدام است ؟ (iranarze.ir)**

۱) یک مهارت کلیشه ای است که معمولاً در شرایط محیطی ثابت انجام می شود

۲) یک مهارت معمولاً غیر قابل پیش بینی است که در محیطی بی ثبات انجام می شود

۳) مهارتی به دقت زیادی در اجرا نیاز ندارد

۴) حرکتی است که نقطه شروع و پایان مشخص ندارد

۴۴- در کدامیک از سطوح حرکت فرد با یک فرایند نسبتاً سریع حرکت های خود را کنترل می کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) سطح متوسط (۲) سطح مبتدی (۳) سطح عالی (۴) سطح پیشرفته

۴۵- حضور مؤثر افراد در ورزش های گروهی و همدلی در تمرینات گروهی ورزش های انفرادی، نشانه کدامیک از ابعاد تربیت است؟ (iranarze.ir)

- (۱) بعد گروهی (۲) بعد اجتماعی (۳) بعد اخلاقی (۴) بعد عقلی

۴۶- بهترین رویکرد برای ادامه یادگیری زبان کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) رویکردی مبتنی بر رفع مهم ترین نیازهای یادگیرندگان و برانگیزاننده افراد  
(۲) رویکرد تشویقی و برانگیزاننده برای افراد  
(۳) رویکرد حمایتی جهت ادامه فرایند یادگیری زبان  
(۴) رویکرد ایجاد فرصت شغلی برای افراد

۴۷- BMI، مناسب رده سنی ۱۹ تا ۲۴ سال کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲۵ (۲) ۲۳ (۳) ۲۶ (۴) ۲۲

۴۸- روش امتیاز گذاری آزمون ایلی نویز چگونه است؟ (iranarze.ir)

- (۱) شمارش تعداد خطاها در طی مسیر (۲) مدت زمان طی مسیر (۳) میانگین زمان اجرای ۵ آزمون (۴) کم کردن هر خطا از مدت زمان طی کردن مسیر

۴۹- کدام گزینه تقسیم حرکت شوت بسکتبال را به درستی بیان کرده؟ (iranarze.ir)

- (۱) حالت تعادلی بدن / گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه / آرنج های خمیده / پاها به اندازه عرض شانه باز  
(۲) حالت تعادلی بدن / گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه / آرنج های کشیده / پاها به اندازه عرض شانه باز  
(۳) حالت تعادلی بدن / گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه / حرکت دست به سمت پشت سر / پاها به اندازه عرض شانه باز  
(۴) حالت تعادلی بدن / گرفتن توپ با دو دست در مقابل سر / آرنج های خمیده / پاها به اندازه عرض شانه باز

۵۰- کدامیک از بخش های یک حرکت از بروز آسیب دیدگی جلوگیری میکند؟ (iranarze.ir)

- (۱) حرکت مقدماتی (۲) دنباله حرکت (۳) لحظه حیاتی (۴) حرکاتی که تولید نیرو میکنند

## فصل دوم: دانش بهداشت و سلامت

### سوالات استخدامی انسان و محیط زیست پایه یازدهم تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- یخچال های قطبی چند درصد از آب های سطحی شیرین را تشکیل می دهند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۶۹ درصد (۲) ۱/۳۰ درصد (۳) ۹/۲۰ درصد (۴) ۶۸ درصد

۲- از کل مساحت ایران چند درصد از پوشش گیاهی برخوردار است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲۵ درصد (۲) ۱۵ درصد (۳) ۳۵ درصد (۴) ۴۵ درصد

۳- میزان سهم سالانه آب هر نفر در کشور در حال حاضر چقدر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۵۰۰ متر مکعب (۲) ۲۰۰۰ متر مکعب (۳) ۷۰۰۰ متر مکعب (۴) هیچکدام

۴- از مقایسه مصارف وضعیت مصرف آب در ایران کدام مورد بیشترین مصرف را دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آبیاری مکانیزه (۲) مصارف خانگی (۳) دامپروری (۴) آبیاری سنتی



۵- چرا کشاورزی در ایران عمدتاً وابسته به آبیاری است؟ (iranarze.ir)

- (۱) بارش در بسیاری از نقاط کشور ما به اندازه کافی نیست  
(۲) بخش عمده بارش‌ها در فصول مورد نیاز برای کشاورزی اتفاق نمی‌افتد.  
(۳) مورد ۱ و ۲  
(۴) مصرف بیش از اندازه خانگی

۶- کدام صنایع عموماً به آب زیادی نیاز دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) نیروگاه‌ها (۲) صنایع معدن (۳) صنایع فولاد (۴) نساجی

۷- کدام کشور به راه حل‌های فناورانه علیه بحران و کمبود آب و قابلیت تصفیه بیش از ۹۰ درصد آب مصرف شده پرداخته است؟ (iranarze.ir)

- (۱) استرالیا (۲) آمریکا (۳) سنگاپور (۴) سوئد

۸- در کشور ما بیشترین اتکا برای تامین آب مورد نیاز در بخش‌های شرب کشاورزی و صنعتی کدام منابع است؟ (iranarze.ir)

- (۱) آب زیرزمینی (۲) آب‌های سطحی (۳) دریاچه‌های آب شیرین (۴) رودخانه‌ها

۹- کدام مورد مربوط به "طرح احیا و تعادل بخشی" است؟ (iranarze.ir)

- (۱) نصب کنتور هوشمند (۲) انسداد چاه‌های غیر مجاز (۳) تغذیه مصنوعی و پخش سیلاب (۴) همه موارد

