

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۱- تعریف "اوقات فراغت"، موضوعی چند بعدی است که عوامل مختلفی در آن نقش دارد، از کیست؟

۱. جان نویلینگر ۲. هانیس گونتر وستر ۳. جرج باتر ۴. اسلاوسن

۲- "کمبود تجربیات شخصی در زمینه کار موجب می شود که فعالیت های اوقات فراغت نیز دچار نقصان شوند." این جمله بیانگر کدام یک از نظریه های رابطه بین کار و اوقات فراغت می باشد؟

۱. نظریه جبران ۲. نظریه تشابه ۳. نظریه کاهش ۴. نظریه استقلال

۳- از نظر اسلام، مومن بهترین فراغت را چه زمانی می داند؟

۱. زمان کسب علم ۲. زمان عبادت ۳. زمان تفریح ۴. زمان مسافرت

۴- در ایران باستان اوقات فراغت مختص چه گروهی بود؟

۱. طبقه نظامیان ۲. طبقه پیشه وران ۳. طبقه مردم عادی ۴. طبقه اشراف

۵- محبوب ترین ورزش مردم آلمان در اوقات فراغت چیست؟

۱. ورزش های آبی ۲. دوچرخه سواری ۳. اسکی ۴. پیاده روی

۶- در تحقیقات بسلر با عنوان "ورزش و اوقات فراغت در اتریش" در سال ۲۰۰۳، مردم این کشور بیشترین زمان اوقات فراغت را به چه امری اختصاص داده بودند؟

۱. تماشای تلویزیون ۲. مجله خواندن ۳. ورزش کردن ۴. مسافرت رفتن

۷- واژه مخصوص "مرگ از کار زیاد" به کدام کشور اختصاص دارد؟

۱. ایتالیا ۲. ژاپن ۳. آلمان ۴. فرانسه

۸- با توجه به نتایج پژوهش های حاصل از "نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران" در مجموع، کدام گزینه در اولویت است؟

۱. تماشای تلویزیون ۲. کارهای دستی و هنری

۳. رفتن به پارک ۴. رفتن به رستوران

۹- بهترین زمان برای انجام تمرینات قدرتی و بدنسازی، از نظر محققان چه ساعتی در روز می باشد؟

۱. ۸ تا ۱۱ صبح ۲. ۶ تا ۱۰ صبح ۳. ۱ تا ۵ بعد از ظهر ۴. ۳ تا ۷ بعد از ظهر

۱۰- نخستین ویژگی بازی که آن را از دیگر جنبه های زندگی متمایز می سازد، چیست؟

۱. انجام آزادانه ۲. غیر جدی بودن ۳. محدودیت زمانی ۴. عدم قطعیت



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۱۱- بازی هایی (مثل والیبال ، بدمینتون ...) که بازیکنان فقط در زمین خود می مانند، جزو کدام یک از تقسیم بندی بازی ها می باشد؟

- ۰۱ بازی های ثابت ۰۲ بازی های دورانی ۰۳ بازی های انفرادی ۰۴ بازی های گروهی

۱۲- کدام نوع گردشگری در ایران، بیشترین تعداد را به خود اختصاص داده است؟

- ۰۱ گردشگری طبیعت گردی ۰۲ گردشگری شهری
۰۳ گردشگری مذهبی ۰۴ گردشگری تفریح و تفرج

۱۳- "توسعه امکانات گردشگری در همه زمینه ها مانند راه های ارتباطی ، هتل ها ، پارک های تفریحی و که نشان پیشرفت است"، با چه عنوانی مطرح می شود؟

- ۰۱ جهانی شدن ۰۲ تغییر نگرش ۰۳ توسعه پایدار ۰۴ پیشرفت کردن

۱۴- با توجه به نتایج به دست آمده از آزمایش های کلینیکی و درمان های دراز مدت افراد ، سه عامل اصلی بروز سکته قلبی کدام است؟

- ۰۱ شغل های پر تنش، زیاد بودن قند خون، استعمال دخانیات
۰۲ فشار خون زیاد، شغل های پر تنش، فقر حرکتی
۰۳ عوامل ارثی، فشار خون زیاد، تغذیه ناسالم
۰۴ فشار خون زیاد، زیاد بودن چربی خون، استعمال دخانیات

۱۵- بنا بر تحقیقات جدید در اروپا ، فعالیت های بدنی مناسب و مرتب، چند سال طول عمر را افزایش می دهد؟

- ۰۱ ۳ تا ۵ سال ۰۲ ۲ تا ۴ سال ۰۳ ۲ تا ۶ سال ۰۴ ۳ تا ۶ سال

۱۶- در حال حاضر "سن امید به زندگی" در ایران چند سال می باشد؟

- ۰۱ ۷۴ سال ۰۲ ۷۳ سال ۰۳ ۷۶ سال ۰۴ ۷۸ سال

۱۷- بنا بر آمار سازمان بهداشت جهانی وابسته به سازمان ملل متحد، حدود چند درصد انسان ها در سراسر دنیا به نوعی معلول هستند؟

- ۰۱ ۲۰ درصد ۰۲ ۵ درصد ۰۳ ۱۵ درصد ۰۴ ۱۰ درصد



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۱۸- " به وجود آوردن شرایطی که در آن معلولان و غیر معلولان تا حد امکان ، اوقات فراغت خود را با یکدیگر سپری کنند " بیانگر کدام اصل می باشد؟

۱. شرکت در سازماندهی
۲. طبیعی بودن
۳. استقلال عمل
۴. آزادانه بودن

۱۹- کدام یک از موارد زیر در نحوه گذراندن اوقات فراغت ، امروزه به معضل بزرگ اجتماعی در ایران تبدیل شده است؟

۱. صرف غذا در رستوران
۲. تماشای تلویزیون
۳. سینما رفتن
۴. مهمانی رفتن

۲۰- اگر طول قد فردی ۱۷۵ سانتیمتر باشد ، ایده آل ترین وزن برای او چند کیلوگرم است؟

۱. ۶۵،۵ تا ۶۹،۵
۲. ۶۰ تا ۶۵
۳. ۶۰ تا ۷۰
۴. ۶۲،۵ تا ۶۸،۵

۲۱- " هنگامی که انسان دچار ترس، خجالت و امثال آن می شود، عرق می کند " ، این نوع تعریق ، بیانگر کدامیک از انواع تعریق پوستی می باشد؟

۱. تعرق در اثر نفاخت
۲. تعرق گرمایی
۳. تعرق در اثر فعالیت بدنی
۴. تعرق احساسی

۲۲- مصرف کدامیک از انواع مواد نیروزا، موجب افزایش گرمای بدن همراه با کاهش احساس تشنگی و خستگی می شود؟

۱. آمفتامین ها
۲. کوکائین
۳. افدرین
۴. کافئین

۲۳- امروزه مدیریت اوقات فراغت ، تفریحات سالم و ورزش های تفریحی ، منعطف به کدام یک از روش های زیر می باشد؟

۱. روش های تکراری
۲. مقاومت در برابر تغییر
۳. تخصص های کلی
۴. مشارکت گرایی

۲۴- کدام گزینه از دلایل عمده برنامه ریزی مدیران نمی باشد؟

۱. تعیین مسیر
۲. به حداقل رساندن ضایعات
۳. افزایش تاثیر تغییرات
۴. ایجاد استانداردهایی برای تسهیل کنترل

۲۵- در کدامیک از کشورها ، بر اساس آمار، ورزشهای تفریحی گسترده تر از هر نقطه دیگری از جهان است؟

۱. کشورهای آسیای میانه
۲. کشورهای آسیای جنوب شرقی
۳. کشورهای اسکاندیناوی
۴. کشورهای آمریکای جنوبی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: جامعه شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (برنامه ریزی اجتماعی تعاون و رفاه) ۱۲۲۲۱۵

۲۶- با توجه به سه نوع سیستم کنترل در سازمان های انتفاعی ، کدام سیستم اهمیت بیشتری دارد؟

۱. فرهنگی ۲. اداری ۳. اقتصادی ۴. اجتماعی

۲۷- کدامیک از گزینه های زیر در مورد ورزش مطلوب، صحیح می باشد؟

۱. ۲ تا ۳ بار ورزش ملایم ، اما منظم با ضربان ۱۲۰ تا ۱۳۰ بار در دقیقه در هفته
 ۲. ۲ تا ۳ بار ورزش ملایم ، اما منظم با ضربان ۱۲۰ تا ۱۳۰ بار در دقیقه در روز
 ۳. ۱ تا ۲ بار ورزش ملایم ، اما منظم با ضربان ۱۰۰ تا ۱۱۰ بار در دقیقه در هفته
 ۴. ۱ تا ۲ بار ورزش ملایم ، اما منظم با ضربان ۱۰۰ تا ۱۱۰ بار در دقیقه در روز

۲۸- سیاست گذاری های فرهنگی ، هنری و ورزشی اوقات فراغت ، باید چگونه باشد؟

۱. بدون توجه به شرایط اجتماعی و به طور مستقل انجام شود.
 ۲. بدون توجه به شرایط زیست محیطی و اقلیمی انجام شود.
 ۳. به صورت مستقل از بازار کار و وضعیت آموزشی ، برنامه ریزی شود.
 ۴. با انجام تحقیقات دقیق و علمی ، قوت ها و ضعف ها شناخته شود.

۲۹- کدامیک از گزینه های زیر از منابع تامین هزینه های مالی برای تفریحات سالم و ورزش های تفریحی(در ایران) ، نمی باشد؟

۱. شرکت های بیمه ۲. منابع دولتی
 ۳. شرط بندی در مسابقات فوتبال ۴. اخذ عوارض مخصوص

۳۰- در کدام دوره، اهمیت بیشتری باید برای ورزش قائل شد؟

۱. کودکی ۲. جوانی ۳. نوجوانی ۴. میانسالی