

سوالات مربی تربیت بدنی و سلامت ۱۴۰۳

۱- کدام جمله درباره تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی صحیح است؟

الف) تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد با حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را دارد.

ب) هدف اصلی اجرای برنامه‌ی تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی توسط معلم سرگرمی و شادی برای کودکان است.

ج) در اجرای برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی جهت‌گیری اساسی یاددهی یادگیری، ایجاد موقعیت‌های قهرمانی ورزشی است.

د) تربیت‌بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.

پاسخ : گزینه د

۲- کدام عبارت درباره روش تدریس درس تربیت‌بدنی دوره ابتدایی صحیح نیست؟

الف) وقتی دانش‌آموزی روش انجام صحیح مهارتی را آموخت سؤالاتی برای حل کردن مطرح می‌شود. مثلاً هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن می‌پرسیم «چطور می‌توان به توپ پیچ داد؟» از روش تدریس ترکیبی استفاده می‌کنیم.

ب) مراحل تدریس شامل مرحله آمادگی مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی و مرحله بازگشت به حالت اولیه است و بیشترین سهم زمان کلاسی به مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی اختصاص می‌یابد.

ج) روش تدریس سنتی یا مستقیم با توضیح مهارت با فعالیت توسط معلم آغاز می‌شود برای معلمان مبتدی مناسب است و از نظر صرف وقت اقتصادی‌ترین روش است.

د) روش تدریس مکاشفه‌ای یا غیرمستقیم وقت‌گیر است به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا راه‌حل‌های خود را ارائه دهند و برای معلمان مبتدی مناسب است.

پاسخ : گزینه د

۳- در مدیریت و ساماندهی کلاس به ترتیب کدام شکل استقرار برای انجام «تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب دریافت و ضربه زدن به توپ» و «بازی‌های امدادی پرتاب به سبد و بازی‌هایی که باید نوبت رعایت شود» و «تمرینات مهارتی پاس و ضربه زدن با پا» مؤثر و مناسب است؟

الف) استقرار ستونی – استقرار بادبزی – استقرار گردشی

ب) استقرار زیگزاگ – استقرار ستونی – استقرار گردشی

ج) استقرار بادبزی – استقرار ستونی – استقرار گردشی

د) استقرار گردشی – استقرار ستونی – استقرار بادبزی

پاسخ : گزینه ج

۴- کدام گزینه درباره ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی در درس تربیت‌بدنی صحیح نیست؟

الف) اهداف برنامه درسی تربیت‌بدنی در سه حوزه دانش‌ها و مهارت‌ها و نگرش‌ها است و ارزشیابی نیز باید متناسب با این سه حوزه باشد.

ب) دانش‌آموزانی که به علت معلولیت، توانایی انجام برخی از فعالیت‌ها را ندارند از امتحان آن بخش معاف می‌شوند و نمره‌ی آن به بخشهایی که قادر به انجام آن هستند، تعلق می‌گیرد.

ج) در صورتیکه دانش‌آموزی حدنصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند، ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریورماه همان سال تحصیلی است.

د) روش ارزشیابی درس تربیت‌بدنی دوره ابتدایی صرفاً شامل مشاهده رفتار دانش‌آموز بدون آزمون کتبی یا شفاهی است که بر اساس چک‌لیست رفتار با استفاده از تست‌های استاندارد و یا معلم ساخته انجام می‌شود.

پاسخ : گزینه د

۵- در دوره تحصیلی ابتدایی دو بخش اساسی مهارت‌ها در تربیت‌بدنی حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال‌های و حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند، ولی آمادگی جسمانی به‌عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش‌آموز در جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت.

الف) سوم و چهارم – پایه اول تا سوم

ب) چهارم و پنجم – پیش از دبستان

ج) چهارم و پنجم – تمامی پایه‌ها

(د) پنجم و ششم – تمامی پایه‌ها

پاسخ : گزینه ج

۶- در دسترس‌ترین روش تمرینی در مدرسه برای تقویت توان انفجاری عضلات پا کدام است؟

(الف) تمرینات ایستگاهی

(ب) تمرینات ایزومتریک

(ج) تمرینات پلیومتریک

(د) تمرینات اینتروال

پاسخ : گزینه ج

۷- در خصوص کاربرد گروه‌های کلاسی درس تربیت‌بدنی دوره ابتدایی کدام گزینه صحیح نیست؟

(الف) تشکیل گروه‌ها را می‌توان از نیمه‌ی اول سال اول دبستان شروع کرد. لیکن زمان ایده آل برای تشکیل دادن گروه، هنگامی است که دانش‌آموزان به مرحله‌ای از رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند.

(ب) سرگروه را اولین بار معلم انتخاب می‌کند اما به دانش‌آموزان باید فرصت داد تا خود سرگروه‌شان را تا هفته‌ی دوم و سوم انتخاب کنند.

ج) هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به‌عنوان سرگروه با رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

د) طول دوره‌ای سرگروهی کلاس درس تربیت‌بدنی را باید معلم شخصاً تعیین نماید. شرط سرگروه شدن، برتری دانشی و مهارتی است.

پاسخ : گزینه د

۸- بر اساس جدول اهداف درس تربیت‌بدنی دوره متوسطه اول آموزش مهارت‌های مقدماتی کدام ورزش‌ها جزء اهداف عملی این دوره محسوب می‌شود؟

الف) بسکتبال، هندبال، والیبال

ب) فوتبال (فوتسال)، هندبال، والیبال

ج) بدمینتون، هندبال، والیبال

د) بسکتبال هندبال فوتبال (فوتسال)

پاسخ : گزینه الف

۹- درباره ویژگی‌ها و نیازهای اجتماعی و اخلاقی دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله کدام جمله صحیح نمی‌باشد؟

الف) به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند و نیاز به تخلیه عواطف و هیجانات دارند.

ب) به رغم اینکه نسبت به والدین سرکشاند، ولی به ارزشهای آنها وابسته‌اند و نیاز به فرصت ابزار وجود دارند.

ج) در مرحله پذیرش والدین و قرار دارند و برای این کار به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند.

د) رشد استخوانی سریعتر از رشد عضلانی آنها می‌شود و نیاز به کسب مهارت‌های ورزشی دارند.

پاسخ : گزینه د

۱۰- اصول چهارگانه مواجهه با کوفتگی‌های متوسط تا شدید کدام است؟

الف) استراحت، یخ، فشار و بالا نگهداشتن عضو

ب) یخ، فشار بانداژ (پانسمان)، بالا نگهداشتن عضو

ج) مهار خونریزی، فشار، بانداژ، بالا نگهداشتن عضو

د) مهار خونریزی شست‌وشو و بانداژ (پانسمان)، فشار و بالا نگهداشتن عضو

پاسخ : گزینه الف

۱۱- برای افزایش انعطافپذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی توصیه شده است. کدام مورد جزء اصول تمرینات کششی نمی باشد؟

الف) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه و قبل و بعد از تمرین اصلی

ب) انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی و انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید

ج) انجام حرکات کششی تا ایجاد تنش و احساس درد و ناراحتی در عضلات و مفاصل

د) انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس

پاسخ : گزینه ج

۱۲- (آزمون های تی) ۴۵- (۲متر - دوی ۹*۴متر - آزمون ۵۴۰متر- آزمون سارجت- سیت اند ریچ- دراز و نشست به ترتیب کدام قابلیت های آمادگی جسمانی را اندازه گیری میکنند؟

الف) چابکی - سرعت - چابکی - استقامت قلبی تنفسی - توان - انعطافپذیری - قدرت و استقامت عضلانی

ب) چابکی - چابکی - استقامت عضلانی - توان - انعطافپذیری - قدرت و استقامت عضلانی

ج) سرعت - سرعت - چابکی - استقامت قلبی تنفسی - توان - انعطافپذیری - قدرت و استقامت عضلانی

د) سرعت - سرعت - چابکی - استقامت عضلانی - توان - انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی

پاسخ : گزینه الف

۱۳- «این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان و تشخیص سطح مهارت آنها در رشته های ورزشی صورت می گیرد» و «این ارزشیابی میزان اثربخشی 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؟

الف) ارزشیابی تکوینی - تکوینی

ب) ارزشیابی ورودی - مستمر

ج) ارزشیابی ورودی - پایانی

د) ارزشیابی پایانی - پایانی

پاسخ : گزینه ج

۱۴- محتوای آموزشی درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه به چه شکل برنامه ریزی و تدوین شده است؟

الف) اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری

ب) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی)

ج) اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اجباری

د) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویزی)، اختیاری

پاسخ : گزینه الف

۱۵- اگر قرار باشد برای یک دانش‌آموز ۱۷ ساله برنامه هوازی برای حفظ و ارتقاء استقامت قلبی - تنفسی طراحی کنیم. بر اساس مؤلفه شدت تمرین (۷۰ تا ۸۵ درصد) دامنه ضربان قلب بیشینه تقریباً چقدر باید باشد؟

۱) ۱۷۲ تا ۱۴۲

۲) ۱۵۲ تا ۱۳۲

۳) ۱۸۲ تا ۱۵۲

۴) ۱۷۲ تا ۱۵۲

پاسخ : گزینه ۱

۱۶- در تمرینات مقاومتی «شنای سوئدی با دستان بازتر از عرض شانه» «پرتاب توپ مدیسنبال از پشت سر در حالتی که آرنجها ثابت باشد» و «بشین و پاشو» کدام گروه عضلات اصلی دانش‌آموزان درگیر می‌شود؟

الف) سینه‌ای بزرگ - سه سر بازو - چهار سر ران

ب) سینه‌ای بزرگ- سه سر بازو-راست کننده ستون فقرات

ج) سه سر بازو-سینه‌ای بزرگ- چهار سر ران

د) سه سر بازو- سینه‌ای بزرگ – راست کننده ستون فقرات

پاسخ : گزینه الف

۱۷- کدام مورد جزو راهبردهای تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان محسوب نمیشود؟

الف) سخن معلم و الگودهی، بدین معنی که معلم با دانش‌آموزان در خصوص رفتارهای ایشان صحبت می‌کند در حضور دانش‌آموزان، چگونه رفتار می‌کنند، از کلمات شایسته استفاده کند. در فعالیت‌ها شرکت کند. و مسئولیت‌پذیر باشد.

ب) تقویت کردن، بدین معنی که معلم رفتارها و نگرشهای مثبت هر یک از دانش‌آموزان را تقویت کند.

ج) محروم کردن، بدین معنی که معلم به‌جای تنبیه بدنی دانش‌آموز یا دانش‌آموزان خاطی ایشان را از درس تربیت‌بدنی و برنامه‌های ورزشی محروم می‌کند

د) مشارکت دادن، بدین معنی که از دانش‌آموزان خواسته میشود تا نظرات و عقایدشان را درباره بعضی از جنبه‌های برنامه، فعالیت‌ها و رفتارهای خود و دیگران بیان کنند.

پاسخ : گزینه ج

۱۸- در تمرینات مقاومتی اگر تعداد تکرار بین.....تکرار در نظر گرفته شود فعالیت قدرتی و اگر تعداد و تکرار انجام شود فعالیت استقامتی خواهد بود.

الف) ۶ تا ۱۵-۱۲ یا بیشتر

ب) ۶ تا ۱۲-۱۰ یا بیشتر

ج) ۸ تا ۱۲-۱۰ یا بیشتر

د) ۸ تا ۱۵-۱۲ یا بیشتر

پاسخ : گزینه د

۱۹- ایرانیها برای مقابله با ظلم و جور ستمگران در کدام دوره تاریخی زورخانه‌ها را ایجاد کردند؟

الف) بعد از حمله افغان‌ها به ایران

ب) بعد از حمله مغولان به ایران

ج) بعد از حمله اسکندر مقدونیه به ایران

د) بعد از حمله اعراب به ایران

پاسخ : گزینه ب

۲۰- سوال در دسترس نیست

۲۱- برای «شوت هندبال – باز کردن آرنج»، «شوت بسکتبال – تا کردن آرنج» و «شنای پروانه – باز کردن تنه» کدام عضلات بیشترین نقش را دارند؟

الف) سه سر بازویی- دوسر بازویی – راست کننده ستون فقرات

ب) سینه‌ای بزرگ- دوسر بازویی- پشتی بزرگ

ج) دوسر بازوی- سه سر بازویی- ذوزنقه‌ای

د) سینه‌ای بزرگ-سه سر بازویی- متوازی الاضلاع

پاسخ : گزینه الف

۲۲- ضرب و جرح از سوی ورزشکاران و سایر دست‌اندرکاران ورزشی،.....