۱۰- در سد سازی کدام موارد می‌تواند برای ارزش‌های منابع طبیعی، پیامدهای نامطلوبی به دنبال داشته باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کم توجهی به مسائلی نظیر پایین دست رود (۲) تشدید تبخیر از سطوح آبی سدها (۳) مکان یابی نادرست (۴) همه موارد

۱۱- بخش عمده آب مورد نیاز ما در مصارف خانگی کشاورزی و صنعتی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) آب رودخانه‌ها (۲) آب زیرزمینی (۳) آب باران (۴) آب دریاچه

۱۲- منظور از آلودگی آب چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) هرگونه تغییری که موجب تغییر شرایط فیزیکی شیمیایی و زیستی آب شود (۲) هرگونه تغییری که فقط موجب تغییر شرایط فیزیکی آب شود  
(۳) هرگونه تغییری که موجب تغییر شرایط شیمیایی آب شود (۴) تغییری که موجب تغییر شرایط زیستی آب شود

۱۳- چگونه می‌توان از فاضلاب که آبی آلوده است و به عنوان تهدیدی برای سلامتی و بهداشت شناخته می‌شود به عنوان منبع جدید آب استفاده نمود؟

- (۱) با کاهش تولید آن (۲) با استفاده در آبیاری کشاورزی (۳) با بازچرخانی و تصفیه آن (۴) همه موارد

۱۴- به چه دلیل شعار "ایمنی غذا از مزرعه تا سفره"، آلودگی شیمیایی و میکروبی را مورد توجه قرار داده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) وجود باقیمانده سموم (۲) وجود باقی مانده کود شیمیایی (۳) مورد ۱ و ۲ (۴) بخاطر غذاهای آلوده

۱۵- چه عاملی می‌تواند گاهی اوقات، باعث شور شدن قلیایی شدن یا شور-قلیایی شدن خاک می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) کاهش غلظت مواد معدنی خاک (۲) افزایش غلظت مواد معدنی خاک (۳) افزایش مواد آلی خاک (۴) کاهش غلظت مواد آلی خاک

۱۶- چه عنصری از طریق سوخت‌های فسیلی و فاضلاب پلاستیک سازی و باتری‌سازی و عکاسی وارد خاک می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرب (۲) کادمیوم (۳) نیکل (۴) روی

۱۷- بزرگترین سایت پاکسازی خاک‌های آلوده به مواد نفتی در کدام استان احداث شد؟ (iranarze.ir)

- (۱) چهارمحال بختیاری (۲) فارس (۳) لرستان (۴) سیستان و بلوچستان

۱۸- کدام یک از محصولات زیر از شایع‌ترین محصولات تراریخته در بازار جهانی می‌باشند؟ (iranarze.ir)

- (۱) سویا و ذرت (۲) عدس و نخود (۳) پنبه و کلزا (۴) مورد ۱ و ۳

۱۹- در کشاورزی ارگانیک با استفاده از ..... سلامت خاک، گیاه، انسان و سیاره زمین تامین می شود واز ..... در شرایط خاص و به مقدار محدود استفاده

می گردد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کود های شیمیایی - کود زیستی  
(۲) کودهای زیستی-کود شیمیایی وسموم دفع آفات  
(۳) کود شیمیایی - سموم دفع آفات  
(۴) سموم دفع آفات نباتی - کود زیستی

۲۰- چرا اهمیت هوا فقط به دلیل تنفس کردن موجودات زنده نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) وجود هواکره در حفاظت از آنها در برابر اشعه خطرناک خورشید نقش مهم و اساسی ایفا می کند  
(۲) زیرا هر فرد در هر ثانیه فقط ۵ثانیه یک بار نفس می کشد و این مقدار ناچیز است  
(۳) به دلیل آنکه همه موجودات تنفس نمیکنند  
(۴) هیچکدام

۲۱- مهمترین عاملی که در رابطه با آلودگی هوا مدنظر صاحبان صنعت می باشند، چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) میزان آلودگی هوا (۲) منشا آلودگی هوا (۳) مهار آلودگی هوا (۴) همه موارد

۲۲- منابع آلودگی هوا به چند دسته تقسیم می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) دو دسته طبیعی و انسانی (۲) سه دسته طبیعی و انسانی و صنعتی (۳) دودسته صنعتی و انسانی (۴) سه دسته معادن و صنعتی

۲۳- شاخص کیفیت هوا ابزاری کلیدی جهت ..... است. (iranarze.ir)

- (۱) آگاهی از کیفیت هوا (۲) نحوه اثر آلودگی هوا بر سلامت (۳) روشهای محافظتی در برابر آلودگی هوا (۴) همه موارد

۲۴- کدام یک از موارد زیر از اثرات مربوط به باران اسیدی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) افزایش حاصلخیزی خاک (۲) آسیب رسیدن به نمای ساختمان ها و بناهای تاریخی  
(۳) آسیب رسیدن به رنگ خودروها (۴) آسیب رسیدن به انسان ها

۲۵- منظور از آلودگی صوتی ، چه می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) وجود اصوات فراتر از امواج صوتی (۲) ایجاد صداهای ناگهانی در محیط  
(۳) وجود امواج ناخواسته و تاثیر بر سامانه اعصاب و شنوایی (۴) صداهایی که موجب تغییر ویژگی های فیزیکی محیط زیست می شود.

۲۶- محیط های بسته چند برابر محیط های باز آلوده تر هستند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۵ تا ۱۰ برابر (۲) ۱۰ برابر (۳) ۵ برابر (۴) ۳ برابر

۲۷- کدام یک از موارد استفاده از سوخت های فسیلی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) چرخاندن توربین ها (۲) باران اسیدی (۳) کاهش دمای کره زمین (۴) گرم شدن کره زمین

۲۸- آلمان جزو یکی از کشورهایی است که بخش قابل توجهی از انرژی مورد نیاز خود را از منابع ..... مانند انرژی ..... فراهم می کند.

