

بسم الله الرحمن الرحيم

هنا سأضع لكم أجوبة اختبار أسئلة الصحة واللياقة للدكتور عبد الحكيم المطر

أختكم /ابوي نبض قلبي

١ - عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه :

أ- حالة السلامة النفسية

ب- حاله الكفاية البدنية

ج- حاله الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية

د-خلو الجسم من الأمراض

٢ - الطب الوقائي للفرد يهتم بـ

أ-صحة البيئة

ب-استخدام الأمصال و اللقاحات

ج-التفتيش الصحي

د-خدمات الصحة العامة

٣ - هناك درجات الصحة وتتلخص فيما يلي :

أ- الصحة المثالية والايجابية

ب- السلامة المتوسطة والمرض الظاهر

ج- المرض غير الظاهر

د- جميع ما ذكر

٤ - من عناصر اللياقة البدنية الأساسية ما يلي :

أ- القوة

ب- المرونة

ج- السرعة

د- جميع ما ذكر

٥ - تعرف اللياقة البدنية بأنها :

أ- بأنها القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

ب- القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ج- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه

د- قابلية العضلة على التقلص لأقصر فترة زمنية ممكنة

٦ - هناك قاعدة تقول استهلاك الأكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني :

أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة

ب- كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقة البدنية

ج- قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين

د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة

٧ - تسمى التمارين في حالة توفر الأكسجين بالتمارين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٨ - أسس تنميه عناصر اللياقة البدنية :

أ- التدرج

ب- الخصوصية

ج- زيادة الحمل

د- جميع ما ذكر صحيح

(هي الأسس "التدرج - التخصصية - زيادة العبء - الراحة" بس نفس المعنى

ص ٢٩ ملخص بو موزه)

٩ - شخص عمره (٣٠) سنة فان نبض القلب الأعلى يساوي تقريبا :

أ 180 - نبضه / د

ب- ١٨٥ نبضه / د

ج- ١٩٠ نبضه / د

د- ١٩٥ نبضه / د

من خلال القانون ٢٢٠-العمر

$$30 - 220 =$$

$$= 190 \text{ نبضة / د}$$

١٠ - من أهميه تمارينات المرونة :

أ-تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

ب-تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة

النشاط الرياضي الخاص به

ج-تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية

د-جميع ما ذكر صحيح

١١ - القوام الجيد يعمل على :

أ-تأخير الإجهاد

ب-يحسن المظهر الخارجي

ج-يحسن مفهوم الذات

د-جميع ما ذكر

(الحل ص ٣٠. يملخص بو موزه مكتوب انه يؤخر الإجهاد ومعروف انه إذا كان قوامك

جيد يكون المظهر الخارجي جيد وتنتج ثقة بالنفس اللي هي يحسن مفهوم الذات و

الكلام على ما أتذكر قاله بالمحاضرة المسجلة إذاً جميع ما ذكر)

١٢ - إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضه /د والعمر ٣٠ سنة فإن نبض القلب

المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

أ- ١٥٦ نبضه /د

ب- ١٥٥ نبضه /د

ج- ١٥٧ نبضه /د

د- لا شيء مما ذكر

١٣ - يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى :

أ- الانحرافات البنائية والوظيفية

ب- الانحرافات العظمية

ج- الانحرافات العضلية

د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

١٤ - يطلق على هذا التشوه: >>طبعا هو يحط صورة ومن خلال الصورة تجاوبوا

أ- الصدر الحماضي

ب- العنق المائل

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطبي

(بس أنا بجله لكم على أساس الصورة اللي جت لنا بالاختبار و الصورة اللي بالوسط

حق العنق تلاقوها ص٣٧.ملخص بو موزه)

١٥ - هناك محاذير من كثرة استخدام السكر (السكروز) منها :

أ- عدم القدرة على التركيز

ب- ضعف في العضلات

ج- عدم القدرة على إنتاج الطاقة

د- إتلاف الكبد والبنكرياس

١٦ - من فوائد ووظائف المواد الدهنية ما يلي :

أ- تعمل على تقوية العضلات

ب- مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات

ج- المساعدة على امتصاص الفيتامينات

د- لاشيء مما ذكر

(الحل موجود ص ٤١. ملخص بو موزه هو مكتوب أنها تنتقل الفيتامينات القابلة

للذوبان واللي لا تنتقل إلا عن طريق الدهن يعني نفس المعنى حق الخيار ج)

١٧ - تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك :

أ- البروتين

ب - الأكسجين

ج- الفيتامينات

د- الماء

١٨ - ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٠ سم :

الوزن الطبيعي = الطول - ١٠٠

= ١٨٨ - ١٠٠

= ٨٨

أ- وزن ٨٧، ٨٨ كغم

ب- وزن ٦٠ كغم

ج- وزن ٥٠ كغم

د- وزن ٩٥ كغم

١٩ - ما هي الطرق التي تعرف الإنسان مصاب بالبدانة؟

أ- عن طريق ملاحظة الغير

ب- الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن

ج- عن طريق مراقبه الوزن فقط

د- لاشي مما ذكر

٢٠ - من مسببات الأمراض المعدية ما يلي

أ- الفيروسات

ب- الطفيليات

ج- الوراثة والبيئة

د- أ+ ب صحيحة

٢١ - تعتبر المخارج الرئيسية للاصا به بالأمراض المعدية ما يلي :

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

٢٢ - من أسباب تصلب الشرايين فيجسم الإنسان ما يلي :

أ-القهوة

ب-شرب المنبهات من الأدوية

ج-التدخين

د- جميع ما ذكر صحيح

(ص٩٢ في الملزمة وص٦٧ و٦٨ في ملخص بو موزه ويوم بحث بقوقل لقيت انه

حتى الخيارات الثانية تسبب تصلب بس المذكور بالملزمة فقط التدخين)

٢٣ - ماذا في دخان السيجارة من سموم :

أ-القطران

ب-أول أكسيد الكربون ومادة الفلاسرين

ج-النيكوتين

د- جميع ما ذكر

(الحل ص٩٧ من ملزمة الدكتور هو موجود القطران والنيكوتين ومركبات ثمانية

بس الخيار الثاني ما شفته بالملزمة وعموما دام خيارين صح اخترت جميع ما سبق)

٢٤ - هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها :

أ-التعب

ب- العمل المتواصل المفرط

ج-حب الاستطلاع

د-جميع ما ذكر صحيح

(ص١٣٣ من ملزمة الدكتور هو التعب هو موجود بس العمل المتواصل المفرط

موجود وكلهم نفس المعنى)

٢٥ - تأثير المخدرات على الفرد ما يلي :

- أ- يصبح فردا فعالا في المجتمع
- ب- يتحمل المسئوليات الشخصية
- ج- يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة
- د- لا شيء مما ذكر

٢٦ - تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية :

- أ- المراهم والسوائل
- ب- النقاط والأقراص والأمبولات
- ج- ترمومتر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين
- د- جميع ما ذكر صحيح

٢٧ - هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء بـ:

- أ- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور
 - ب- حالات القيء ثم الجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء
 - ج- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف
 - د- ب+ ج صحيحة
- (هي ترتيبها كذا الأولى يكون الجهاز التنفسي بعدين النزف بعدين الكسور
بعدين القيء يعني أصحححة هو صح ما حط آخر حالة بس الترتيب صح)

٢٨ - في حالات القيء يجب إجراء ما يلي :

- أ- رفع راس المصاب إلى أعلى
- ب- ثبات راس المصاب على استقامة
- ج- خفض راس المصاب إلى أسفل
- د- لا شيء مما ذكر

٢٩ - يعرف النزيف على أنه :

- أ- النزف هو فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم
- ب- النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي
- ج- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط
- د- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي أو جرح في أنسجة الجسم الداخلية

٣٠ - النزف الشرياني هو :

- أ- هو خروج الدم من احد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
 - ب- هو خروج الدم من احد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة
 - ج- هو خروج الدم من احد الأوردة وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
 - د- خروج الدم من احد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر داكن يتدفق بسرعة
- (انتبهوا الخيار أ و ب لو تلاحظون نفس الشيء الفرق بينهم بقوة وبسرعة والموجود بملزمة الدكتور بقوة عشان كذا تم اختيار ب)

٣١ - السحجات هي نتيجة :

- ١- للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة
- ب- نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزق سطحي
- ج- نتيجة جروح بآله مدبيه مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية
- د- جميع ما ذكر صحيح