الف) حتی در زمین‌های ورزشی جرم محسوب شده و فرد مرتکب جرم، مجازات خواهد شد.

ب) صرفاً مشمول مقررات و ضوابط ورزشی است و تخلف ورزشی محسوب می‌شود.

ج) جرم محسوب نشده و خلاف اصول بازی جوانمردانه و تخلف ورزشی محسوب می‌شود.

د) در زمین‌های ورزشی تخلف ورزشی و در خارج از زمین‌های ورزشی جرم محسوب می‌شود.

پاسخ : گزینه الف

۲۳- خون از دهلیز چپ از طریق دریچه..... وارد بطن چپ و از دریچه..... از بطن چپ خارج می‌شود.

الف) سه لتی- آئورت

ب) سه لتی- ششی

ج) دولتی-ششی

د) دولتی- آئورت

پاسخ : گزینه د

۲۴- عامل انتقال مواد شیمیایی به خارج از سلول کدام است؟

الف) لیزوزوم ها

ب) ریبوزوم‌ها

ج) دستگاه گلژی

د) واکئول

پاسخ : گزینه ج

۲۵- یعنی آزمون همان چیزی را که مدنظر است و فقط آن را اندازه بگیرد.

الف) روانی با اعتبار

ب) پایایی با ثبات

ج) عینیت

د) عملی بودن

پاسخ : گزینه الف

۲۶- «آزمون شونده دست خود را روی میز قرار می‌دهد. سپس نقطه صفر خط کش را مقابل لبه بالایی دست او قرار می‌دهیم و در عرض ۳ ثانیه رها می‌کنیم و به محض رها شدن خطکش را بگیرد» شرح کدام آزمون عملی است؟

الف) قدرت دست

ب) ایلی نويز

ج) سرعت واکنش نلسون

(د) عكس العمل كوئين

پاسخ : گزینه ج

۲۷- وزن دانش آموز دبیرستانی ۷۵ kg و قد وی ۱۶۰ cm است. شاخص توده بدنی و وضعیت تناسب اندام ایشان کدام است؟

(الف) ۲۹- چاق است

(ب) ۲۹- اضافه وزن دارد

(ج) ۲۴- طبیعی است

(د) ۲۶- اضافه وزن دارد

پاسخ : گزینه ب

Direction: Choose the word or phrase (a), (b), (c), or (d) that best completes each sentence. Then mark the correct choice on your answer sheet.

۲۸- 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 .

- a) physical fitness
- b) physical education
- c) physical activity
- d) aerobic activity

پاسخ : گزینه b

Human body is a of muscular and nervous systems, and to -۲۹
keep the body in proper condition, it is necessary to keep these
systems fit and in good working conditions

- a) intellectual
- b) participate
- C) composition
- d) stationary

پاسخ : گزینه c

To replace the lost from sweating, it is vital to restore -20
hydration levels as part of recovery, so remember to drink plenty of
.fluids after exercising

- a) weight
- b) fluid
- c) energy

d) power

پاسخ : گزینه b

دانش بهداشت و سلامت

۳۱- بیماری پدیکلوزیس پس 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 - لکه‌های قرمز

ب) پوست و مو - عقب سر و گردن - خارش شدید

ج) گوارشی - سینه و شانه - خارش شدید

د) گوارشی - سینه و شانه - لکه‌های قرمز

پاسخ : گزینه ب

۳۲- منظور از عزت‌نفس چیست؟

الف) احساس خاص بودن

ب) احساس غرور داشتن

ج) احساس ارزشمند بودن

د) احساس کفایت داشتن

پاسخ : گزینه ج

۳۳- این ویتامین چندین نقش مهم در متابولیسم بخصوص در تکثیر سریع سلول‌هایی مانند گلبول قرمز، سفید و سلول‌های مخاطی روده دخالت دارد؟

الف) اسیدفولیک

ب) سیالوکوبالامین

ج) پیریدوکسین

د) نیاسین

پاسخ : گزینه الف

۳۴- الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های را بیشتر افزایش می‌دهد.