- (۱) تجدیدپذیر-باد (۲) تجدید پذیر -آب (۳) تجدید ناپذیر-باد (۴) تجدیدناپذیر-آب

۲۹- ظرفیت نیروگاه بادی منجیل و نیروگاه بادی کَهک تاستان به ترتیب کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۹۰-۱۰۰ (۲) ۵۰-۹۰ (۳) ۱۰۰-۹۰ (۴) ۵۰- ۱۰۰

۳۰- کدام مورد جزء سوخت های سبز نیستند؟ (iranarze.ir)

- (۱) زغال سنگ (۲) شاخ و برگ نیشکر (۳) سویا (۴) دانه های روغنی

۳۱- کدامیک از موارد زیر جزء زباله های خطرناک نیستند؟ (iranarze.ir)

- (۱) زباله های آتش زا (۲) باتری (۳) رنگ های روغنی (۴) باقیمانده داروها

۳۲- کدام یک از موارد زیر بیان کننده مدیریت پسماند است؟ (iranarze.ir)

- (۱) برنامه‌ریزی و عملیات اجرایی برای جمع آوری زباله‌ها (۲) حمل و نقل زباله‌ها و پردازش آنها  
(۳) بازیافت و دفن بهداشتی یا انهدام زباله‌ها (۴) همه موارد

۳۳- کدام یک جزء مزایای بازیافت مواد نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) زیان های جبران ناپذیر برای آب و خاک (۲) صرفه‌جویی در مصرف انرژی (۳) کاهش آلودگی هوا (۴) حفاظت از حیات موجودات زنده

۳۴- در هرم مدیریت پسماند ، برای مشکل زباله ، کدام راه حل ، بیشترین مطلوبیت را دارد ؟ (iranarze.ir)

- (۱) دفع یا انهدام زباله (۲) بازیافت باز مصرف (۳) بازکاهی زباله (۴) تولید انرژی از زباله

۳۵- مسئولان جهت برنامه‌ریزی‌های در سطح ملی باید چه اقدامات مناسبی انجام دهند؟ (iranarze.ir)

- (۱) تفکیک زباله از مبدا (۲) کمک به خانواده‌ها برای جداسازی زباله‌ها (۳) نظارت بر دفن اصولی و بهداشتی زباله‌ها (۴) همه موارد

۳۶- کدام مشاغل یا فعالیت‌ها وابسته به تنوع زیستی نمی‌باشند؟ (iranarze.ir)

- (۱) کشاورزی (۲) صیادی (۳) جمع آوری گیاهان دارویی (۴) چرای دام در مراتع

۳۷- کدام گزینه مفهوم هایی بومزاد نمیباشد ؟ (iranarze.ir)

- (۱) به گونه‌هایی که عناصر با ارزش ملی هستند. (۲) به گونه‌هایی که منحصر به یک منطقه جغرافیایی خاص هستند و در جای دیگر نیستند

- (۳) به تمامی گونه هایی که در روی کره زمین زندگی میکنند. (۴) به گونه‌هایی که سرمایه ملی محسوب میشوند.

۳۸- در رابطه با پدیده انقراض کدام صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) محیط زیست ، برای حیات جاننداری مناسب نباشد. (۲) انقراض پدیده ای جدید میباشد

- (۳) شیب سرعت انقراض گونه ها ثابت است (۴) انقراض فقط شامل گونه های جانوری میباشد و گیاهان در ایران را شامل نمی گردد.

۳۹- مهمترین عامل از دست رفتن تنوع زیستی..... است. (iranarze.ir)

- (۱) کمبود تغذیه (۲) مهاجرت جانوران (۳) تخریب زیستگاه (۴) کمبود بارندگی

۴۰- از عوارض آلودگی محیط زیست چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) عدم تولید مثل افراد گونه (۲) کاهش ذخایر آب (۳) تولد جانوران با ناهنجاری مادرزادی. (۴) مهاجرت جانوران

۴۱- چرا راهکارهای حفاظت باید انسان را به سمت " بهره‌برداری پایدار " از تنوع زیستی هدایت کنند ؟ (iranarze.ir)

- (۱) نیازهای ساکنین زمین (ساکنین فعلی و آیندگان) تامین شود (۲) تنوع زیستی به بهترین شکل به آیندگان منتقل گردد تا پاسخگوی نیاز آنها نیز باشد

- (۳) کاهش گونه های درحال انقراض (۴) مورد ۱ و ۲

۴۲- چرا جمعیت گوزن زرد ایرانی به شدت کاهش یافته است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کمبود بارندگی (۲) طغیان رود دز (۳) کاهش زیستگاه و شکار (۴) افزایش جمعیت گیاهخواران دیگر

۴۳- گردشگری از بُعد ..... و ..... مهم است. (iranarze.ir)

- (۱) فرهنگی و اجتماعی (۲) مذهبی و فرهنگی (۳) اجتماعی و محیط زیست (۴) همه موارد

۴۴- کاروانسرا نشانگر ..... است. (iranarze.ir)

(۱) اهمیت تجارت در ایران (۲) قدمت و اهمیت سفر در ایران (۳) وجود مناطق صعب العبور در ایران (۴) هیچکدام

۴۵- سفرنامه نویسی چگونه سبک ادبی است؟ (iranarze.ir)

(۱) که در آن شخص، دیده های خود را در دوران سفر برای دیگران می نگارد (۲) در آن شخص شنیده های خود را در دوران سفر برای دیگران می نگارد

(۳) در آن شخص جزئیات احساسات و رخداد های دوران سفر را برای دیگران می نگارد (۴) همه موارد