٣٢ - الرضوض والكدمات تحتج نتيجة :

- أ- الضرب المباشر بسكين أو بموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار
- ب- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب
- ج- الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد
- د- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية

٣٣ - تنقسم درجات الحروق إلى :

- ١- حروق الدرجة الثالثة
- ب- حروق الدرجة الرابعة
- ج- حروق الدرجة الثانية
- د - ١+ ج صحيحة

٣٤ - يعرف الإغماء على انه :

- أ- هو قصور في الحالة الغير طبيعيه لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- ب- هي عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- ج- هو قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- د- هو عدم قصور في الحالة الغير طبيعيه لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

٣٥ - يعترف الاختناق على انه :

- أ- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير
- ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير
- ج- عدم احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير
- د- لاشي مما ذكر

٣٦ - تظهر الأعراض التالية عند بداية حدوث صدمه

- أ- شحوب بالجلد
- ب- برود الأطراف
- ج- زيادة سرعة النبض والتنفس
- د- جميع ما ذكر

٣٧ - هناك أعراض للتسمم منها :

- أ- أعراض نفسية
- ب- أعراض اقتصادية
- ج- أعراض مرضية
- د- أعراض اجتماعية

٣٨ - هناك أعراض للدغة العقرب السامة هي :

١ - قلق ومغص معوي

ب- سرعة دقات القلب

ج- ا+ب صحيحة

د- قله سيلان اللعاب والعرق

لو قال زيادة سيلان تصير صح
ونقول جميع ما ذكر بس هنا خطأ

٣٩ - هناك قاعدة تقول إن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى اللياقة

البدنية :

١ - قدره الرئتين على العمل استيعاب اكبر كميته من هواء

ب- قدرة الدور الدموية على نقل الأكسجين إلى انحاء الجسم

ج- قدرة العضلات

د- مستوى اللياقة البدنية

٤٠ - تسمى التمارين في حاله نقص الأكسجين بالتمارين

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٤١ - تعرف القوة العضلية :

١- القدرة على التقلص لأطول فتره زمنيه ممكنة

ب- قابليه العضلة على التقلص بأقصر فتره زمنيه ممكنه

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

د- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

٤٢ - الانحرافات القوامية البنائية يتطلب علاجها

أ- تمارين رياضية

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي

د- علاج كيميائي

٤٣ - تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه

أ- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين

ج- انحناء جانبي

د- تحدب الظهر



(مثل ما هو موضح من الشكل يبين انه تقوس)

٤٤ - من أسباب الانحراف القوامي :

أ- المهنة

ب- الأمراض

ج- النواحي النفسية

د- أ+ب+ج

٤٥ - من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة

أ- الثبات في فقدان الوزن

ب- إنقاص الوزن البطيء

ج- الإرهاق

د- أ+ ج صحيحة

٤٦ - الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هي :

أ- ٥٠٪

ب- ٩٥٪

ج- ٨٠٪

د- جميع ما ذكر

(هذه ماني متأكدة منها عشان كذا ما حطيت لكم الجواب ما أبغى احد يعتمد و يتوهق بالنسبة لي اخترت ٨٠٪)

٤٧ - تعرف الأمراض الغير معدية بأنها :

أ- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق البكتيريا

ب- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق

الطفيليات الأولية

ج- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه بالعدوى مثل الأمراض

الوراثية

د- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مع انتقال العدوى عن طريق الديدان

الطفيلية

٤٨ - التدخين يؤثر على المرأة الحامل وقد يؤدي إلى الإجهاض في الأشهر :

أ- الشهر الأول والثاني والثالث

ب- الشهر السابع والثامن والتاسع

ج- الشهر الرابع والخامس والسادس

د- جميع ما ذكر صحيح

٤٩ - من أنواع الكسر التام:

أ-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسر المفتت

د-جميع ما ذكر

٥٠ - يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الأعراض التالية :

أ-الصدمة العصبية

ب-الم شديد في العضو المصاب

ج-تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء

د- جميع ما ذكر هو صحيح

٥١ - يعتمد احتياج الجسم للماء على :

أ-السن والجنس فقط

ب-الطقس والحالة الصحية فقط

ج-البيئة التي يعيش بها الفرد

د-كل ما سبق (أ،ب،ج)