الف) گلابی _ قلبی _ عروقی

ب) سیب _ قلبی - عروقی

ج) سیب _ ریوی و گوارشی

د) گلابی _ ریوی و گوارشی

پاسخ : گزینه الف

۳۵- سکته قلبی و یا مغزی چگونه رخ می‌دهد؟

الف) تجمع چربی و کلسترول در رگ‌ها باعث ایجاد پلاکت و پارگی در مویرگ‌ها و تجمع لخته‌های خون شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب میشود و سکته رخ می‌دهد.

ب) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخرگ‌ها تنگشده و خون کافی به عضله قلب نمی‌رسند و آنزیم بری با سکته رخ می‌دهد.

ج) تجمع چربی و کلسترول در رگ‌ها باعث ایجاد پلاک و پارگی در شریان کرونر و تجمع پلاکت‌های خونی می‌شوند. در نتیجه خون لخته ایجادشده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب می‌شود و سکته رخ می‌دهد.

د) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر دیوار داخلی سرخرگ‌ها گشاد شده و خون با فشار زیاد به عضله قلب میرسد و آنزیم صدری یا سکته رخ می‌دهد.

پاسخ : گزینه ج

۳۶- کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

الف) ماموگرافی، پاپ اسمیر، کولونوسکوپی و آزمایش خون آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان هستند.

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

ج) 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.

د) 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.

پاسخ : گزینه ب

۳۷- در کدام دوران معمولاً نزدیک‌بینی تشدید می‌شود؟

الف) خردسالی

ب) نوجوانی

ج) جوانی

د) میانسالی

پاسخ : گزینه ب

۳۸- مهم‌ترین علامت بیماری کواشیورکور که در اثر کمبود شدید
دریافتی بروز می‌کند است

الف) ویتامین - توقف رشد

ب) ویتامین - ورم

ج) پروتئین _ توقف رشد

د) پروتئین _ ورم

پاسخ : گزینه د

۳۹- کدام ویتامین را «ویتامین ضد عفونت» می‌نامند؟

الف) ویتامین A

ب) ویتامین B

ج) ویتامین C

د) ویتامین D

پاسخ : گزینه الف

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

الف) آهن

ب) فسفر

ج) روی

د) ید

پاسخ : گزینه ج

۴۱- علائم کمبود «سلنیم» در بدن کدام است؟

الف) کندی رشد ریزش مو ضعف عمومی

ب) درد عضلانی، ضعف، سرگیجه

ج) درد عضلانی، تحلیل عضلات و بیماریهای قلبی

د) درد عصبی اسکلتی و تحلیل استخوانی و پوکی استخوان

پاسخ : گزینه ج

۴۲- شرکت در سوخت‌وساز فسفر وظیفه کدام ویتامین است؟

الف) ویتامین A

ب) ویتامین D

ج) ویتامین B

د) ویتامین C

پاسخ : گزینه ب

۴۳- کدام گزینه درباره نقش و اهمیت پتاسیم در بدن صحیح نمی‌باشد؟

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

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

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

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

پاسخ : گزینه ج

۴۴- اگر یک قطعه نان بربری دارای ۲۰ گرم کربوهیدرات و ۲ گرم پروتئین باشد و آن را با ۱۰ گرم کره برای صبحانه مصرف نماییم مقدار انرژی حاصل از این وعده غذایی چه میزان خواهد بود؟

الف) ۱۸۲ کالری

ب) ۱۹۷ کالری

ج) ۱۲۲ کالری

د) ۲۹۷ کالری

پاسخ : گزینه الف

۴۵- کدام گزینه درباره‌ی ویتامین‌های محلول در چربی صحیح نمی‌باشد؟

الف) در کمبود ویتامین K زمان انعقاد خون طولانی می‌شود.

ب) در کمبود ویتامین K خطر شکستگی استخوان لگن بیشتر می‌شود.

ج) کمبود ویتامین D احتمال ابتلای به راشیتیزم افزایش می‌دهد.

د) در افراد سیگاری و افراد چاق احتمال کمبود ویتامین D افزایش می‌یابد.

پاسخ : گزینه د

۴۶- 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.