۴۶- هر گردشگری که در تضاد با ..... باشد از مصادیق بوم گردشگری نیست. (iranarze.ir)

(۱) بهینه سازی محیط (۲) اصول پایداری محیط (۳) سازگاری با محیط (۴) تامین انرژی

۴۷- سازمان حفاظت محیط زیست در چه سالی و به چه منظور چهار منطقه را تحت مدیریت خود قرار داد؟ (iranarze.ir)

(۱) در سال ۱۳۵۳ و بمنظور حفظ عرصه ها و میراث طبیعی ایران (۲) در سال ۱۳۶۳ و به منظور احیا محیط زیست

(۳) در سال ۱۳۵۰ و برای جلوگیری از انقراض جانداران (۴) در سال ۱۳۳۵ به منظور حفظ عرصه ها و میراث طبیعی ایران

۴۸- کدام یک از مناطق زیر برای فعالیت های نفرجگاهی و گردشگری بر اساس مقررات و محدودیت های تنظیم شده مورد استفاده قرار می گیرند. (iranarze.ir)

(۱) پارک های ملی (۲) آثار طبیعی ملی (۳) پناهگاه حیات وحش (۴) منطقه حفاظت شده

۴۹- دلایل اصلی استفاده گردشگران از خانه مسافر چه می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) اشتیاق آنها برای اصالت (۲) تعامل آنها با میزبانان محلی (۳) درآمد پایداری (۴) مورد ۱ و ۲

۵۰- کدام یک از موارد زیر مربوط به اقدامات مسئولان جهت گردشگری می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) مهیا کردن امکانات رفاهی خوب برای گردشگران. (۲) وضع مقررات لازم برای میزبانان و گردشگران.

(۳) به فرهنگ و آداب و رسوم مردم محلی احترام گذاشته شود. (۴) موضوعات مورد نظر خود را به اطلاع گردشگران می رسانند.

## سوالات استخدامی سلامت و بهداشت پایه دوازدهم تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- تامین سلامت مستلزم ..... است؟ (iranarze.ir)

(۱) رعایت بهداشت (۲) آموزش های پیشگیرانه (۳) بالا بردن سطح معلومات (۴) تامین رفاه جسمی

۲- برای تامین سلامت، چه اقدامی لازم است؟ (iranarze.ir)

(۱) اقدامات پیشگیرانه (۲) مصرف دارو (۳) پرداخت به درمان بیماری (۴) استفاده از خدمات بهداشتی

۳- کدام مورد، جز نشانه های سلامت جسمانی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) ظاهر ایده آل (۲) روحیه انتقاد پذیری (۳) اشتیهای کافی (۴) خواب راحت و منظم

۴- فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس ..... و ..... انجام دهد. (iranarze.ir)

(۱) مسئولیت پذیری و رضایتمندی (۲) تعلق به جهان مادی و معنوی (۳) کمال جویی و تعامل با افراد (۴) آرامش و رضایتمندی

۵- کدام مورد جز ابعاد (منبع ایران عرضه) سلامت معنوی، می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) داشتن روحیه انتقادپذیری (۲) کمال جویی (۳) افزایش مناسب وزن در سنین رشد (۴) اندام مناسب

۶- کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل ژنتیکی و فردی می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) عوامل وراثتی (۲) شرایط اقلیمی (۳) تامین آب (۴) فعالیت بدنی

۷- براساس چه شرایطی ، اغلب مردم در زندگی خود دست به انتخاب می زنند؟ (iranarze.ir)

- (۱) فرهنگ (۲) هنجارهای اجتماعی (۳) شرایط اقتصادی (۴) همه موارد

۸- مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان چه بیماری هایی می باشند؟ (iranarze.ir)

- (۱) آسم و زوال عقل (۲) دیابت و سرطان (۳) کلیوی و کبد (۴) صرع و هیپاتیت

۹- مزیت فکر کردن به موفقیت‌هایمان چیست ؟ (iranarze.ir)

- (۱) برای شروع دوباره آماده میشویم (۲) نیازی به ادامه برنامه نداریم. (۳) اعتمادبنفس ماافزایش می یابد (۴) شکست را فراموش میکنیم

۱۰- مازاد کربوهیدرات به چه شکلی در بدن ذخیره می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) قند و شکر (۲) پروتئین (۳) گلیکوژن در ماهیچه‌ها (۴) چربی

۱۱- کدام یک از موارد زیر، از دلایل نیاز بدن به چربی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مصرف ویتامین های محلول (۲) حفظ گرما (۳) کاهش سطح کلسترول (۴) ساخت سلول های مغزی

۱۲- ماده ای که بدن برای رشد و ترمیم بافت های عضلانی به آن نیاز دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پروتئین (۲) محصولات لبنی (۳) محصولات گیاهی (۴) حبوبات و روغن زیتون

۱۳- وظیفه آهن در ترکیب هموگلوبین خون چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعادل مایعات (۲) حفظ ویتامین (۳) حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن (۴) هیچکدام

۱۴- نقش کدامیک از مواد معدنی بطور صحیح بیان شده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سدیم- حفظ تعادل مایعات بدن (۲) کلسیم- خون (۳) آهن- عضلات (۴) هیچکدام

۱۵- کدام یک از گروه های در پایین ترین سطح تقسیم بندی هرم غذایی قرار دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) حبوبات و مغزها (۲) میوه ها (۳) گوشت و تخم مرغ (۴) نان و غلات

۱۶- رعایت کدام یک از اصل های زیر، برای برخورداری افراد از تغذیه سالم حائز اهمیت نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعادل (۲) تنوع (۳) میزان فعالیت های بدنی افراد (۴) تناسب

۱۷- کدام یک از موارد زیر، جزء آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پرهیز از پرخوری بعد از احساس سیری (۲) خوب جویدن غذا (۳) صرف غذا با دیگران (۴) خوردن غذای پاک و حلال

۱۸- غنی ترین منبع ویتامین "د"، ..... است که به صورت مکمل دارویی موجود است؟ (iranarze.ir)

- (۱) بادام (۲) روغن کبد ماهی (۳) روغن زیتون (۴) سبزی های سبز تیره

۱۹- عامل ..... و ..... از عوامل مهم وتأثیر گذار در مبحث چاقی می باشند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ژنتیک-روانی (۲) مشکلات روانی-تعادل وزن (۳) تغذیه نسبتاً سالم-مشکلات غددی (۴) مشکلات سیستم عصبی-مصرف متناسب ویتامین

۲۰- چه افرادی باید هرچه سریع تر،میزان وزن خود را کاهش دهند؟ (iranarze.ir)

- (۱) افراد دارای فشارخون متناسب (۲) کسانی که درصد مواد معدنی زیاد دارند (۳) افراد دارای چربی خون بالا (۴) گزینه ۱ و ۳

۲۱- چه کارهایی باید برای برخورداری از یک تغذیه سالم انجام پذیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مصرف زیاد ویتامین ها  
(۲) به میزان لازم و کافی از موادغذایی استفاده کردن  
(۳) استفاده از مکمل ها در کنار رژیم غذایی صحیح  
(۴) استفاده از گوشت و سبزیجات

۲۲- کدام دو مورد از عوامل مهم (منبع سوالات سایت ایران عرضه) در ایجاد فساد غذایی هستند؟ (iranarze.ir)

- (۱) بیولوژیکی و مکانیکی  
(۲) بهداشتی و شیمیایی  
(۳) حرکتی و محیطی  
(۴) هیچکدام

۲۳- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام مورد است؟ (iranarze.ir)

- (۱) حوادث  
(۲) بیماری های ژنتیکی  
(۳) بیماری های غیرواگیر  
(۴) شرایط تغذیه ای

۲۴- سردرد و خستگی از علائم بروز کدام بیماری است؟ (iranarze.ir)

- (۱) بیماری قلبی  
(۲) هیپاتیت  
(۳) فشارخون  
(۴) آسم

۲۵- کلسترول چه نوع ماده ای می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ماده ای از جنس چربی در تمام سلول های بدن است  
(۲) ماده ای، که منجر به کاهش سطح چربی می شود  
(۳) در جریان شریان ها رسوب نمی کند  
(۴) با افزایش مصرف سبزیجات بیشتر می شود

۲۶- کدام یک از علائم زیر از نشانه های سکته قلبی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تنگی نفس  
(۲) ضعف و خستگی  
(۳) افزایش جریان خون  
(۴) تهوع

۲۷- از مهمترین دلایل افزایش آمار بروز سرطان کدام مورد نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) موادغذایی  
(۲) استفاده از کودهای شیمیایی  
(۳) کم تحرکی  
(۴) غذاهای چرب

۲۸- در اثر کدام عامل دیابت نوع دو به وجود می آید؟ (iranarze.ir)

- (۱) اضافه وزن  
(۲) زمینه ژنتیکی  
(۳) فشارهای روانی  
(۴) اختلال در سیستم ایمنی بدن

۲۹- کدام مورد جزو مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرماخوردگی  
(۲) آنفولانزا  
(۳) آسم  
(۴) کرونا

۳۰- برای جلوگیری از انتقال بیماری هیپاتیت B به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضرورت ندارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مصرف داروها  
(۲) استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار  
(۳) عدم تماس با خون بیمار  
(۴) عدم تماس با پوست بریده بیمار

۳۱- چگونه عیوب انکساری را میتوان اصلاح کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) استفاده از لنزهای معمولی  
(۲) نظافت قرنیه چشم  
(۳) مراجعه به پزشک  
(۴) اشعه لیزر

۳۲- وظیفه جمع آوری امواج صوتی را کدام بخش از گوش برعهده دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پرده گوش  
(۲) لاله گوش  
(۳) سلول های مویی گوش داخلی  
(۴) سلول های مژک دار بیرونی

۳۳- چه عاملی باعث تشدید آکنه نمی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) غذای پرچرب  
(۲) قاعدگی  
(۳) استفاده از محصولات آرایشی  
(۴) عوامل استرس زا

۳۴- رشد موهای زائد به چه چیزی بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) محصولات بهداشتی  
(۲) سن  
(۳) عوامل ژنتیکی  
(۴) مشکلات پوستی

۳۵- هر چند وقت یکبار معاینه مرتب دندان ها به افراد توصیه می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) یک سال (۲) ۶ ماه (۳) ۸ ماه (۴) دو سال

۳۶- برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه اقدامی باید صورت بگیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) استفاده از نخ دندان بعد از هر بار مسواک (۲) حداقل سه بار مسواک در شبانه روز (۳) اجتناب از مصرف زیاد چربی (۴) پرهیز از مصرف سیگار

۳۷- از نشانه های بلوغ همسران چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) برنامه ریزی برای فرزندآوری (۲) احترام متقابل بهمدیگر (۳) صحبت با یکدیگر درمورد فرزندآوری (۴) صحبت درباره مشکلات

۳۸- کدام مورد مفهوم خودشناسی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) شناخت فرد از خویشتن (۲) به معنای تشخیص هویت خود (۳) شناخت توانایی ها و احساسات خود (۴) شناخت ارزشهای خود

