



نظام التّعليم البهور للالتساب

الصحه واللياقه

الدكتور / عبد الحكيم البهر

افوكم / هتان



**اسئله اختبار عام ٢٠٠٩ م .. أخوكم هتان**

١- **عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه :**

أ- حالة السلامة النفسية

ب- حالة الكفاية البدنية

ج- حالة الكفاية الدنية والنفسية والاجتماعية (م ١ ش ٢)

د- خلو الجسم من الأمراض

٢- **الطب الوقائي للفرد يهتم بـ :**

أ- صحة البيئة

ب- استخدام الأمصال واللقاحات ( الملزمة ص ١٥ )

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 (م ١ ش ٤+٥)

٤- **من عناصر اللياقة البدنية الأساسية ما يلي :**

أ- القوة

ب- المرونة

ج- السرعة

د- جميع ما ذكر (م ١ ش ٣١)

٥- **تعرف اللياقة البدنية بأنها :**

أ- 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 ( الملزمة ص ١٦ )

د- قابلية العضلة على التقلص لأقصر فترة زمنية ممكنة

٦- **هناك قاعدة تقول استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني :**

أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة

ب- كلما زاد استهلاك الأوكسجين تقل اللياقة البدنية

ج- قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأوكسجين

د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة ( الملزمة ص ٢١ )

٧- تسمى التمارين في حالة توفر الأوكسجين بالتمارين :

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ج- التمارين البدنية
- د- التمارين الهوائية (م ٢ ش ١٦)

٨- أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :

- أ- التدرج
- ب- الخصوصية
- ج- زيادة الحمل
- د- جميع ما ذكر (م ٤ ش ٢٣+٢٤)

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

- أ- ١٨٠ نبضة / د
- ب- ١٨٠.٥ نبضة / د
- ج- ١٩٠ نبضة / د (م ٣ ش ٢٧)
- د- ١٩٥ نبضة / د

١٠- من أهم 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 ( الملزمة ص ١٩ )
- 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 ( الملزمة ص ٤٠ )

١٢- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة / د والعمر ٣٠ فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

- أ- ١٥٦ نبضة / د
- ب- ١٥٥ نبضة / د
- ج- ١٥٧ نبضة / د (م ٣ ش ٣١)
- د- لا شيء مما ذكر

١٣- يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى :

أ- الانحرافات البنائية والوظيفية ( م ٥ ش ١٨ )

ب- الانحرافات العظمية

ج- الانحرافات العضلية

د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

١٤- يطلق على هذا التشوه : يضع صورة ويطلب اسم التشوه

أ- الصدر الحمامي

ب- العنق المائل

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطبي

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 ( الملزمة ص ٥٠ )

١٦- من فوائد و وظائف المواد الدهنية ما يلي :

أ- تعمل على تقوية العضلات

ب- مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات

ج- المساعدة على امتصاص الفيتامينات ( الملزمة ص ٥٤ )

د- لا شئ من مما ذكر

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

أ- البروتين

ب- الأكسجين ( جواب الدكتور )

ج- الفيتامينات

د- الماء

١٨- ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٠ سم :

أ- وزن ٨٠ كغم ( الملزمة ص ٨٠ )

ب- وزن ٦٠ كغم

ج- وزن ٥٠ كغم

د- وزن ٩٦ كغم

3

١٩- ما هي الطرق التي تعرف الإنسان مصاب بالبدانة :

أ- عن طريق ملاحظة الغير

ب- الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن ( الملزمة ص ٨١ )

ج- عن طريق مراقبة الوزن فقط

د- لا شيء مما ذكر

٢٠- من مسببات الأمراض المعدية ما يلي :

أ- الفيروسات

ب- الطفيليات

ج- الوراثة والبيئة

د- أ+ ب ( م ٩ ش ٣٠ )

٢١- تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي :

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر ( م ٩ ش ٣٥ )

٢٢- من أسباب تصلب الشرايين في جسم الإنسان ما يلي :

أ- القهوة

ب- شرب المنبهات من الأدوية

ج- التدخين ( الملزمة ص ٩٢ )

د- جميع ما ذكر صحيح

٢٣- ماذا في دخان السيجارة من سموم :

أ- القطران

ب- أول أكسيد الكربون ومادة الفلاسرين

ج- النيكوتين

د- جميع ما ذكر ( الملزمة ص ٩٧ )

٢٤- هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها :

أ- التعب

ب- العمل المتواصل المفرط

ج- حب الاستطلاع

د- جميع ما ذكر صحيح ( الملزمة ص ١١٣ )

٢٥- تأثير المخدرات على الفرد ما يلي :

- أ- يصبح فرداً فعالاً في المجتمع
- ب- يتحمل المسئوليات الشخصية
- ج- يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة ( الملزمة ص ١٢٠ )
- د- لا شئ مما ذكر

٢٦- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية :

- أ- المراهم والسوائل
- ب- النقاط والأقراص و الأمبولات
- ج- ترمومتر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين
- د- جميع ما ذكر صحيح ( الملزمة ص ١٣٤+١٣٥ )

٢٧- هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء ب :

- أ- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور ( الملزمة ص ١٣٥+١٣٦ )
- ب- حالات القيء ثم الجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء
- ج- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف
- د- ب + ج

٢٨- في حالات القيء يجب إجراء ما يلي :

- أ- رفع رأس المصاب إلى أعلى
- ب- ثبات رأس المصاب على استقامة
- ج- خفض رأس المصاب إلى أسفل ( الملزمة ص ١٣٦ )
- د- لا شئ 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 ( الملزمة ص ١٣٨ )

### ٣٠- النزف الشرياني هو :

- أ- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة  
ب- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة ( الملزمة ص ١٣٨ )  
ج- خروج الدم من أحد الأوردة و هو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة  
د- خروج الدم من أحد الأوردة و هو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر داكن يتدفق بسرعة

### ٣١- السحجات هي نتيجة :

- أ- للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة  
ب- نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزق سطحي ( الملزمة ص ١٤٤ )  
ج- نتيجة جروح بأله مدببه مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية  
د- جميع ما ذكر

### 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 السقط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد ( الملزمة ص ١٤٤ )  
د- الضرب المباشر بسكين و قد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية

### ٣٣- تنقسم درجات الحروق إلى :

- أ- حروق من الدرجة الثالثة  
ب- حروق من الدرجة الرابعة  
ج- حروق من الدرجة الثانية  
د- أ + ج ( الملزمة ص ١٤٧ )

### ٣٤- يعرف الإغماء على أنه :

- أ- هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان للوعي  
ب- هي عدم قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي  
ج- هو قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي ( الملزمة ص ١٥٣ )  
د- هو عدم قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

٣٥- يعرف الاختناق على أنه :

- أ- احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير  
ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير ( الملزمة ص ١٥٦ )  
ج- عدم حدوث احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير  
د- لا شئ مما ذكر

٣٦- تذكر الأعراض التالية عند بداية حدوث صدمه :

- أ- شحوب بالجلد  
ب- برود الأطراف  
ج- زيادة سرعة النبض والتنفس  
د- جميع ما ذكر ( الملزمة ص ١٦٢ )

٣٧- هناك أعراض للتسمم منها :

- أ- أعراض نفسية  
ب- أعراض اقتصادية  
ج- أعراض مرضية ( الملزمة ص ١٦٤ )  
د- أعراض اجتماعية

٣٨- هناك أعراض للدغة العقرب السامة هي :

- أ- قلق ومغص معوي  
ب- سرعة دقات القلب  
ج- أ + ب ( الملزمة ص ١٦٨ )  
د- قلة سيلان اللعاب والعرق

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

البدنية :

- أ- قدرة الرئتين على العمل و استيعاب أكبر كمية من الهواء  
ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم ( الملزمة ص ٢١ )  
ج- قدرة العضلات  
د- مستوى اللياقة البدنية

٤٠ - تسمية التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية ( الملزمة ص ٢٢ )

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٤١ - تعريف القوة العضلية :

أ- القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقامة ( م ٤ ش ٩ )

د- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

٤٢ - الانحرافات القوامية البنائية بتطلب علاجها :

أ- تمارينات رياضية

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي ( الملزمة ص ٤٢ )

د- علاج كيميائي

٤٣ - تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه :

أ- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين ( جواب الدكتور )

ج- انحناء جانبي

د- تحذب الظهر

٤٤ - من أسباب الانحراف القوامي :

أ- المهنة

ب- الأمراض

ج- النواحي النفسية

د- أ + ب + ج ( الملزمة ص ٤٤+٤٥+٤٦+٤٧ )

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 ( الملزمة ص ٨٤ )

د- أ + ج

٤٦- الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية هي :

أ- ٥٥ %

ب- ٩٥ %

ج- ٨٠ % ( جواب الدكتور )

د- جميع ما ذكر

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 (

الملزمة ص ٨٦ )

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 ( الملزمة ص ٩٣ )

ب- الشهر السابع والثامن والتاسع

ج- الشهر الرابع والخامس والسادس

د- جميع ما ذكر

٤٩- من أنواع الكسر التام :

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المفتت

د- جميع ما ذكر ( الملزمة ص ١٥٠ )

٥٠- يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الأعراض التالية :

- أ- الصدمة العصبية
  - ب- ألم شديد في العضو المصاب
  - ج- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء
  - د- جميع ما ذكر ( الملزمة ص ١٥٠ )
- 

٥١- يعتمد احتياج الجسم للماء على :

- أ- السن والجنس فقط
  - ب- الطقس والحالة الصحية فقط
  - ج- البيئة التي يعيش بها الفرد
  - د- جميع ما ذكر ( الملزمة ص ٥٧ )
- 

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

- أ- انخفاض ضغط الدم
  - ب- ارتفاع ضغط الدم ( الملزمة ص ٥٨ )
  - ج- تعادل ضغط الدم
  - د- جميع ما ذكر
- 

٥٣- الألياف أحد 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 ( الملزمة ص ٥٥ )
  - د- جميع ما ذكر
- 

٥٤- للأغذية التي تحتوي على الألياف القدر على :

- أ- خفض نسبة الكوليسترول في الدم
  - ب- وقاية أو تحسين مرض البواسير
  - ج- مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء
  - د- كل ما ذكر ( الملزمة ص ٥٥+٥٦ )
-

٥٥- 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- جميع ما ذكر ( الملزمة ص ٧١ )

د- غير ذلك

٥٦- 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 أقل من المعتاد مع المحافظة على النشاط البدني ( الملزمة ص ٧١ )

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

أ- ٢٠ مرة ( جواب الدكتور ) - التحمل العضلي ١٥ و فوق

ب- ٥ مرات

ج- ١٥ مرة

د- ٤٥ مرة

٥٨- التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

أ- يوم واحد في الأسبوع

ب- يومان في الأسبوع

ج- ثلاث أيام في الأسبوع ( الملزمة ص ٣١ ) ( م ٣ ش ٣٢ )

د- جميع ما ذكر

٥٩- المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية :

أ- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقة

د- ٢٠ دقيقة ( جواب الدكتور )

٦٠- عناصر اللياقة البدنية :

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوة العضلية

د- جميع ما ذكر ( م ١ ش ٣ )

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

أ- السباحة ( م ٢ ش ١٥ )

ب- المشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ما ذكر

٦٢- يجب أن تتضمن حياة الفرد اليومية من أنواع الأغذية أقلها :

أ- الكربوهيدرات

ب- اللحوم ( جواب الدكتور )

ج- الفواكه

د- الدون

٦٣- رجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب :

أ- تخفيضها للدهون بشكل سريع

ب- زيادتها لحجم العضلات

ج- تأثيرها السلبي على الكلى ( الملزمة ص ٧٠ )

د- جميع ما ذكر

٦٤- المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي :

أ- الحلويات

ب- اللحوم

ج- الخضروات ( جواب الدكتور )

د- الفواكه

٦٥- تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة :

أ- صح ( جواب الدكتور )

ب- خطأ

٦٦- الرجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق البروتينات الصحية بفقدان كميات كبيرة من الماء :

أ- صح ( الملزمة ص ٦٨+٦٩ )

ب- خطأ

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

أ- صح

ب- خطأ ( جواب الدكتور )

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

أ- صح

ب- خطأ ( م ٦ ش ٣٣ )

٦٩- قد يحدث إدمان المخدرات عن طريق المصادفة :

أ- صح ( الملزمة ص ١١٣ )

ب- خطأ

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

من الأمراض والمحافظة على التوازن الغذائي اليومي :

أ- صح ( الملزمة ص ٥٨ )

ب- خطأ

بسم الله الرحمن الرحيم  
اختبار مادة: الصحة واللياقة  
الدكتور: عبد الحكيم المطر  
اختبار من الاترام السابقه للمراجعة ٢٠١٠م

## اخوكم هتان

### ١- يقصد بالصحة المثالية :

- أ- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبا ما يتوافر  
ب- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوافر  
ج- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما ما يتوافر  
د- جميع ما ذكر غير صحيح

### ٢- ما يقصد بالتكامل الاجتماعي:

- أ- عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم  
ب- قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم  
ج- عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم  
د- أ+ج

### ٣- تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:

أ- الكيمائية

ب- الميكانيكية

ج- الوظيفية

د- الطبيعية

### ٤- يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:

- أ- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية المجتمع  
ب- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية  
ج- الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة  
د- ب+ج

### ٥- العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة والنقصان:

أ- الأنشطة الرياضية

ب- النمو والحالة الصحية

ج- الحجم والاحتياجات الخاصة

د- جميع ما ذكر

٦- يؤدي تناول كميات من السكر والزيوت:

أ- ارتفاع الكوليسترول

ب- إتلاف الكبد والبنكرياس

ج- إصابة الأمعاء وسوء الهضم

د- أ+ب

٧- الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من:

