

## سؤالات آزمون پرس لاین خودمراقبتی بسته آموزشی فعالیت بدنی سنجش سطح آگاهی سفيران و رابطان سلامت محله

### برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت معاونت بهداشتی رفسنجان

- ۱- کدامیک از موارد زیر از فواید ورزش است؟  
الف) ایجاد روحیه شادابی و نشاط (ب) تنظیم میزان قند خون (ج) پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی (د) همه موارد
- ۲- کدامیک از موارد زیر در مورد ورزش صحیح است؟  
الف) اغلب فعالیت های روزمره ای که انجام می دهیم و ماهیت مقطعی دارند، ورزش محسوب می شود.  
ب) انجام ورزش روزانه حداقل به مدت ۲ ساعت توصیه می شود.  
ج) فعالیت بدنی برنامه ریزی شده ، سازمان یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب اندام انجام می شود .  
د) ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب است.
- ۳- کدامیک از موارد زیر در خصوص ورزش های هوازی صحیح است؟  
الف) فعالیت هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می شود . (ب) فعالیت هایی هستند که برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیستند .  
ج) ورزش های هوازی گروه های عضلات بزرگ بدن را به تحرک در می آورد مثل پیاده روی (د) موارد الف و ب صحیح است .  
۴- میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی فرد چقدر است؟  
الف) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در روز، سه بار در هفته (ب) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط ، هر روز هفته  
ج) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در روز، پنج بار در هفته (د) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت زیاد در روز، سه بار در هفته  
۵- فعالیت بدنی با شدت متوسط به چه معنی است ؟  
الف) فعالیت بدنی که باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود و حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده نباشد.  
ب) فعالیت بدنی که باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود و حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده باشد.  
ج) فعالیت بدنی که باعث افزایش در ضربان و تنفس نشود (د) موارد الف و ب صحیح است.
- ۶- کدامیک از فعالیت های زیر از انواع فعالیت بدنی با شدت متوسط است ؟  
الف) دویدن، تنیس ، شنا کردن سریع ، بالا رفتن از کوه و تپه  
ج) قایق رانی، ورزش هایی مانند فوتبال، والیبال  
د) همه موارد صحیح است.
- ۷- کدامیک از جملات زیر صحیح نیست؟  
الف) سالمندان و افراد مبتلا به بیماری قلبی و عروقی باید در سطح صاف پیاده روی کنند و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنند.  
ب) ورزش در افراد مبتلا به دیابت با هر اندازه قند خون اشکالی ندارد و توصیه می شود.  
ج) ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر ممنوع است.  
د) در بیماران مبتلا به دیابت سنجش قند خون قبل و تا چند ساعت پس از فعالیت ورزشی به هنگام شروع برنامه ورزشی توصیه می شود.
- ۸- کدامیک از موارد زیر از مشخصه های اصلی ورزش برای بهبود وضعیت قلب و ریه است ؟  
الف) ورزشی که سریع انجام شود به نحوی که تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد.  
ب) ورزشی که مداوم باشد یعنی حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد (ج) ورزشی که منظم باشد یعنی حداقل سه تا ۵ بار در هفته تکرار شود .  
د) همه موارد صحیح است.
- ۹- نمایه توده بدنی برای آگاهی از وضعیت اضافه وزن و چاقی به چه صورت محاسبه می شود ؟  
(وزن به کیلوگرم) تقسیم بر (قد \* قد) به متر  
(وزن به گرم) تقسیم بر قد به سانتیمتر  
۱۰- کدامیک از موارد زیر برای مدیریت صحیح وزن توصیه می شود ؟  
الف) ارزیابی وضعیت فعلی خود و تعیین هدف  
ج) پاداش دادن به موفقیت خود  
د) کدامیک از جملات زیر صحیح نمی باشد ؟  
الف) یک فرد سالم برای سالم ماندن نیاز به ۱۰۰۰۰ قدم پیاده روی در روز دارد.  
ب) یکی از آسان ترین ورزش ها ، پیاده روی است و یک فرد سالم برای سالم ماندن نیاز به ده هزار قدم پیاده روی در روز دارد .  
ج) دوره های مکرر رژیم های سخت و محدود کننده یک از راه های صحیح مدیریت وزن است .  
د) ضروری است قبل و بعد از پایان یافتن ورزش ۵ تا ۱۰ دقیقه با انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید.