

سوالات استخدامی مربی

تربیت بدنی و سلامت

اردیبهشت ۱۴۰۳

توضیحات:

- آزمون کیفیت بخشی
- ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۳
- حیطة تخصصی
- با قابلیت پرینت

iranarze.ir/a1

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a2

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

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



فهرست مطالب (برای مراجعه به هر بخش، روی آن بزنید)

❖ فصل اول: اصل سوالات استخدامی تخصصی مربی تربیت بدنی و سلامت کیفیت بخشی

اردیبهشت ۱۴۰۳ - صفحه ۳

➤ دانش تربیت بدنی - صفحه ۳

➤ دانش بهداشت و سلامت - صفحه ۹

❖ فصل دوم: عکس دفترچه سوالات استخدامی تخصصی مربی تربیت بدنی و سلامت کیفیت

بخشی اردیبهشت ۱۴۰۳ - صفحه ۱۳

❖ فصل سوم: کلید دفترچه سوالات استخدامی تخصصی مربی تربیت بدنی و سلامت کیفیت

بخشی اردیبهشت ۱۴۰۳ - صفحه ۱۴



❖ فصل اول: اصل سوالات استخدامی تخصصی مربی تربیت بدنی و سلامت

کیفیت بخشی اردیبهشت ۱۴۰۳

➤ بخش اول: دانش تربیت بدنی

۱- کدام جمله درباره تربیت بدنی در مدارس ابتدایی صحیح است؟ (iranarze.ir)

- ۱) تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کالس را دارد.
- ۲) هدف اصلی اجرای برنامه ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی توسط معلم ، سرگرمی و شادی برای کودکان است.
- ۳) در اجرای برنامه ی درسی تربیت بدنی ، جهت گیری اساسی یاددهی یادگیری ، ایجاد موقعیت های قهرمانی ورزشی است
- ۴) تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن ، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

۲- کدام عبارت درباره ی روش تدریس درس تربیت بدنی دوره ابتدایی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) وقتی دانش آموزش روش انجام صحیح مهارتی را آموخت، سوالاتی برای حل کردن مطرح میشود ، مثال هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن میپرسیم " چطور می توان به توپ پیچ داد ؟ " از روش تدریس ترکیبی استفاده می کنیم
- ۲) مراحل تدریس شامل مرحله آمادگی ، مرحله پیاده نمودن هدف آم ورزشی و مرحله بازگشت به حالت اولیه است و بیشترین سهم زمان کالسی به مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی اختصاص می یابد .
- ۳) روش تدریس سنتی یا مستقیم با توضیح مهارت یا فعالیت توسط معلم آغاز می شود ، برای معلمان مبتدی مناسب است و از نظر صرف وقت ، اقتصادی ترین روش است.
- ۴) روش تدریس مکاشفه ای یا غیر مستقیم وقت گیر است ، به دانش آموزان فرصت داده می شود تا راه حل های خود را ارائه دهند و برای معلمان مبتدی مناسب است.

۳- در مدیریت و سازماندهی کلاس، به ترتیب کدام شکل استقرار برای انجام تمرین مهارت هایی مثل: پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ" و "بازی های امدادی پرتاب به سبد و بازی هایی که باید نوبت رعایت شود" و " تمرین مهارتی پاس و ضربه زدن با پا "موثر و مناسب است؟ (iranarze.ir)

- ۱) استقرار ستونی - استقرار بادبزنی- استقرار گردشی
- ۲) استقرار زیگزاگ - استقرار ستونی -استقرار گردشی
- ۳) استقرار بادبزنی - استقرار ستونی- استقرار گردشی
- ۴) استقرار گردشی- استقرار ستونی- استقرار بادبزنی

۴- کدام گزینه درباره ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی در درس تربیت بدنی صحیح نیست؟

۱) اهداف برنامه درسی تربیت بدنی در سه حوزه دانش ها و مهارتها و نگرش ها از ورزش یابی نیز باید متناسب با این سه حوزه باشد

۲) دانش آموزانی که به علت معلولیت توانایی انجام برخی از فعالیت ها را ندارند از امتحان آن بخش معاف می شود و نمره آن به بخش هایی که قادر به انجام آن هستند تعلق می گیرد

۳) در صورتی که دانش آموزی حد نصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریور ماه همان سال است

۴) روش ارزش یابی درس تربیت بدنی دوره ابتدایی صرفاً شامل مشاهده رفتار دانش آموز بدون آزمون کتبی یا شفاهی هست که بر اساس چک لیست رفتار استفاده از تستهای استاندارد و با معلم ساخته انجام می شود

۵- در دوره تحصیلی ابتدایی دو بخش اساسی مهارت ها در تربیت بدنی حرکات پایه و آمادگی جسمانی است در سال های و حرکات پایه جای خود را به مهارتهای پایه ورزشی می دهند ولی آمادگی جسمانی به عنوان یک عامل اساسی

در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش آموز در جایگاه ویژه خواهد داشت. (iranarze.ir)

۱) سوم و چهارم- پایه اول تا سوم (۲) چهارم و پنجم- پیش از دبستان

۳) چهارم و پنجم - تمامی پایه ها (۴) پنجم و ششم - تمامی پایه ها

۶- در خصوص کاربرد گروه های کلاسی درس تربیت بدنی دوره ابتدایی کدام گزینه صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) تشکیل گروه ها را میتوان از نیمه اول سال اول دبستان شروع کرد لیکن زمان ایده آل برای تشکیل دادن گروه هنگامی است که دانش آموز به مرحله ای از رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند

۲) سرگروه اولین بار معلم انتخاب می کند اما به دانش آموزان باید فرصت داده شود که در هفته ی دوم و سوم خود سرگروه ها را انتخاب بکنند

۳) هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به صورت سرگروه یا رهبر چند فعال ییت خاص گزینش شود

۴) طول دوره سرگروه ی کلاس درس تربیت بدنی را باید معلم شخصاً تایید نماید شرط سرگروه شدن برتری دانشی و مهارتی است

۸- (منبع ایران عرضه) براساس جدول اهداف درس تربیت بدنی دوره متوسطه اول آموزش مهارت های مقدماتی کدام ورزش ها جزء اهداف عملی این دوره محسوب می شود؟ (iranarze.ir)

۱) بستکبال، هندبال، والیبال (۲) فوتبال، هندبال، والیبال

۳) بدمینتون، هندبال، والیبال (۴) بسکتبال، هندبال، فوتبال

۹- درباره ویژگی ها و نیازهای اجتماعی و اخلاقی دانش آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله کدام جمله صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش های گروهی خود قرار می گیرند و نیاز به تخلیه عواطف و هیجانات دارند

- ۲) رغم اینکه نسبت به والدین سرکش اند ولی به ارزش های آن ها وابسته اند و نیاز به فرصت ابراز وجود دارند.
- ۳) در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای اینکار به تصدیق و اثبات آن ها نیاز دارند.
- ۴) رشد استخوانی سریع تر از رشد عضلانی آن ها می شود و نیاز به کسب مهارت های ورزشی دارند.

۱۰- اصول چهارگانه مواجهه با کوفتگی های متوسط تا شدید کدام است؟ (iranarze.ir)

- ۱) استراحت، یخ، فشار و بالا نگه داشتن عضو
- ۲) یخ، فشار، بانداز، بالا نگه داشتن عضو
- ۳) مهار خونریزی، فشار، بانداز، بالا نگه داشتن عضو
- ۴) مهار خونریزی، شست و شو، و بانداز، فشار و بالا نگه داشتن عضو
- ۱۱- برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن استفاده از تمرینات کششی توصیه شده است، کدام مورد جزء اصول تمرینات کششی نمی باشد؟ (iranarze.ir)**

- ۱) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه و قبل و بعد از تمرین اصلی
- ۲) انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی و انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید
- ۳) انجام حرکات کششی تا ایجاد تنش و احساس درد و ناراحتی در عضلات و مفاصل
- ۴) انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس تنفس
- ۱۲- آزمون های 45 T- متر- دوی ۹*۴ متر - آزمون ۵۴۰ متر- آزمون سارجنت- سیت اند ریچ - درازو نشست - به ترتیب کدام قابلیت های آمادگی جسمانی جسمانی را اندازه گیری می کنند؟ (iranarze.ir)**

- ۱) چابکی- سرعت، چابکی- استقامت قلبی تنفسی- توان- انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
- ۲) چابکی- چابکی- چابکی- استقامت عضلانی - توان- انعطاف پذیری- قدرت و استقامت عضلانی
- ۳) سرعت- سرعت- چابکی- استقامت قلبی تنفسی- توان - انعطاف پذیری- قدرت و استقامت عضلانی
- ۴) سرعت- سرعت- چابکی- استقامت عضلانی - توان- انعطاف پذیری- قدرت و استقامت عضلانی
- ۱۳- در دسترس ترین روش تمرینی در مدرسه برای تقویت توان عضلات پا کدام است؟ (iranarze.ir)**
- ۱) تمرینات ایستگاهی ۲) تمرینات ایزومتریک ۳) تمرینات پلیومتریک ۴) تمرینات اینتروال

- ۱۴- «این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان و تشخیص سطح مهارت آن ها در رشته های ورزشی صورت می گیرد» و «این ارزشیابی میزان اثر بخشی کار معلم و میزان توفیق او در پیاده کردن مراحل مختلف برنامه آموزشی را تعیین می کند» به ترتیب مبین کدام شیوه ارزشیابی می باشد؟ (iranarze.ir)**

- ۱) ارزشیابی تکوینی - تکوینی ۲) ارزشیابی ورودی و رودی - مستمر
- ۳) ارزشیابی ورودی - پایانی ۴) ارزشیابی پایانی - پایانی
- ۱۵- محتوای آموزشی درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه به چه شکل برنامه ریزی و تدوین شده است؟ (iranarze.ir)**

- ۱) اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری
 ۲) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی)
 ۳) اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی)، و اجباری
 ۴) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویزی)، اختیاری

۱۶- کدام مورد جزو راهبردهای تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان محسوب نمی شود؟
 (iranarze.ir)

- ۱) سخن معلم و الگو دهی؛ بدین معنا که معلم با دانش آموز در خصوص رفتارهای ایشان صحبت می کند، در حضور دانش آموزان چگونه رفتار می کند، از کلمات شایسته استفاده کند، در فعالیت ها شرکت کند، و مسئولیت پذیر باشد.
 ۲) تقویت کردن؛ بدین معنا که معلم رفتارها و نگرش های مثبت هریک از دانش آموزان را تقویت می کند.
 ۳) محروم کردن؛ بدین معنی که معلم به جای تنبیه بدنی دانش آموز یا دانش آموزان خاطی، ایشان را از درس تربیت بدنی و یا برنامه های ورزشی محروم می کند
 ۴) مشارکت دادن؛ بدین معنی که از دانش آموزان خواسته می شود تا نظرات و عقایدشان را درباره بعضی از جنبه های برنامه، فعالیت ها و رفتارهای خود و دیگران بیان کنند.

۱۷- در تمرین مقاومتی اگر تعداد تکرار بین تکرار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار انجام شود فعالیت استقامتی خواهد بود. (iranarze.ir)

- ۱) 6 تا ۱۰ یا بیشتر
 ۲) 5 تا ۱۰ - ۱۲ یا بیشتر
 ۳) 8 تا ۱۲ - ۱۵ یا بیشتر
 ۴) 6 تا ۱۲ - ۱۵ یا بیشتر

۱۸- در تمرینات مقاومتی شنای سوئدی با دستان باز تر از عرض شانه ها « پرتاب توپ از پشت سر در حالتی که آرنج ها ثابت باشد» و «بشین و پاشو» کدام گروه عضالت اصلی دانش آموزان درگیر می شوند؟ (iranarze.ir)

- ۱) سینه ای بزرگ- سه سر بازو - چهار سر ران
 ۲) سینه ای بزرگ- سه سر بازو - راست کننده ستون فقرات
 ۳) سه سر بازو - سینه ای بزرگ - چهارسر ران
 ۴) سه سر بازو - سینه ای بزرگ - راست کننده ستون فقرات

۱۹- اگر قرار باشد برای یک دانش آموز ۱۷ ساله برنامه هوازی برای حفظ و ارتقا استقامت قلبی -تنفسی طراحی کنیم، براساس مؤلفه های شدت تمرین (۷۰ تا ۸۵ درصد) دامنه ضربان قلب بیشینه تقریباً چقدر باید باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) ۱۴۲ تا ۱۷۲ (۲) ۱۳۲ تا ۱۵۲ (۳) ۱۵۲ تا ۱۸۲ (۴) ۱۵۲ تا ۱۷۲

۲۰- (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) ایرانی ها برای مقابله با ظلم و جور ستمگران در کدام دوره تاریخی زورخانه ها را ایجاد کردند؟ (iranarze.ir)

۱) بعداز حمله افغان ها به ایران

۲) بعداز حمله مغولان به ایران

۳) بعداز حمله اسکندر مقدونیه به ایران

۴) بعد از حمله اعراب به ایران

۲۱- این عضلات برای چرخش دادن بازو و نزدیک کردن و باز کردن افقی بازو و خم کردن زانو عمل می کند. (iranarze.ir)

۱) سینه ای - چهارسران

۲) سه سر بازویی - همسترینگ

۳) سه سر بازویی - دوزنقه ای

۴) سینه ای - همسترینگ

۲۲- برای شوت هندبال-بازکردن ارنج.شوت بسکتبال-تا کردن ارنج.شنای پروانه-بازکردن تنه کدام عضلات بیشترین نقش را

دارند؟ (iranarze.ir)

۱) سه سر بازویی - دوسر بازویی - راست کننده ستون فقرات

۲) سینه ای بزرگ - دوسر بازویی - پشتی بزرگ

۳) دوسر بازویی - سه سر بازویی - دوزنقه ای

۴) سینه ای بزرگ - سه سر بازویی - متوازی الاضلاع

۲۳- ضرب و جرح از سوی ورزشکاران و سایر دست اندرکاران ورزشی ----- (iranarze.ir)

۱) حتی در زمین های ورزشی جرم محسوب شده و فرد مرتکب جرم مجازات خواهد شد

۲) صرفا مشمول مقررات و ضوابط ورزشی است و تخلف از حدود ضوابط ورزشی محسوب می شود

۳) جرم محسوب نشده و خلاف اصول بازی جوانمردانه و تخلف ورزشی محسوب می شود

۴) در زمین های ورزشی و در خارج از زمین های ورزشی جرم محسوب می شود

۲۴- خون از دهلیز چپ از طریق دریچه ----- وارد بطن چپ و از دریچه -----از بطن چپ خارج می شود. (iranarze.ir)

۱) سه لتی-اُورت ۲) سه لتی-ششی ۳) دولتی-ششی ۴) دولتی-اُورت

۲۵- عامل انتقال موادشیمیایی به خارج از سلول کدام است؟

۱) لیزوزوم ها ۲) ریبوزوم ها ۳) دستگاه گلژی ۴) واکوئل

۲۶- یعنی آزمون همان چیزی را که مدنظر است و فقط ان را اندازه بگیرد. (iranarze.ir)

۱) روایی یا اعتبار ۲) پایایی یا ثبات ۳) عینیت ۴) عملی بودن

۲۷- آزمون شونده دست خود را روی میز قرار می دهد سپس نقطه صفر خط کش را مقابل لبه بالایی دست او قرار می دهیم

و در عرض ۳ ثانیه رها می کنیم و به محض رها شدن خط کش را بگیرد شرح کدام آزمون عملی است؟ (iranarze.ir)

۱) قدرت دست ۲) ایلینویز

۳) سرعت واکنش نلسون ۴) عکس العمل کوئین

۲۸- وزن دانش آموز دبیرستانی ۷۵ کیلوگرم و قد وی ۱۶۰ سانتی متر است. شاخص توده بدنی و وضعیت تناسب اندام ایشان

کدام است؟ (iranarze.ir)

۲۹ (۲) - اضافه وزن دارد

۲۹ (۱) - چاق است

۲۶ (۴) - اضافه وزن دارد

۲۴ (۳) - طبیعی است

28- Definition of instruction in the development and care of the body ranging from simple exercises to a course of study providing training in hygiene, gymnastics, and the performance and management of athletic games . (iranarze.ir)

- 1) physical fitness 2) physical education
3) physical activity 4) aerobic activity

29- Human body is a of muscular and nervous systems, and to keep the body in proper condition, it is necessary to keep these systems fit and in good working conditions (iranarze.ir)

- 1) intellectual 2) participate 3) composition 4) stationary

30- To replace the lost from sweating, it is vital to restore hydration levels as part of recovery, so remember to drink plenty of fluids after exercising. (iranarze.ir)