أ- اتحاد الأوكسجين والهيدروجين والكربون

ب- اتحاد النيتروجين والأوكسجين والهيدروجين

ج- اتحاد الكربون والنيتروجين والأوكسجين

د- كل ما ذكر غير صحيح

٨- من فوائد الدهون:

أ- إنتاج الألياف

ب- تعويض وتجديد الخلايا

ج- امتصاص الفيتامينات

د- محاربة الالتهابات

٩- تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى:

أ- التهاب القولون

ب- زيادة الكوليسترول

ج- ارتفاع نسبة السكر في الدم

د- أ+ب

١٠- يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن:

أ- الجسم غير قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم

ب- الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينية من المواد الأخرى

ج- البروتين يحتوي نسبة عالية من الكوليسترول

د- ب+ج

١١- هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في:

أ- نسبة الكالسيوم

ب- مصدر للأحماض اللازمة للجسم

ج- الهرمونات

د- نسبة الكوليسترول

١٢- يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي بالنسبة ل:

أ-قاعدة الارتكاز

ب-خط الثقل

ج-التواء الحلمي

د-مركز مفصل الفخذ

١٣-القوام هو:

أ-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية

ب-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية العظمية والعضلية والعصبية

ج-العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية

د-جميع ما ذكر غير صحيح

١٤-يعرف التشوه فيزيائيا ب:

أ-الغير في إبعاد الجسم

ب-الخروج عن الخط المستقيم

ج-تغير في الشكل إلى الأسوأ

د-تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

١٥-جميع العبارات خاطئة ماعدا:

أ-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمارين الرياضية

ب-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام

ج-انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية

د-جميع ما ذكر صحيح

١٦-من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:

أ-الإمساك

ب-تناقص الرثتين

ج-ارتفاع الكولسترول

د-أ+ب

١٧-من مكونات الصحة العامة:

أ-الصحة المثالية

ب-صحة البيئة

ج-الطب الوقائي

د-ب+ج

١٨- هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف:

أ- اللياقة العضلية

ب- اللياقة البدنية

ج- اللياقة الوعائية التنفسية

د- ليس مما ذكر

١٩- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية:

أ- السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن

ب- القوة، السرعة، المرونة، المطاولة

ج- التوازن، المرونة، الجلد، القوة

د- أ+ب

٢٠- هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها:

أ- المطاولة

ب- المرونة

ج- القوة

د- السرعة

٢١- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

أ- الجلد الدوري التنفسي

ب- السرعة

ج- القوة

د- المرونة

٢٢- التمارين التي لا يمكن الرياضي من التنفس فيها:

أ- الهوائية

ب- اللاهوائية

ج- البطيئة

د- السريعة

٢٣- جميع العبارات خاطئة ما عدا:

أ- استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الغذاء

ب- القدرة على استهلاك الطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية

ج- استهلاك الأوكسجين يزداد أثناء التمارين تبعاً لزيادة استهلاك الأوكسجين

د- جميع ما سبق صحيح

٢٤- إذا كان عمر الفرد ٣٠ سنة فإن الحد الأعلى لنبض قلبه:

أ- ١٨٠ نبضة في الدقيقة

ب- ٩٠ نبضة في الدقيقة

ج- ١٩٠ نبضة في الدقيقة

د- ٢٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٥- التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأوكسجين تسمى:

أ- الهوائية

ب- اللاهوائية

ج- البطيئة

د- السريعة

٢٦- طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

أ- النوم

ب- الجلوس

ج- الوقوف

د- الراحة التامة

٢٧- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة ٨٠ والعمر ٣٠ فأن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين:

أ- ١٦١ نبضة في الدقيقة

ب- ١٩٠ نبضة في الدقيقة

ج- ١٥٧ نبضة في الدقيقة

د- ١٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٨- من أنواع الرجيم القاسي:

أ- الرجيم بتناول الماء

ب- الرجيم بتناول الوجبة الواحدة

ج- الرجيم الجاف

د- جميع ما ذكر

٢٩- شخص طوله ١٧٣ فأن وزنه الطبيعي:

أ- ٧٥ كجم

ب- ٧٠ كجم

ج- ١٠٠ كجم

د- ٧٣ كجم

٣٠- من المشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي:

أ- الاعتماد على الكربوهيدرات

ب- بعض التقاليد الاجتماعية

ج- الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم

د- جميع ما ذكر

٣١- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه عدوى:

أ- الأمراض الوراثية

ب- الأمراض الغير معدية

ج- الأمراض المعدية

د- أمراض بسبب الوراثة والبيئة

٣٢- امرأة عمرها ٣٥ عاماً وطولها ١٦٤ أنش فأن وزنها الطبيعي بالباوند:

أ- ١٦٠

ب- ١٣٥

ج- ١٢٧

د- جميع ما ذكر غير صحيح

٣٣- من مخارج العدوى:

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

٣٤- شخص ما طوله ١٧٣ فأن وزنه المثالي:

أ- ٧٣ كجم

ب- ٦٠ كجم

ج- ١٠٠ كجم

د- ٦٥ كجم

٣٥- أعراض مرض الكوليرا:

أ- ارتفاع درجة الحرارة

ب- مغص وإسهال

ج- ألم في البطن

د- جميع ما سبق غير صحيح

٣٦- يسبب التدخين الإجهاض في:

أ- الشهر الأول والثاني والثالث

ب- الشهر الرابع والخامس

ج- الشهر السادس والسابع

د- في جميع الشهور

٣٧- يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون:

أ- البروجسترون

ب- التستسترون

ج- الاندروجين

د- أ+ب

٣٨- دخان السيجارة يحتوي على:

أ- القطران

ب- الماغنسيوم

ج- النيكوتين

د- أ+ج

٣٩- مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي هو تعريف المخدرات:

أ- العلمي

ب- القانوني

ج- الصناعي

د- الاصطلاحي

٤٠- من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:

أ- الإحباط

ب- العمل المتواصل

ج- حب الاستطلاع

د- جميع ما ذكر

٤١- من أنواع الإدمان:

أ- إدمان يجيء عن طريق المصادفة

ب- إدمان يأتي من إصرار الفرد نفسه

ج- إدمان يأتي من الانهيار العصبي

د- أ+ب

٤٢- يحدث الإدمان من خلال :

أ- الاستعانة بمخدر خارجي يساعد الجسم على إفراز مخدره الخاص

ب- الاستعانة بمخدر داخلي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص

ج- الاستعانة بمخدر خارجي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص

د-جميع ماسبق غير صحيح

٤٣- من أنواع الإدمان:

أ-إدمان نفسي وفسولوجي

ب-إدمان نفسي وبيولوجي

ج-إدمان عصبي ونفسي

د-إدمان داخلي وخارجي

٤٤- من تأثير المخدرات على الفرد:

أ-يصبح فردا غير صالح

ب-يصبح عاجزا من تحمل المسؤوليات

ج-يفقد توازنه الفكري

د-جميع ماسبق

٤٥- من أعراض المخدرات:

أ-تغني عن النوم

ب-الاكتئاب

ج-حالة مؤقتة من البهجة

د-جميع ماسبق

٤٦- متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لايقع مرة أخرى ويعود للإدمان من برامج علاج

الإدمان:

أ-العلاجية

ب-الوقائية

ج-التأهيلية

د-الاجتماعية

٤٧- هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب:

أ-إنقاذ حياة المصاب

ب-الإسعافات الأولية

ج-الاستشارات الطبية

د-جميع ماسبق غير صحيح

٤٨- من محتويات شنطة الإسعاف:

أ-الأدوية،الأدوية

ب-ترمومتر طبي

ج-المراهم والسوائل

#### د-جميع ماسبق صحيح

٤٩- يجب التسلسل في إسعاف المصاب كمايلي:

أ- إسعاف التنفس،التزف،الكسور،القيء

ب-التزف،القيء،التنفس،الكسور

ج-الجهاز التنفسي،الكسور،التزف،القيء

د-نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى

#### ٥٠-التزيف الشرياني:

أ-خروج الدم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

ب-خروج الدم من احد الشرايين احمر داكن يتدفق بقوة

ج-خروج الدم من احد الأوردة احمر داكن يتدفق بقوة

د-خروج دم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

٥١-من الطرق المستخدمة لوقف التزيف الخارجي:

أ-الضغط المباشر على مكان التزف

ب-الضغط على الشريان الرئيسي

ج-الكبي الكهربائي

د-جميع ما ذكر

#### ٥٢- في حالات القيء يجب:

أ-خفض رأس المصاب حتى لاتدخل أي سوائل إلى الرئتين

ب-رفع رأس المصاب حتى لاتدخل أي سوائل إلى الرئتين

ج-الاستلقاء في وضع مستو

د-جميع ماسبق غير صحيح

#### ٥٣-من أسباب الرعاف:

أ-حدوث ثقب في الأنف

ب-إدخال أداة أو اظفر اليد

ج-الإصابة ببعض الأمراض

د-جميع ما ذكر

٥٤-هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب:

أ-الخدوش

ب-الرضوض

ج-الجروح القطعية

د-الجروح المسممة

٥٥-أنواع الحروق تبعا لدرجة إصابة الجسم:

أ-حروق من الدرجة الأولى،الثانية،الثالثة

ب-حروق من الدرجة الأولى ،الرابعة

ج-حروق من الدرجة الخامسة ،السادسة

د-أ+ج

٥٦-لإسعاف الحروق الكيميائية:

أ-تهدئة المصاب وإعطاؤه الفاليوم

ب-غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماء الجاري

ج-رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيف معقم

د-أ+ب

٥٧-الكسر المركب:

أ-غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما

ب-كسر العظم إلى عدة أجزاء

ج-يكون في أكثر من مكان واحد

د-جميع ما سبق غير صحيح

٥٨-من أنواع الكسر التام:

أ-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسر المشقق

د-أ+ب

٥٩-من أعراض الكسور:

أ-الصدمة العصبية

ب-تشوه العضو

ج-يفقد العضو وظيفته

د-جميع ما ذكر

٦٠-الاغماء هو:

أ-قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للوعي

ب-عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

ج-قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

د-قصور في الحالة التامة لليقظة الطبيعية تؤدي إلى فقدان الوعي

٦١- من أسباب الإغماء:

أ-انخفاض ضغط الدم

ب-المهبوط العام

ج-الصدمة العصبية

د-جميع ما ذكر

٦٢-الاختناق هو:

أ-احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير

ب-عدم احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير

ج-احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير

د-احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق فقط

٦٣-لإسعاف اختناق الغرق:

أ-فك الملابس وتمزيقها

ب-يطرح المصاب أرضا على وجهه

ج-تجرى عملية تنفس صناعي

د-جميع ما ذكر

٦٤-من أعراض الإصابة بضربة الشمس:

أ-التعرض المباشر لأشعة الشمس

ب-صداع وإرهاق

ج-احتقان العينين

د-ب+ج

٦٥-الصدمة هي:

أ-هبوط وانحطاط في قوى الجسم العصبية والدموية

ب-هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والعضلية والقلبية

ج-هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

د-هبوط وانحطاط في بعض قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

٦٦-من أسباب الصدمة:

أ-كفاية ضخ القلب لدم

ب-نقص حجم الدم

ج-ارتفاع مقاومة الشرايين

د-أ+ج

٦٧- تحدث هذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم:

أ- الصدمة العصبية

ب- الصدمة القلبية

ج- الصدمة الدموية

د- الصدمة الجرثومية

٦٨- من أعراض حدوث الصدمة:

أ- شحوب الجلد

ب- خروج عرق بارد من الجسم

ج- سرعة النبض والتنفس

د- جميع ما ذكر

٦٩- من أعراض التسمم:

أ- الأعراض التنفسية

ب- الأعراض القلبية

ج- الأعراض الدموية

د- أ+ج

٧٠- من أعراض لدغة العقرب:

أ- مغص وغيثان

ب- سرعة دقات القلب والتنفس

ج- صعوبة التنفس والضيقة

د- أ+ب

٧١- التسمم هو:

أ- هو أي مادة إذا دخلت الجسم أدت إلى الصحة

ب- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية كبيرة أدت إلى اعتلال الصحة

ج- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة

د- كل ما سبق غير صحيح

٧٢- من أسباب الاختناق:

أ- انسداد مجرى التنفس

ب- عدم توفر الأوكسجين

ج- الضغط الخارجي على الرقبة

د- جميع ما سبق

٧٣- تحدث هذه الحالة بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولين أو عقب فترات طويلة من الجوع:

أ- ارتفاع المخ

ب- نقص كمية السكر

ج- زيادة نسبة السكر

د- انخفاض ضغط الدم

٧٤- الكسر الذي يحدث بسبب مرور طلقة نارية في العظم:

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المفتت

د- الكسر المشقق

٧٥- الكسر هو:

أ- انفصال أو تفرق العظم كلياً

ب- عدم انفصال أو تفرق العظم كلياً أو جزئياً

ج- انفصال أو تفرق العظم جزئياً أو كلياً

د- انفصال وعدم تفرق العظم جزئياً أو كلياً

٧٦- هي جروح بجواف مشرشرة غير منتظمة:

أ- الجروح القطعية

ب- الجروح التتهكية

ج- الجروح النافذة

د- الجروح المسممة

٧٧- الرعاف:

أ- كل نزيف دموي يحدث من الأجزاء الداخلية في الأنف

ب- كل نزيف دموي يحدث من داخل احد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف

ج- كل نزيف دموي يحدث من خارج احد الأوعية الدموية

د- كل نزيف يحدث في وترة الأنف

٧٨- التزيف:

أ- فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم

ب- فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح

ج- عدم فقدان الجسم لكمية من الدم

د- فقدان الجسم لكمية من الدم نتيجة جرح سطحي

٧٩-الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فوراً:

أ-الترف الشديد

ب-الإغماء

ج-كسور الفخذ

د-أ+ب

٨٠-من أهمية الإسعافات الأولية:

أ-إنقاذ حياة المصاب

ب-منع حالة المصاب من التدهور

ج-توفيراً لراحة الجسمانية والنفسية للمصاب

د-جميع ما ذكر

٨١-من الأمراض التي يسببها التدخين:

أ-تصلب الشرايين

ب-ارتفاع الكولسترول

ج-زيادة نسبة السكر في الدم

د-أ+ب

٨٢-تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم:

أ-أمراض سوء التغذية

ب-الأمراض السرطانية

ج-أمراض الهرمونات

د-الأمراض الوراثية

٨٣-إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي الى:

أ-عدم نقصان الوزن

ب-الشعور بالحمول

ج-حرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة

د-ب+ج

٨٤-يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:

أ-الوزن يوميا

ب-الملاحظة الشخصية

ج-مراقبة الوزن

د-ب+ج

٨٥- من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسرعات الحرارية:

أ-العمر

ب-النشاط الحركي

ج-نوع الأطعمة المتناولة

د-أ+ب

٨٦-للتقليل من نسبة الكولسترول في الدم يجب:

أ-تناول البروتينات

ب-ممارسة النشاطات الرياضية

ج-تخفيف الوزن

د-ب+ج

٨٧-جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ-زيادة الكولسترول في الدم له علاقة بأمراض القلب

ب-يمكن للجسم تصنيع كميات معتدلة من الكولسترول

ج-الإكثار من المواد الدهنية يساعد على الصحة و النمو الطبيعي

د-جميع العبارات خاطئة

٨٨- في هذا المستوى لايشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف بالتحاليل الطبية:

أ-الصحة الايجابية

ب-المرض غير الظاهر

ج-المرض الظاهر

د-ليس مما ذكر

٨٩-من أسباب الانحرافات القوامية:

أ-النواحي النفسية

ب-الوراثة

ج-المهنة

د-أ+ج

٩٠-الانحراف الذي يظهر في الصورة هو: يضع صورته ويطلب اسم التشوه

أ-تقعر البطن

ب-سقوط الرأس

ج-ميل العنق

د-الالتواء الجانبي

## ٩١- يعرف الانحراف القوامي ب:

أ- تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي

ب- تغير في الشكل إلى الأسوأ

ج- سوء علاقة عضو بسائر الأعضاء الأخرى

د- فقد الاتزان الناتج من تشوه آخر

٩٢- هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة:

أ- الانحرافات البنائية

ب- الانحرافات الوظيفية

ج- التشوهات المركبة

د- لاشيء مما ذكر

٩٣- جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ- القدرة على استهلاك الأوكسجين من أهم الأدلة على اللياقة البدنية

ب- كلما ازدادت التمرينات الرياضية ازدادت الحاجة إلى الطاقة

ج- كلما ازدادت شدة التمرينات الرياضية قلت الحاجة إلى الطاقة

د- القدرة على استهلاك الأوكسجين مرتبطة بالقدرة على استهلاك الطاقة

٩٤- التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعدهم الركبتيان:

أ- تحذب الظهر

ب- تقوس القدمان

ج- تسطح القدمين

د- التواء الركبة

٩٥- إن القدرة على استهلاك الأوكسجين تعني:

أ- قدرة الرئتين على إنتاج الأوكسجين

ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم

ج- مخزون الطاقة في جسم الإنسان أكثر من مخزون الأوكسجين

د- أ+ج

٩٦- جميع العبارات خاطئة ما عدا:

أ- عملية الميزان اليومي لمتابعة الوزن

ب- إتباع الرجيم القاسي يؤدي إلى زيادة وارتفاع نسبة الدهون

ج- كلما ازداد حجم الجسم كلما قل احتياج السرعات الحرارية

د- أ+ج

٩٧- الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب:

أ-حروق الدرجة الأولى

ب- حروق الدرجة الثانية

ج-حروق الدرجة الثالثة

د-أ+ج

٩٨- يعطى المصاب المضادات الحيوية حين ظهور النتائج في:

أ-الصدمة الدموية

ب- الصدمة القلبية

ج-الصدمة العصبية

د-الصدمة الجرثومية

٩٩-من أعراض التسمم:

أ-ارتفاع درجة حرارة الجسم

ب-دوار وانزعاج وصداع وطنين الأذن

ج-إغماء

د-ب+ج

١٠٠-عناصر اللياقة الوعائية:

أ-اللياقة،التوازن،التوافق،زمن ردة الفعل،السرعة

ب-المرونة،المقاومة،المطاولة،التركيب الجسماني

ج-اللياقة القلبية،القوة،المطاولة العضلية،المرونة ، التركيب الجسماني

د-كل ما سبق غير صحيح

،، بالتوفيق لكم ،،

دعواتكم هتآآن

أسئلة اختبار عام ٢٠١١م

- ١- من اسباب تصلب الشرايين في جسم الانسان مايلي  
أ- القهوة  
ب- شرب المنبهات من الادويه  
ج- التدخين  
د- جميع ما ذكر صحيح

- ٢- ماذا في دخان السيجاره من سموم  
أ- القطران  
ب- النيكوتين  
ج- اول اكسيد الكربون ومادة الفلاسرين  
د- أ+ب+ج صحيح

- ٣- هناك اسباب للادمان على المخدرات منها  
أ- التعب  
ب- العمل المتواصل المفرط  
ج- حب الاستطلاع  
د- جميع ما ذكر صحيح

- ٤- تأثير المخدرات على الفرد مايلي  
أ- يصبح فردا فعالا في المجتمع  
ب- يتحمل المسئوليات الشخصيه  
ج- يصبح لديه ضعف في قوة الارداه

- ٥- من فوائد ووضائف المواد الدهنيه مايلي  
أ- تعمل على تقويه العضلات  
ب- مساعده الجسم على محاربة الالتهابات  
ج- لاشي مما ذكر

- ٦- تساهم الحركات الرياضيه في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك  
أ- البروتين

ب - الاكسجين

ج- الفيتامينات

د- الماء

٧- في حالات القيء يجب اجراء مايلي

أ-رفع راس المصاب الى اعلى

ب-ثبات راس المصاب على استقامه

ج-خفض راس المصاب الى اسفل

د-لاشي مما ذكر

٨- من اهميه تمرينات المرونه

أ-تعمل على فرد الجسم لابعد مدى

ب-تعمل على الوقايه من الاصابات المختلفه التي يتعرض لها الفرد اثناء النشاط الرياضي الخاص