۳۹- به کارگیری کدام یک از توصیه های زیر به حس و ارتقای تاب آوری ، کمک می کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) دوری از موقعیتهای تنش زا (۲) توسعه ارتباطات با خانواده (۳) کاهش دلبستگی های دنیا (۴) کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات

۴۰- رعایت کدام اصل زیر برای مقابله با فشارهای روانی توصیه نمی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) بازداری (۲) عدم بی تابی (۳) برون ریزی (۴) جایگزین کردن خواسته ها

۴۱- همه موارد زیر نمونه هایی از روشهای خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن هستند به جز؟ (iranarze.ir)

- (۱) تغییر وضعیت بدنی (۲) نوشیدن قدری آب خنک (۳) ترک موقعیت (۴) عدم تحلیل مجدد رویداد مشکل ساز

۴۲- بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی ..... و ..... است؟ (iranarze.ir)

- (۱) آمونیاک و مواد سرطان زا (۲) موادشیمیایی سرطان زا و سمی (۳) آرسنیکو و موادشیمیایی (۴) کربورهای هیدروژن و آمونیاک

۴۳- ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل میدهد که ..... نامیده میشود ؟ (iranarze.ir)

- (۱) آمونیاک (۲) آرسنیک (۳) نیکوتین (۴) قطران

۴۴- "التهاب شدید کبدی" کدام بیماری است؟ (iranarze.ir)

- (۱) فیروز (۲) سیروز کبدی (۳) سرطان کبد (۴) کبدچرب

۴۵- کدام گزینه از انواع محرک های طبیعی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کراک (۲) آفتامین (۳) اکستازی (۴) ریتالین

۴۶- یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مواد مخدر چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) افسردگی (۲) کم بودن میزان کافتین بدن (۳) اصرار همسالان (۴) عدم اشتغال به علم

۴۷- چه روشی برای نشستن روی صندلی ، بهتر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) قراردادن زیرپایی به ارتفاع (۱۵-۲۰ سانتی متر) (۲) در لبه ی صندلی نشسته و تکیه دهید (۳) در انتهای صندلی بشینید (۴) کمر خود را بچرخانید

۴۸- کار با مواد شیمیایی چه خطراتی را به همراه دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مسمومیت (۲) تاول های پوستی (۳) خطرات فیزیکی (۴) همه موارد

۴۹- چگونه می توان احتمال سقوط سالمندان( زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ (iranarze.ir)

- (۱) نصب میله های محافظ در راه پله (۲) استفاده از کفپوش در اتاق ها (۳) افزایش تعداد لامپ ها در منزل (۴) حذف اشیای زائد در محل عبور

## سوالات استخدامی تغذیه و بهداشت مواد غذایی شاخه آموزش فنی و حرفه ای تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- کدام یک از مواد انرژی زا نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کربوهیدراتها (۲) چربیها (۳) پروتئینها (۴) ویتامینها

۲- کربوهیدراتها در کدام قسمت از بدن انسان و حیوانات ذخیره می شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) عضلات (۲) کبد (۳) خون (۴) گزینه یک و ۲

۳- قند اختصاصی و ویژه پستانداران کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) گلوکز (۲) گالاکتوز (۳) لاکتوز (۴) فروکتوز

۴- فیبرهای غذایی از نظر ترکیب شیمیایی اساساً کدام قندها می باشند؟ (iranarze.ir)

- (۱) پلی ساکارید (۲) دی ساکارید (۳) مونوساکارید (۴) گلیکوژن

۵- کدام یک از عوارض گالاکتوزمی می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کاهش وزن (۲) عدم تحمل لاکتوز شیر (۳) دل پیچه (۴) بواسیر

۶- (منبع ایران عرضه) ارزش تکمیلی پروتئین سویا به چه صورت است؟ (iranarze.ir)

- (۱) حاوی مقدار کمی لیزین و مقدار زیادی متیونین است (۲) حاوی لیزین و فاقد متیونین است  
(۳) دارای مقدار بالایی متیونین و فاقد لیزین است (۴) از نظر متیونین محدود است ولی حاوی لیزین است

۷- نشانه های این بیماری عبارت است از «اختلال رشد و نمو، تحلیل چربی زیر پوست، تحلیل عضلانی، ضعف و ناتوانی که به صورت لاغری مفرط بروز پیدا

می کند» (iranarze.ir)

- (۱) کواشیورکور (۲) ماراسموس (۳) ماراسمیک کواشیورکور (۴) بری بری

۸- تفاوت چربیها و کربوهیدراتها در چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) چربیها اکسیژن کمتری دارند (۲) کربوهیدراتها از کربن تشکیل شده اند  
(۳) چربیها از هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده اند (۴) چربیها انرژی کمتری تولید می کند

۹- اسیدهای چرب از نظر تغذیه ای به چند دسته تقسیم می شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ضروری، غیر ضروری (۲) سیر شده، سیر نشده (۳) گیاهی، حیوانی (۴) قابل رویت، غیر قابل رویت

۱۰- کدام یک از ویتامینهای زیر محلول در چربی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین A (۲) ویتامین D (۳) ویتامین B (۴) ویتامین K

۱۱-..... ترکیبات آلی هستند که در بیشتر مواد غذایی به مقدار جزئی وجود دارند. (iranarze.ir)

- (۱) منیزیم (۲) روی (۳) ویتامین (۴) گوگرد

۱۲- کدام گزینه درباره ویتامینهای محلول در چربی صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامینهای محلول در چربی برخلاف ویتامینهای محلول در آب از راه ادرار دفع نمی شوند.  
(۲) ویتامینهای محلول در چربی نسبت به حرارت مقاومت بیشتری دارند.  
(۳) ویتامینهای محلول در چربی در بدل به ویژه در کبد ذخیره می شوند.  
(۴) مصرف زیاد برخی از ویتامینهای محلول در چربی در دراز مدت ممکن است ایجاد مسمومیت نماید.