- 1) weight 2) fluid 3) energy 4) power



بخش دوم: دانش بهداشت و سلامت

۳۱- در چه بازه ای طبقه کیفیت هوا قرمز و ناسالم می باشد به طوری که اعضای گروه های حساس بیش از سایرین اثرات را بر سلامت خود تجربه میکند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۵۰ - ۱۰۱ (۲) ۲۰۰ - ۱۵۱ (۳) ۳۰۰ - ۲۰۱ (۴) ۳۰۱ به بالا

۳۲- زباله های الکترونیکی مانند رایانه ها و لوح های فشرده جزء کدام دسته از زباله های زیر محسوب می شوند؟

- (۱) خانگی و شهری (۲) صنعتی و ساختمانی
(۳) بیمارستانی (۴) خطرناک

۳۳- ایران عرضه کدام عنصر به عنوان آلاینده خاک به آسانی به وسیله گیاه جذب می شود و باعث بالا رفتن فشار خون و نارسایی کلیه های در انسان می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرب (۲) رودیوم (۳) کادمیوم (۴) پالادیوم

۳۴- کدامیک از مزیت های محصولات تراژن نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) کاهش تولید محصولات زراعی (۲) عدم نیاز به آفت کش و علف کش
(۳) جلوگیری از آلودگی خاک (۴) افزایش تنوع ژنتیکی در گیاهان

۳۵- کدام گزینه تنظیم کننده دمای هوای کره زمین هستند؟ (iranarze.ir)

- (۱) اکسیژن و نیتروژن و آب (۲) آب و کربن دی اکسید
(۳) کربن منواکسید و گوگرد تری اکسید (۴) آب و نیتروژن دی اکسید

۳۶- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چه میزان می باشد؟

- (۱) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۲) ۲ تا ۳ کیلوگرم (۳) ۱ تا ۲ کیلوگرم (۴) ۷۰۰ تا ۹۰۰ گرم

۳۷- کدام نوع چربی در خون باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند؟ (iranarze.ir)

- (۱) VLDL (۲) LDL (۳) HDL (۴) TG

۳۸- بیماری پدیکلوزیس از چه طریق به دیگران سرایت کرده و کدام قسمت های بدن فرد آلوده درگیر شده و چه علائمی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پوست و مو - عقب سر و گردن - لکه های قرمز
(۲) پوست و مو - عقب سر و گردن - خارش شدید
(۳) گوارشی - سینه و شانه - خارش شدید
(۴) گوارشی - سینه و شانه لکه های قرمز

۳۹- منظور از عزت نفس چیست؟ (iranarze.ir)

(۲) احساس غرور داشتن

(۱) احساس خاص بودن

(۴) احساس کفایت داشتن

(۳) احساس ارزشمند بودن

۴۰- سکتة قلبی و یا مغزی چگونه رخ میدهد؟ (iranarze.ir)

(۱) تجمع چربی و کلسترول در رگ ها باعث ایجاد پلاکت و پارگی در مویرگ ها و تجمع لخته های خون شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب می شود و سکتة رخ می هد

(۲) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخرگ ها تنگ شده و خون کافی به عضله قلب نمی رسد، و آنژین صدری یا سکتة رخ می دهد

(۳) تجمع چربی و کلسترول در رگ ها باعث ایجاد پلاک ها و پارگی در شریان کرونر و تجمع پلاکت های خونی می شوند. در نتیجه آن لخته ایجاد شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز یا قلب می شود و سکتة رخ می دهد.

(۴) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخرگ ها گشاد شده و خون با فشار زیاد به عضله قلب می رسد و آنژین صدری یا سکتة رخ می دهد.

۴۱- مهم ترین علامت بیماری کواشیور که در اثر کمبود شدید دریافتی بروز می کند است.