الف) پروتئین _ کلسیم

ب) چربی _ پروتئین

ج) چربی _ کلسیم

د) پروتئین _ چربی

پاسخ : گزینه الف

۴۷- کم‌هزینه‌ترین و کم‌خطرترین روش رفع آلودگی خاک چیست؟

الف) زیست پالایی

ب) گیاه بالایی

ج) گرما بالایی

(د) تراژن

پاسخ : گزینه الف

۴۸- در چه بازه‌ای طبقه کیفیت هوا قرمز و ناسالم می‌باشد به‌طوری‌که اعضای گروه‌های حساس بیش از سایرین اثرات را بر سلامت خود تجربه می‌کنند؟

به بالا (۲۰۱) (۲۰۱ - ۳۰۰) ج (۱۵۱ - ۲۰۰) ب (۱۰۱ - ۱۵۰) الف

پاسخ : گزینه ب

۴۹- کدام مورد در رابطه با سوخت‌های سبز نادرست است؟

الف) جزو منابع انرژی تجدید پذیر محسوب می‌شوند.

ب) مواد شیمیایی اکسیژن‌داری هستند که از تخمیر پسماندهای صنایع به دست می‌آیند.

ج) باعث کاهش ردپای محیط زیستی می‌شوند.

د) این سوخت‌ها می‌تواند جایگزینی برای سوخت‌های فسیلی باشند.

پاسخ : گزینه ب

۵۰- زباله‌های الکترونیکی مانند رایانه‌ها و لوح‌های فشرده جزء کدام دسته از زباله‌های زیر محسوب می‌شوند؟

الف) خانگی و شهری

ب) صنعتی و ساختمانی

ج) بیمارستانی

د) خطرناک

پاسخ : گزینه د

۵۱- کدام فعالیت به تنوع زیستی وابسته است؟

الف) صیادی

ب) جنگلبانی

ج) محیطبانی

د) کشاورزی

پاسخ : گزینه الف

۵۲- برای حل مشکل زباله کدام مورد مطلوبیت بیشتری دارد؟

الف) بازتولید

ب) تولید انرژی از زباله

ج) دفن یا انهدام زباله

د) بازکاهی

پاسخ : گزینه د

۵۳- کدامیک از مزیت‌های محصولات تراژن نیست؟

الف) کاهش تولید محصولات زراعی

ب) عدم نیاز به آفتکش و علف کشی

ج) جلوگیری از آلودگی خاک

د) افزایش نوع ژنتیکی در گیاهان

پاسخ : گزینه الف

۵۴- اگر زباله‌ها به‌طور بهداشتی دفن نشوند چرخه آلودگی از طریق کدام گزینه وارد چرخه غذایی انسان می‌شود؟

الف) پرندگان و دامها

ب) گیاهان و خزها

ج) خاک و باد

د) آب و خاک

پاسخ : گزینه الف

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

الف) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم

ب) ۲ تا ۳ کیلوگرم

ج) ۱ تا ۲ کیلوگرم

د) ۷۰۰ تا ۹۰۰ گرم

پاسخ : گزینه ب

۵۶- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.

۸۰ (د ۷۰) (ج ۶۰) (ب ۵۰) (الف)

پاسخ : گزینه ج

۵۷- کدام نوع چربی در خون باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند؟

TG (HDL) (ج LDL) (ب VLDL) (الف)

پاسخ : گزینه ج

۵۸- تنفس بوی بد صبحگاهی در حین بیدار شدن که با مسواک برطرف می‌شود ناشی از چیست؟

(الف) تبخیر بزاق و کاهش جریان بزاق از غده بزاقی در حین شب

(ب) کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر در حین شب

(ج) تصعید مواد غذایی مغذی و تبخیر بزاق در حین شب

(د) سوخت‌وساز چربی‌ها و بازدم گازهای اسیدی

پاسخ : گزینه ب

۵۹- کدام گزینه تنظیم‌کننده‌ی دمای هوا کره زمین هستند؟

الف) اکسیژن و نیتروژن و اب

ب) اب و کربن دیاکسید

ج) کربن منواکسید و گوگرد تری اکسید

د) آب و نیتروژن دیاکسید

پاسخ : گزینه ب

۶۰- کدام عنصر به عنوان آلاینده خاک به آسانی به وسیله گیاه جذب می شود و باعث بالا رفتن فشارخون و نارسی کلیه ها در انسان می شود؟

الف) سرب

ب) رودیوم

ج) کادمیوم

د) پالادیوم

پاسخ : گزینه ب