۱۳- منابع عمده غذایی ویتامین A کدام یک می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مغزها و دانه‌ها، روغن‌های گیاهی، تخم مرغ، دانه‌های جوانه زده و گوشت گاو  
(۲) تخم مرغ، دانه‌های جوانه زده و گوشت گاو  
(۳) کبد حیوانات، چربی شیر و تخم مرغ  
(۴) سبزیجات و میوه ها

۱۴- کمبود ویتامین D موجب چه بیماری می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) شب کوری (۲) راشیتیس (۳) اسکوربوت (۴) بری بری

۱۵- منبع ویتامین کا کدام مورد می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سبزی‌های برگ شکل سبز مانند کاهو و اسفناج (۲) جگر حیوانات  
(۳) زرده تخم مرغ (۴) همه موارد

۱۶- ویتامین C در کدام یک از مواد زیر وجود ندارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) اسفناج و کلم پیچ (۲) تخم مرغ و گوجه فرنگی (۳) فلفل و جعفری (۴) تخم مرغ و شیر

۱۷- مهمترین نقش تیامین در بدن چه می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کمک کننده به آنزیم در متابولیسم سلولی  
(۲) سوخت و ساز انرژی و سوخت و ساز برخی ویتامین‌ها  
(۳) دخالت آن در سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها و برخی اسیدهای آمینه (۴) تامین انرژی و پیشگیری از برخی بیماری‌ها

۱۸- (تالیف توسط سایت ایران عرضه) نیاسین اولین بار از ..... استخراج گردید. (iranarze.ir)

- (۱) جگر ماهی (۲) کبد حیوانات (۳) تخم مرغ (۴) سیوس برنج

۱۹- چه مقدار از وزن بدن را آب تشکیل می دهد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن بدن (۲) ۵۵ تا ۷۰ درصد وزن بدن (۳) ۵۵ تا ۶۰ درصد وزن بدن (۴) ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن بدن

۲۰- در چه صورت ادرار دفع شده بسیار غلیظ است و به کلیه‌ها فشار وارد می آورد؟ (iranarze.ir)

- (۱) چنانچه حجم ادرار دفعی کمتر از ۶۰۰ میلی لیتر باشد (۲) هرچه بیشتر پروتئین خورده شود  
(۳) هرچه دفع اوره بیشتر باشد (۴) هرچه مواد زائد در ادرار بیشتر باشد

۲۱- مهمترین عنصر قلیایی یا یون مثبت در مایع خارج سلول چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) سدیم (۲) کلر (۳) پتاسیم (۴) اسید سولفوریک

۲۲- کدام یک از موارد زیر از عوامل جذب بهتر کلسیم نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) وجود مقدار کافی ویتامین D در روده  
(۲) وجود مقدار کافی ویتامین C و بعضی از اسیدهای آمینه  
(۳) وجود قند لاکتوز یا قند شیر در روده که باعث رشد بعضی موجودات میکروسکوپی روده می گردد (۴) ثابت بودن میزان PH روده

۲۳- کدام یک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) منیزیم عمدتاً در منابع گیاهی یافت می شود (۲) در بعضی مناطق آب نیز به عنوان یک منبع منیزیم تلقی می گردد  
(۳) کمبود منیزیم می تواند موجب افزایش تحریک پذیری شود (۴) میزان نیاز منیزیم در بارداری و شیردهی بیشتر از زنان غیر باردار است.

۲۴- ..... از آهن در هموگلوبین خون است و ..... آن به صورت ذخیره در کبد، طحال و مغز استخوان وجود دارد. (iranarze.ir)

- (۱) ۷۵ درصد، ۲۰ درصد (۲) ۷۰ درصد، ۳۰ درصد (۳) ۶۵ درصد، ۲۵ درصد (۴) ۶۵ درصد، ۳۵ درصد

۲۵- چرا برای بچه‌ها در دوران شیرخوارگی قطره آهن داده می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) شیر و لبنیات منابع فقیر آهن هستند (۲) ذخیره آهن کودکان کم است (۳) برای رشد مغز (۴) همه موارد

۲۶- کمبود روی در بدن باعث کدام یک از مشکلات زیر می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) آنمی (۲) افزایش تحریک پذیری (۳) جوش های پوستی (۴) ناراحتی‌های گوارشی

۲۷- نقش فلئوئور در بدن چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) کاهش پوسیدگی دندان (۲) استخوان سازی (۳) سلامتی و عملکرد درست اندامها (۴) همه موارد

۲۸- علائم کمبود سلنیوم در بدن چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) درد عضلانی ، ضعف ، سرگیجه (۲) کندی رشد ، ریزش مو ، گیجی  
(۳) افزایش تحریک پذیری و در حالت شدید موجب بیهوشی و مرگ (۴) درد عضلانی ، تحلیل عضلات ، بیماری‌های قلبی

۲۹- مغزها مانند گردو و بسته در کدام گروه مواد غذایی قرار می‌گیرند؟ (iranarze.ir)

- (۱) گروه غلات (۲) گروه چربی‌ها (۳) گروه میوه‌ها (۴) گروه گوشت و حبوبات

۳۰- خاصیت ملین بودن میوه‌ها به چه دلیل است؟ (iranarze.ir)