(۲) ویتامین - ورم

(۱) ویتامین - توقف رشد

(۴) پروتئین - ورم

(۳) پروتئین - توقف رشد

۴۲- کدام ویتامین را «ویتامین ضد عفونت» می نامند؟ (iranarze.ir)

(۴) ویتامین D

(۳) ویتامین C

(۲) ویتامین B

(۱) ویتامین A

۴۳- {ا یر ا ن عر ضه} علائم کمبود «سلنیم» در بدن کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) کندی رشد، ریزش مو، شعف عمومی

(۲) درد عضلانی، ضعف، سر گیجه

(۳) درد عضلانی، تحلیل عضلات و بیماری های قلبی

(۴) درد عصبی اسکلتی و تحلیل استخوانی و پوکی استخوان

۴۴- اگر یک قطعه نان بربری دارای ۲۰ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم پروتئین باشد و آنرا با ۱۰ گرم کره برای صبحانه مصرف

نماییم انرژی حاصل از این وعده غذایی چه میزان خواهد بود؟ (iranarze.ir)

(۲) ۱۹۷ کیلوکالری

(۱) ۱۸۲ کیلو کالری

(۴) ۲۹۷ کیلوکالری

(۳) ۱۳۲ کیلو کالری

۴۵- کدام گزینه درباره ویتامین های محلول در چربی صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) در کمبود ویتامین K زمان انعقاد خون طولانی می شود

(۲) در کمبود ویتامین K خطر شکستگی استخوان لگن بیشتر می شود

۳) در کمبود ویتامین D احتمال به راشیتیسم را افزایش می دهد

۴) در افراد سیگاری و افراد چاق احتمال کمبود ویتامین D افزایش می یابد

۴۶- این ویتامین چندین نقش مهم در متابولیسم بخصوص در تکثیر سریع سلول‌هایی مانند گلبول قرمز، سفید و سلول‌های مخاطی روده دخالت دارد؟ (iranarze.ir)

۱) اسید فولیک ۲) سیالوکوبالامین ۳) پیریدوکسین ۴) نیاسین

۴۷- الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های را بیشتر افزایش می‌دهد. (iranarze.ir)

۱) گلابی - قلبی - عروقی ۲) سیب - قلبی - عروقی

۳) سیب - ریوی و گوارشی ۴) گلابی - ریوی و گوارشی

۴۸- کدام گزینه صحیح نمی‌باشد ؟ (iranarze.ir)

۱) ماموگرافی، پاپ اسمیر، کولونوسکپی و آزمایش خون آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان هستند.

۲) ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان‌ها با تغذیه سالم و عادت‌های تغذیه‌های صحیح تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

۳) دیابت نوع دو در اثر عواملی مانند اضافه‌وزن و چاقی، کم‌تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می‌کند. پانکراس قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

۴) دیابت نوع یک در اثر عواملی مانند زمینه ژنتیکی و ویروس فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود و پانکراس قادر به تولید و مصرف انسولین نیست.

۴۹- در کدام دوران معمولاً نزدیک‌بینی تشدید می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) خردسالی ۲) نوجوانی ۳) جوانی ۴) میانسالی

۵۰- کمبود موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان شده و منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می‌گردد

۱) آهن ۲) فسفر ۳) روی ۴) ید

۵۱- شرکت در سوخت‌وساز فسفر وظیفه کدام ویتامین است؟ (iranarze.ir)

۱) ویتامین A ۲) ویتامین D ۳) ویتامین B ۴) ویتامین C

۵۲- کدام گزینه درباره نقش و اهمیت پتاسیم در بدن صحیح نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) در کنترل تحریک‌پذیری عصبی و عضلانی به‌ویژه عضله قلب نقش مهمی دارد.

۲) در فعال کردن بسیاری از آنزیم‌های درون‌سلولی و کمک به سوخت‌وساز کربوهیدرات و پروتئین نقش مهمی دارد.

۳) مهم‌ترین عنصر قلیایی یا یون مثبت در مایع خارج سلول است و در هدایت جریان حسی اهمیت دارد.

۴) اسهال و استفراغ خطر کمبود پتاسیم را افزایش می‌دهد.

- ۵۳- با طبخ شیر، میکروب‌ها از بین می‌روند و حرارت شیر باعث تغییر شیر می‌شود و به صورت پوسته روی شیر دیده می‌شود و شیر نیز رسوب می‌کند. (iranarze.ir)
- الف) پروتئین - کلسیم ب) چربی - پروتئین ج) چربی - کلسیم د) پروتئین - چربی
- ۵۴- کم‌هزینه‌ترین و کم‌خطرترین روش رفع آلودگی خاک چیست؟ (iranarze.ir)
- ۱) زیست پالایی ۲) گیاه بالایی ۳) گرما بالایی ۴) تراژن
- ۵۵- کدام مورد در رابطه با سوخت‌های سبز نادرست است؟ (iranarze.ir)
- ۱) جزو منابع انرژی تجدید پذیر محسوب می‌شوند.
۲) مواد شیمیایی اکسیژن‌داری هستند که از تخمیر پسماندهای صنایع به دست می‌آیند.
۳) باعث کاهش ردپای محیط زیستی می‌شوند.
۴) این سوخت‌ها می‌تواند جایگزینی برای سوخت‌های فسیلی باشند.
- ۵۶- کدام فعالیت به تنوع زیستی وابسته است؟ (iranarze.ir)
- ۱) صیادی ۲) جنگل‌بانی ۳) محیط‌بانی ۴) کشاورزی
- ۵۷- (متعلق به سایت ایران عرضه) برای حل مشکل زباله کدام مورد مطلوبیت بیشتری دارد؟ (iranarze.ir)
- ۱) بازتولید ۲) تولید انرژی از زباله
۳) دفن یا انهدام زباله ۴) بازکاهی
- ۵۸- اگر زباله‌ها به‌طور بهداشتی دفن نشوند چرخه آلودگی از طریق کدام گزینه وارد چرخه غذایی انسان می‌شود؟
- ۱) پرندگان و دام‌ها ۲) گیاهان و خزها
۳) خاک و باد ۴) آب و خاک
- ۵۹- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. (iranarze.ir)
- ۱) ۵۰ ۲) ۶۰ ۳) ۷۰ ۴) ۸۰
- ۶۰- تنفس بوی بد صبحگاهی در حین بیدار شدن که با مسواک برطرف می‌شود ناشی از چیست؟ (iranarze.ir)
- ۱) تبخیر بزاق و کاهش جریان بزاق از غده بزاقی در حین شب
۲) کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر در حین شب
۳) تصعید مواد غذایی مغذی و تبخیر بزاق در حین شب
۴) سوخت‌وساز چربی‌ها و بازدم گازهای اسیدی

۱۵۵- بیماری پدیگلوژیس از چه طریق به دیگران سرایت کرده و کدام قسمت‌های بدن فرد آلوده درگیر شده و چه علائمی دارد؟

- الف) پوست و مو - عقب سر و گردن - لکه های قرمز
- ب) پوست و مو - عقب سر و گردن - خارش شدید
- ج) گوارشی - سینه و شانه - خارش شدید
- د) گوارشی - سینه و شانه - لکه های قرمز

۱۵۶- منظور از عزت نفس چیست؟
الف) احساس خاص بودن ب) احساس غرور داشتن ج) احساس ارزشمند بودن د) احساس کفایت داشتن
۱۵۷- این ویتامین در جذب من نقش مهم در متابولیسم بخصوص در تکثیر سریع سلول‌هایی مانند گلبول قرمز، سفید و سلول‌های مغاطی روده در حالت دارد؟

- الف) اسید فولیک ب) سیانو کوبالامین ج) پیریدوکسین د) نیاسین
- الف) گلابی، قلی عروقی ب) سیب، قلی عروقی ج) سیب، ربوی و گوارشی د) گلابی، ربوی و گوارشی

۱۵۸- الگوی حافی خطر ابتلا به بیماری های را بیشتر افزایش می دهد
۱۵۹- اسکته قلبی و نامغزی چگونه رخ می دهد؟
الف) تجمع چربی و کلسترول در رگ ها باعث ایجاد پلاکت و پارگی در مویرگ ها و تجمع لخته های خون شده و مانع رسیدن خون به مغز یا قلب می شود و سکتا رخ می دهد
ب) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخرگ ها تنگ شده و خون کافی به عضله قلب نمی رسد و آنزین صدری با سکتا رخ می دهد
ج) تجمع چربی و کلسترول در رگ ها باعث ایجاد پلاکت و پارگی در شریان کرونر و تجمع پلاکت های خونی می شوند در نتیجه آن، لخته ایجاد شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و قلب می شود و سکتا رخ می دهد
د) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخرگ ها گشاد شده و خون با فشار زیاد به عضله قلب می رسد و آنزین صدری با سکتا رخ می دهد
۱۶۰- کدام گزینه صحیح نمی باشد؟
الف) مایوگرافی، پاپ اسمیر، کولونوسکوپی و آزمایش خون آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان هستند
ب) ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم، و عادات‌های نیکو یعنی صحیح تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند
ج) دیابت نوع دو در اثر عواملی مانند اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می کند. پانکراس قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد
د) دیابت نوع یک در اثر عواملی مانند، زمینه ژنتیکی، ویروس منکلی‌های روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می شود و پانکراس قادر به تولید و مصرف انسولین نیست