٥٢ - تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية التي نحتاجها لتحسين الصحة واللياقة من

الأمراض والمحافظة على التوازن الغذائي اليومي :

أ-صح

ب-خطأ

٥٣ - توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و :

أ-انخفاض ضغط الدم

ب-ارتفاع ضغط الدم

ج-تعادل ضغط الدم

د-جميع ما ذكر

٥٤ - قد يحدث إدمان المخدرات عن طريق المصادفة :

أ-صح

ب-خطأ

٥٥ - الألياف احد المركبات المعقدة المشتقة من

أ-المواد البروتينية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ب-المواد الدهنية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ج-المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

د-جميع ما ذكر

٥٦ - للأغذية التي تحتوي على الألياف القدرة على :

أ- خفض نسبة الكوليسترول في الدم

ب-وقاية أو تحسين مرض البواسير

ج-مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء

د-كل ما سبق في (أ،ب،ج)

٥٧ - نسبة الماء من ٨٥% إلى ٩٥% من وزن الجسم :

أ-صح

ب-خطأ

٥٨ - التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :

أ-متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحيوية)

ب-تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية بكميات متناسبة لنوع

وحجم المجهود

ج-كل ما سبق في (أ،ب)

د-غير ذلك

٥٩ - الرجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

أ -تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي أو اثنين على الأكثر

ب -حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط

ج- تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة

د -تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات اقل من المعتاد مع المحافظة على

النشاط البدني

٦٠ - التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% هي :

أ- ٢٠ مرة

ب- ٥ مرات

ج- ١٥ مرة

د- ٤٥ مرة

(القانون اللي استخدمته طلع الناتج ولا واحد من اللي هنا و ما راح أحط حلي
عشان لا أحد يعتمد عليه وأنا مو متأكدة منه)

٦١ - التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

أ- يوم واحد في الأسبوع

ب- يومان في الأسبوع

ج- ثلاث أيام في الأسبوع

د- جميع ما ذكر

٦٢ - المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية :

أ- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقة

د- ٢٠ دقيقة

(هو فيه تطوير اللياقة للمبتدئ لا تقل عن ١٥ دقيقة وتطوير اللياقة للي عنده
لياقة لا تقل ٢٠ دقيقة بالنسبة لي اخترت ١٥ دقيقة لأنه ما حدد)

٦٣ - من عناصر اللياقة البدنية :

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوة العضلية

د- جميع ما ذكر

٦٤ - من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية :

أ- السباحة

ب- النمشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ما ذكر

٦٥ - يجب أن تتضمن حياة الفرد اليومية من أنواع الأغذية اقلها :

أ- الكربوهيدرات

ب- اللحوم

ج- الفواكه

د- الدهون

(لاحظوا هو قال اقلها ومعروف من الهرم الغذائي انه الدهون لازم تكون اقل

شيء ص ٤٦ ملخص بو موزه)

٦٦ - التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في ذلك الجزء بالتحديد :

أ- صح

ب- خطأ

(لأنه الدهون تنقص من كل الجسم بس بالتدريج يعني عن المناطق الأكثر دهون

أول وبعدين عند الأقل منها وكذا)

٦٧ - رجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب :

أ-تخفيضها للدهون بشكل سريع

ب-زيادتها لحجم العضلات

ج-تأثيرها السلبي على الكلى

د-جميع ما ذكر

(هو مكتوب أنه يقلل من كفاءة عمل وظائف الكلى والكبد معناها له تأثير سلبي عليهم)

٦٨ - المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي :

أ-الحلويات

ب-اللحوم

ج-الخضروات

د-الفواكه

(هذه ما أتذكر مرت علي ولا لقيتها بالملزمة لأنه الموجود الهرم الغذائي أنه أقل السعرات الحرارية هي الفواكه والخضروات بالنسبة لي جاوبت حسب اللي اعرفه أنه الخضروات أقل سعرات حرارية من الفواكه)

٦٩ - الرجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق البروتينات الصحية بفقدان كميات

كبيرة من الماء :

أ-صح

ب-خطأ

٧٠ - تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة :

أ-صح

ب-خطأ

تم بحمد الله

ابوي نبض قلبي ^ _ ^