- (۱) به صورت خام مصرف می‌شوند (۲) به دلیل داشتن سلولز

- (۳) به دلیل اینکه منبع بسیار خوبی برای تامین ویتامین C هستند (۴) گزینه ۱ و ۲

۳۱- کدام یک جزو سبزی‌های میوه‌دار محسوب نمی‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) خیار (۲) انواع کدو (۳) جغندر (۴) لوبیا سبز

۳۲- در بیشتر نقاط دنیا و از جمله در قسمت وسیعی از آسیا و آفریقا کدام گروه از مواد غذایی به عنوان غذای اصلی مورد استفاده می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) گروه میوه و سبزی‌ها (۲) گروه شیر و فرآورده‌های آن (۳) گروه گوشت و حبوبات (۴) گروه غلات

۳۳- طبق نظر متخصصان برنامه ورزشی به چه صورت باید باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) حداقل ۴ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۵۰ دقیقه (۲) حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه

- (۳) حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه (۴) حداقل ۲ روز در هفته و هر بار به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه

۳۴- مقدار انرژی که یک گرم از مواد مغذی می‌تواند ایجاد نماید چه نامیده می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعادل انرژی (۲) ارزش انرژی (۳) انرژی دریافتی (۴) کاری دریافتی

۳۵- مقدار انرژی زایی کدام یک از مواد مغذی زیر بیشتر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) مواد پروتئینی (۲) مواد کربوهیدرات (۳) مواد چربی (۴) هر سه مساوی هستند

۳۶- (منبع سوالات سایت ایران عرضه) متابولیسم پایه در کدام یک از موارد زیر کمتر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) در جوانان (۲) در افراد بلند قد و لاغر (۳) بافت چربی (۴) تب

۳۷- کدام یک از معیارها یا شاخص‌های تشخیص چاقی نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) توزیع چربی در بدن (۲) وزن برای سن فرد (۳) سن بروز چاقی (۴) سن برای قد

۳۸- نمایه توده بدنی از چه مقدار بالاتر رود خطر ایجاد یا بروز دیابت فشار خون به مراتب بیشتر خواهد بود؟ (iranarze.ir)

- (۱) بین ۲۰ تا ۲۵ (۲) بیشتر از ۲۵ (۳) بیشتر از ۳۵ (۴) بیشتر از ۳۰

۳۹- کم وزنی عبارت است از وزن برای قلب میزان ..... تا ..... درصد کمتر از وزن مطلوب. (iranarze.ir)

- (۱) ۱۵ تا ۲۰ (۲) ۱۸ تا ۲۰ (۳) ۲۰ تا ۲۵ (۴) ۲۳ تا ۲۵

۴۰- نیاز غذایی زنان باردار کدام مورد می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آهن و ویتامین A و C کمتر، نیاسین و روی بیشتر  
(۲) آهن و نیاسین و روی کمتر ، ویتامین A و C و فولات بیشتر  
(۳) ویتامین A و C ، و روی کمتر ، آهن و فولات و نیاسین بیشتر  
(۴) آهن و فولات کمتر ، ویتامین A و C ، نیاسین و روی بیشتر

۴۱- بهترین زمان برای شروع یک الگوی زندگی و غذای سالم چه دورانی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کودکی (۲) یک تا سه سالگی (۳) ۳ تا ۶ سالگی (۴) دوران پیش دبستان

۴۲- (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) جهش رشد دختران و پسران در چه سنی آغاز می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) دختران ۱۰ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۲ تا ۱۵ سالگی (۲) دختران ۱۰ تا ۱۲ سالگی و پسران ۱۱ تا ۱۳ سالگی  
(۳) دختران ۱۱ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۳ تا ۱۵ سالگی (۴) دختران ۱۲ تا ۱۴ سالگی و پسران ۱۴ تا ۱۶ سالگی

۴۳- عامل اصلی فساد میکروبی غذاها کدام یک می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) قارچها (۲) کپکها (۳) ویروسها (۴) آمیبها

۴۴- مواد غذایی خام چند درصد آب دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۷۵ تا ۹۰ درصد (۲) ۵۵ تا ۹۸ درصد (۳) ۷۰ تا ۹۵ درصد (۴) ۸۰ تا ۹۰ درصد

۴۵- کدام یک از باکتریها حساس به حرارت می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سالمونلا (۲) شیگلا (۳) استافیلوکوک (۴) همه موارد

۴۶- برای لطیف کردن گوشت ماهیچه از کدام یک استفاده می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) آنتی بیوتیکها و هورمونها (۲) افزودنیهای مجاز (۳) آنزیمها (۴) اکسیداسیون

۴۷- کدام یک ویژگی ویتامین E در برابر طبخ و حرارت می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مقاومترین ویتامینهاست و هرگونه شرایط طبخ را تحمل می کند  
(۲) در شرایط عادی مقاوم است ولی در حرارت بالا و یا در پاستوریزاسیون شیر با استفاده از UHD از دست می رود.  
(۳) مقاوم در برابر حرارت  
(۴) اکسیده شدن در حرارت زیاد

۴۸- برای جلوگیری از اکسیداسیون اجزای مواد غذایی چه روشی انجام می گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تثبیت آنزیم (۲) خشک کردن (۳) کنسرو کردن (۴) کنترل pH

۴۹- کدام روش نگهداری برای غذاهای پخته شده صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) باید با آهستگی سرد شود و سپس در یخچال نگهداری شوند (۲) باید سرپ شده و در فریزر قرار گرفته شود  
(۳) باید سریع از سرد و در یخچال نگهداری شوند (۴) غذاهای پخته شده را باید زودتر مصرف کرد

۵۰- دمای طبخ مرکز گوشت باید به حداقل چند درجه سانتیگراد برسد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۶۵ درجه (۲) ۶۰ درجه (۳) ۵۵ درجه (۴) ۵۰ درجه