۱۶۱- در کدام دوران معمولاً نزدیک بینی تشدید می شود؟
الف) خردسالی ب) نوجوانی ج) جوانی د) میانسالی
۱۶۲- مهم ترین علامت بیماری کواشیورکور که در اثر کمبود شدید دریافتی بروز می کند است.
الف) ویتامین - توقف رشد ب) ویتامین - ورم ج) پروتئین - توقف رشد د) پروتئین - ورم
۱۶۳- کمبود موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان شده و متعجبانه کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می گردد.
الف) آهن ب) فسفر ج) روی د) پتاسیم
۱۶۴- کدام ویتامین را «ویتامین ضد عفونت» می نامند؟
الف) ویتامین A ب) ویتامین B ج) ویتامین C د) ویتامین D

۱۶۵- علامت کمبود «سلتیم» در بدن کدام است؟
الف) کندی رشد، ریزش مو، ضعف عمومی
ب) درد عضلانی، تحلیل عضلات و بیماری های قلبی
ج) درد عضلانی، تحلیل عضلات و بیماری های قلبی
د) درد عصبی اسکلتی و تحلیل استخوانی و پوکی استخوان
۱۶۶- شرکت در سوخت و ساز فسفر وظیفه کدام ویتامین است؟
الف) ویتامین A ب) ویتامین B ج) ویتامین C د) ویتامین D
۱۶۷- کدام گزینه درباره نقش و اهمیت «پتاسیم» در بدن صحیح نمی باشد؟
الف) در کنترل تحریک پذیری عصبی و عضلانی، بویژه عضله قلب نقش مهمی دارد.
ب) در فعال کردن بسیاری از آنزیم های درون سلولی و کمک به سوخت و ساز کربوهیدرات و پروتئین نقش مهمی دارد.
ج) مهمترین عنصر قلیایی با یون مثبت در مایع خارج سلول است و در هدایت جریان عصبی اهمیت دارد.
د) اسهال و استفراغ خطر کمبود پتاسیم را افزایش می دهد

۱۶۸- اگر یک قطعه نان بربری دارای ۲۰ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم پروتئین باشد و آنرا با ۱۰ گرم کره برای صبحانه مصرف نماییم مقدار انرژی حاصل از این وعده غذایی چه میزان خواهد بود؟
الف) ۱۸۲ کیلوکالری ب) ۱۹۷ کیلوکالری ج) ۱۳۲ کیلوکالری د) ۲۹۷ کیلوکالری

پاسخ	سوال	پاسخ	سوال	پاسخ	سوال	پاسخ	سوال	پاسخ	سوال	پاسخ	سوال
						۲	۴۷	۳	۲۴	۴	۱
						۴	۴۸	۱	۲۵	۴	۲
						۲	۴۹	۳	۲۶	۳	۳
						۳	۵۰	۲	۲۷	۴	۴
						۲	۵۱	۲	۲۸	۳	۵
						۳	۵۲	۳	۲۹	۴	۶
						۱	۵۳	۲	۳۰	۱	۷
						۱	۵۴	۲	۳۱	۴	۸
						۲	۵۵	۴	۳۲	۱	۹
						۱	۵۶	۳	۳۳	۳	۱۰
						۴	۵۷	۱	۳۴	۱	۱۱
						۱	۵۸	۲	۳۵	۳	۱۲
						۳	۵۹	۲	۳۶	۱	۱۳
						۲	۶۰	۳	۳۷	۱	۱۴
								۲	۳۸	۳	۱۵
								۳	۳۹	۳	۱۶
								۳	۴۰	۱	۱۷
								۴	۴۱	۱	۱۸
								۱	۴۲	۲	۱۹
								۳	۴۳	۲	۲۰
								۳	۴۴	۱	۲۱
								۴	۴۵	۱	۲۲
								۱	۴۶	۴	۲۳