ج-تعمل على الوقايه من الامراض المعديه

د-جميع ما ذكر صحيح

٩- عرفت منظمه الصحه العالميه مفهوم الصحه على انه

أ-صحته البيئته

ب-حاله الكفايه البدنيه

ج-حاله الكفايه البدنيه والنفسيه والاجتماعيه

د-خلو الجسم من الامراض

١٠- الطب الوقائي للفرد يهتم بـ

أ-صحته البيئته

ب-استخدام الامصال واللقاحات

ج-التفتيش الصحي

د-خدمات الصحه العامه

١١- هناك درجات الصحه وتتلخص فيما يلي

أ- الصحه المثاليه والايجابيه

ب-السلامه المتوسطه والمرض الظاهر

ج-المرض غير الظاهر

د- جميع ماذكر

١٢- من عناصر اللياقة البدنيه الاساسيه مايلى

ا- القوه

ب- المرونه

ج- السرعه

د- جميع ماذكر

١٣ - التدخين يؤثر على المرأه الحامل وقد يؤدي الى الاجهاض في الاشهر

أ- الشهر الاول والثاني والثالث

ب- الشهر السابع والثامن والتاسع

ج- الشهر الرابع والخامس والسادس

د- جميع ماذكر صحيح

١٤- يعرف الاغماء على انه

ا- هو قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

ب- هي عدم قصور في الحاله الطبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

ج- هو قصور في الحاله الطبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

د- هو عدم قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

١٥- يعرف الاحتناق على انه

ا- احتباس التنفس وحدوث عمليه الشهيق والزفير

ب- .....وعدم

ج- عدم احتباس التنفس وحدوث عمليه الشهيق والزفير

د- لاشي مما ذكر

١٦- تظهر الاعراض التاليه عند بدايه حدوث صدمه

ا- شحوب بالجلد

ب- برود الاطراف

ج- زياده سرعه النبض والتنفس

د- جميع ماذكر

١٧- هناك اعراض للكسر منها

ا- الكسر المركب

ب- الكسر البسيط

ج- الكسر المفتت

د- جميع ما ذكر صحيح

١٨- ماهو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

ا- ٨٧ ، ٨٨ كغم

ب- ٦٠ كغم

ج- ٥٠ كغم

د- ٩٥ كغم

١٩- ماهي الطرق التي تعرف الانسان مصاب بالبدانه؟

ا- عن طريق ملاحظة الغير

ب- الملاحظة الشخصية ومراقبه الوزن

ج- عن طريق مراقبه الوزن فقط

د- لاشي مما ذكر

٢٠- من مسببات الامراض المعديه مايلى

ا- الفيروسات

ب- الطفيليات

ج- الوراثة والبيئه

د- ا+ ب صحيحه

٢١- القوام الجيد يعمل على

ا- تاخير الاجهاد

ب- يحسن المظهر الخارجي

ج- يحسن مفهوم الذات

د- جميع ما ذكر صحيح

٢٢- اذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٨٠ نبضه /د والعمر ٣٠ سنه فان نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير

اللياقه القلبيه الوعائيه هو

ا- ١٥٦ نبضه /د

ب- ١٥٥ نبضه / د

ج- ١٥٧ نبضه / د

د- لاشي مما ذكر

٢٣- من الاثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي ( الحركة )

ا- الثبات في فقدان الوزن

ب- انقاص الوزن البطيء

ج- الارهاق

د- ا+ ج صحيحه

٢٤- الشده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه هي

ا- ٥٠%

ب- ٩٥%

ج- ٨٠%

د- لاشي مما ذكر

٢٥- يجب ان تتضمن حياة الفرد اليوميه من انواع الاغذيه اقلها

ا- الكربوهيدرات

ب- اللحوم

ج- الفواكه

د- الدهون

٢٦-- الالياف احد المركبات المعقده المشتقه من :

ا-المواد البروتينيه التي لاهضم ولاتذوب في الجسم

ب- المواد الدهنيه التي لاهضم ولاتذوب في الجسم

ج- المواد الكربوهيدراتيه التي لاهضم ولاتذوب في الجسم

د- جميع ماذكر

٢٧- للاغذيه التي تحتوي على الالياف القدره :

ا-خفض نسبه الكلسترول في الدم

ب- وقايه او تحسين مرض البواسير

ج-مكافحه الالتهاب في جدار الامعاء

د- كل ماسبق

٢٨- تزداد الصحة المستهلكه مع زياده الحركه

١- صح

ب- خطأ

٢٩- الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعه لانه يحرق البروتينات المصحوبه بفقدان كميات كبيره من الماء

١- صح

ب- خطأ

٣٠- نسبة الماء من ٨٥% الى ٩٥% من وزن جسم الانسان :

١- صح

ب- خطأ

٣١- من اسباب الانحراف القوامي :

١- المهنة

ب- الامراض

ج- النواحي النفسيه

د- جميع ما ذكر

٣٢- التكرارات المناسبه لتنميه اللياقه القليه الوعائيه :

١- يوم واحد في الاسبوع

ب- يومان في الاسبوع

ج- ثلاث ايام في الاسبوع

د- جميع ما ذكر

٣٣- المده المناسبه لتطوير اللياقه القليه الوعائيه :

١- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقه

د- ٢٠ دقيقه

٣٤- تعتبر المخارج الرئيسيه للاصابه بالامراض المعديه ماييلي :

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

٣٥- يمكن تقسيم الانحرافات القواميه الى :

أ- الانحرافات البدنيه والوظيفيه

ب- الانحرافات العظميه

ج- الانحرافات العضليه

د- الانحرافات العظميه والعضليه فقط

٣٦- يمكن تشخيص الكسر اذا حدث بعض الاعراض التاليه :

أ- الصدمه العصبيه

ب- ألم شديد في العضو المصاب

ج- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء

د- جميع ما ذكر هو صحيح

٣٧- يطلق على هذا التشوه :

أ- الصدر الحمامي

ب- العنق المائل

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطني

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

أ- عدم قدره على التركيز

ب- ضعف في العضلات

ج- عدم قدره على انتاج الطاقه

د- اتلاف الكبد والبنكرياس

٣٩- هناك قاعده تقول استهلاك الاكسجين يقترن باستهلاك الطاقه يعني :

أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج الى الطاقه

ب- كلما زاد استهلاك الاكسجين تقل اللياقه البدنيه

ج- قدرة الدوره الدمويه على عدم نقل الاكسجين  
د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجه الى الطاقه

٤٠- اسس تنميه عناصر اللياقه البدنيه :

ا- التدرج

ب- الخصوصيه

ج- زياده الحمل

د- جميع ما ذكر صحيح

٤١- تحتوي حقيقه الاسعافات الاوليه على الادويه والادوات التاليه :

أ- المراهم والسوائل

ب- النقط والاقراص والاميرلات

ج- ثرمومتر لقياس الحراره وكاس بلاستيك لغسل العين

د- جميع ما ذكر صحيح

٤٢- السحجات هي نتيجه :

ا- للضرب المباشر مما يؤدي الى جروح عميقه

ب- نتيجه احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحيه

ج- نتيجه جروح باله مدبيه مثل السيف او الخنجر او الاعيره الناريه

د- جميع ما ذكر صحيح

٤٣- الرضوض والكدمات تحدث نتيجه مايلي :

ا- الضرب المباشر بسكين او موس وقد ينشأ عنها تقطع الاوتار

ب- الضرب ..... ينشأ عنها تقطع الاعصاب

ج- الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجاره او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج

د- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الاوعيه الدمويه

٤٤- تقسم درجات الحروق الى :

ا- حروق الدرجه الثالثه

ب- حروق الدرجه الرابعه

ج- حروق الدرجه الثانيه

د - ا+ ج صحيحه

٤٥- تسمى التمارين في حالة توفر الاكسجين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٤٦- تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه ....

أ- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين

ج- انحناء جانبي

د- تحدب الظهر

٤٧- الانحرافات القوامية البنائية يتطلب علاجها .....

أ- تمارين رياضية

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي

د- علاج كيميائي

٤٨- تسمى التمارين في حالة نقص الاكسجين بالتمارين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٤٩- تعرف القوة العضلية بـ :

أ- قدره على التقلص لاطول فتره زمنية ممكنه

ب- قابليه العضله على التقلص باقصر فتره زميه ممكنه

ج- القدره القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه

د- قدره على استعمال العضله للحد الاقصى الممكن لحركتها

٥٠- شخص عمره ( ٣٠ ) سنه فان نبض القلب الاعلى يساوي تقريبا :

أ- ١٨٠ نبضه / د

ب- ١٨٥ نبضه / د

ج- ١٩٠ نبضه / د

د- ١٩٥ نبضه / د

٥١- هناك اعراض للدغه العقرب السامه هي :

ا- قلق ومغص معوي

ب- سرعة دقات القلب

ج- ا+ ب صحيحه

د- قله سيلان اللعاب والعرق

٥٢- هناك قاعده تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الادله على مستوى :

ا- قدره الرئتين على العمل

ب- قدرة الدور الدمويه على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم

ج- قدرة العضلات

د- مستوى اللياقه البدنيه

٥٣- التوازن الغذائي يتم فيه اختبار الاغذيه حسب :

ا- متطلبات الجسم اليوميه واحتياجاته من الطاقه ( السعرات الحراريه )

ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائيه الصحيه بكميات متناسبه لنوع وحجم المجهود

ج- كل ماسبق ( ا & ب )

د - غير ذلك

٥٤- الرجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

ا- تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي او اثنين على الاكثر

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

ج- تنظيم الوجبات الغذائيه مع الراحة التامه

د - تناول العناصر الغذائيه بصوره متزنه وبكميات اقل من المعتاد مع المحافظه على النشاط البدني

٥٥- من عناصر اللياقه البدنيه :

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوه العضليه

د- جميع ما ذكر

٥٦ من الانشطه التي تساهم في تطوير اللياقه القلبية الوعائيه :

أ- السباحة

ب- التمشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ما ذكر

## اسئلة اختبار الصحة واللياقة ( ٢ - ١٤٣٤ هـ ) .. هتان

١- حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

أ- حالة الكفاية

ب- حالة السلامه

ج- مفهوم الصحة

د- الخلو من الامراض

٢- من العوامل التي تحدد مستويات الصحة:

أ- عوامل تتعلق بالمهنة

ب- عوامل تتعلق بالبيئة

ج-عوامل تتعلق بالوقائه

د-عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

٣-يعتبر المرض الظاهر من درجات:

أ-الصحة الايجابية

ب-السلامه المتوسطه

ج-المرض

د-الصحة

٤-تعتبر القوه العضليه من:

أ-من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالمهاره

ب-من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالمهاره الانتقاليه

ج-من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالمهاره اللا انتقاليه

د-من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالصحة

٥-قدره اجهزه الجسم المختلفه على تاديه مهامها على اكمل وجه عبارة عن :

أ-القدرة العضليه

ب-اللياقه العضليه

ج-اللياقه البدنيه

د-اللياقه القلبيه الوعائيه

٦-العبارة الصحيحه هي:

أ-كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج للطاقة

ب-كلما زاد الاحتياج للأكسجين تقل اللياقه البدنيه

ج-قدره الدورة الدمويه على عدم نقل الاكسجين

د-كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجه للطاقة

٧-التمارين الهوائيه عبارة عن:

أ-التمارين السويديه

ب-التمارين اللا هوائيه

ج-التمارين البدنيه

د-التمارين في حاله توفر الاكسجين

٨- اسس تنمية عناصر اللياقة البدنيه تتضمن العناصر التاليه في ما عدا:

أ- التدرج

ب- الخصوصيه

ج- زياده الحمل

د- التوقيت

٩- شخص عمره ٣٥ سنة فأن نبض القلب الاعلى للفرد تقريبا تساوي:

أ- ١٨٠ نبضه\د

ب- ١٨٥ نبضه\د

ج- ١٩٠ نبضه\د

د- ١٩٥ نبضه\د

١٠- من اهميه تمرينات المرونة انها:

أ- تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

ب- تعمل على الوقائه من الاصابات المختلفه التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسه النشاط الرياضي الخاص به

ج- تعمل على الوقائه من الامراض المعديه

د- تساعد في زياده الثقة بالنفس

١١- القوام الجيد يفيد في جميع ما ذكر ادناه فيما عدا:

أ- تأخير الاجهاد

ب- تحسين المظهر الخارجي

ج- تحسين مفهوم الذات

د- رفع مستوى اللياقه البدنيه

١٢- اذا كان نبض القلب اثناء الراحة: ٨٠ نبضه\د، والعمر ٣٠ سنة فأن نبض القلب المطلوب لأداء التمرين لتطوير اللياقه

القلبيه الوعائيه هو:

أ- ١٥٦ نبضه\د

ب- ١٥٥ نبضه\د

ج- ١٥٧ نبضه\د

د- لاشيء مما ذكر

١٣- يمكن تقسيم الانحرافات القواميه الى:

أ- الانحرافات البنائيه والوظيفية

ب- الانحرافات العظمية

ج- الانحرافات العضليه

د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

١٤- يطلق على التشوه في الشكل المقابل :

أ- الصدر الحمامي

ب- العنق المائل <<<< حطيت لكم الصورة والاجابة اجتهاد مني (هتان)

تأكدو من الحل في المحاضرة الخامسة من ملخص بو موزه

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطني

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

أ-عدم القدرة على التركيز

ب-ضعف في العضلات

ج-عدم القدرة على انتاج الطاقة

د-اتلاف الكبد والبنكرياس

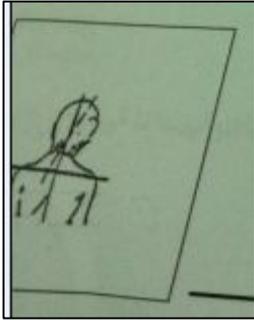
١٦-المساعده على امتصاص الفيتامينات:

أ-الكربوهيدرات

ب-البروتينات

ج-الدهون

د-الالياف



١٧- العبارة الصحيحة هي:

أ-تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كمييه من البروتين

ب- تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كمييه من الاكسجين

ج- تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كمييه من الفيتامينات

د- تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كمييه من الماء

١٨- ماهو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم ؟

أ-وزن من ٨٧\_ ٨٨ كغم

ب-وزن ٦٠ كغم

ج-وزن ٥٠ كغم

د-وزن ٩٥ كغم

١٩- ماهي الطرق التي تعرف الانسان انه مصاب بالبدانة:

أ-عن طريق ملاحظة الغير

ب-الملاحظة الشخصية ومراقبه الوزن

ج-عن طريق مراقبه الوزن فقط

د-عن طريق مراقبه الغذاء

٢٠- من مسببات الامراض المعديه مايلي:

أ-الفيروسات

ب-الطفيليات

ج-الوراثة والبيئية

د- أ + ب صحيحه

٢١- تعتبر المخارج الرئيسيه للاصابه بالامراض المعديه فيما عدا:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز البولي

ج-الجلد

د-الجهاز السمعي

٢٢- التدخين يؤدي الى :

أ-السمنه

ب-النحافة

ج-تصلب الشرايين في جسم الانسان

د-التهاب المفاصل

٢٣- النكوتين:

أ-من المركبات السامة في القهوة

ب-من المركبات المتوفرة في الفيتامينات

ج-من المركبات الهامه في الشاي  
د-من المركبات السامة في السجارة

٢٤- العبارة الغير صحيحه هي:

- أ-التعب من اسباب الادمان على المخدرات  
ب-العمل المتواصل المفرط من اسباب الادمان على المخدرات  
ج-حب الاستطلاع من اسباب الادمان على المخدرات  
د-ادمان الشيشة والمعسل من اسباب الادمان على المخدرات

٢٥- العبارة الصحيحه هي:

- أ-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا فعالا في المجتمع  
ب-من تأثير المخدرات على الفرد ان يتحمل المسؤوليات الشخصيه  
ج-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح لديه ضعف في قوة الاراده  
د-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا خفيف الظل

٢٦- تحتوي حقيبة الاسعافات الاولية على الادويه والأدوات التاليه:

- أ-المراهم والسوائل  
ب-النقط والأقراص والامبولات  
ج-ثيرمو متر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين  
د-جميع ما ذكر صحيح

٢٧- يبدأ المسعف بالاهتمام اولا بـ .....

أ-حالات الجهاز التنفسي

ب-حالات الاغماء

ج-حالات الكسور

د-حالات الترف

٢٨- في حالات القىء يجب اجراء مايلي :

أ-رفع راس المصاب الى اعلى

ب-ثبات راس المصاب على استقامة

ج-خفض راس المصاب الى اسفل

٢٩- يعرف التزيف على انه:

- أ-التزف هو فقدان الجسم لكميه من الدم خارج الجسم فقط  
ب-التزف هو عدم فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي  
ج-التزف هو فقدان الجسم لكميه من الدم داخل الجسم فقط  
د-التزيف هو فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي او جرح في انسجه  
الجسم الداخليه

٣٠- خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر انواع التزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوه عبارة عن:

أ-التزف الوريدي

ب-التزف الشرياني

ج-التزف الوعائي

د-التزف البسيط

٣١- احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحيه يؤدي الى:

أ-الجرح العميق

ب-السحجات

ج-جرح مشابيه لأصابه الاعيرة الناريه

د-نزيف

٣٢-الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجارة او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق.....يؤدي الى:

أ-الرضوض

ب-الكدمات

ج- أ + ب

د-السحجات

٣٣-الريجيم الشاذ عبارة عن :

أ-تناول الكربوهيدرات فقط

ب-تناول البروتينات فقط

ج-تناول الدهون فقط

د-تناول نوع واحد من الطعام فقط كالموز

٣٤- يعرف الاغماء على انة:

- أ- هو قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي  
ب- هو عدم القصور في الحاله طبيعيه لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي  
ج- هو قصور في الحاله الطبيعيه لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي  
د- هو عدم القصور في الحاله الغير طبيعيه لليقظة التامة التي تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

٣٥- يعرف الاحتناق على انة:

- أ- احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير  
ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير  
ج- عدم احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير  
د- احتباس الشهيق فقط

٣٦- العبارة غير الصحيحة هي :

- أ- شحوب الجلد من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة  
ب- برود الاطراف من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة  
ج- زيادة سرعه النبض والتنفس من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة  
د- التعرق من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة

٣٧- العبارة الصحيحة هي:

- أ- تظهر اعراض نفسيه عند الاصابه بالتسمم  
ب- تظهر اعراض لوجستيه عند الاصابه بالتسمم  
ج- تظهر اعراض مرضيه عند الاصابه بالتسمم  
د- ب + ج

٣٨- هناك اعراض للدغه العقرب السامة ومنها :

- أ- قلق ومغص معوي  
ب- سرعه دقات القلب  
ج- أ + ب صحيحه  
د- قله سيلان اللعاب والعرق

٣٩- هناك قاعدة تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الادله على مستوى:

أ- قدرة الرئتين على العمل

ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم

ج- قدرة العضلات

د- مستوى اللياقة البدنيه

٤٠- تسمى التمارين في حاله نقص الاكسجين بالتمارين:

أ- التمارين السويديه

ب- التمارين اللا هوائيه

ج- التمارين البدنيه

د- التمارين الهوائيه

٤١- تعرف القوة العضليه:

أ- قدره على التقلص لأطول فتره زمنيّه ممكنه

ب- قابليه العضله على التقلص بأقصر فتره زمنيّه ممكنه

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه

د- قدره على استعمال العضله للحد الاقصى الممكن لحركتها

٤٢- الانحرافات القواميه البنائيه يتطلب علاجها.....

أ- تمارين الرياضيه

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي

د- علاج كيميائي

٤٣- تشوه تقوس الساقين عبارة عن: يحدث نتيجة تشوه.....

أ- تباعد الركبتين فقط

ب- تباعد الركبتين وتلامس القدمين

ج- تلامس القدمين فقط

د- اصطكاك الركبتين

٤٤- تساعد النواحي النفسيه في:

أ-تحديد المهنة

ب-اصطكاك الركبتين

ج-تقوس الساقين

د-الانحراف القوامي

٤٥- العبارة الصحيحة هي:

أ-من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)،الثبات،الوزن

ب- من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)،الثبات البطيء

ج- من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)،الثبات...

د- أ+ ج صحيحه

٤٦- العبارة الصحيحة هي:

أ-٥٠% هي الشده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه

ب-٩٥% هي الشده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه

ج-٨٠% هي الشده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه

د-٦٠% هي الشده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه

٤٧-الامراض التي يصاب بها الانسان دون ان تنتقل اليه بالعدوى مثل الامراض.....

أ-الامراض المعديه

ب-الامراض الطفيليه

ج-الامراض الغير معديه

د-الامراض الطفيليه

٤٨- يحدث الاجهاض عند المرأة الحامل في الاشهر الاولى بسبب:

أ-التدخين

ب-زيادة الدهون

ج-زيادة الوزن

د- ب+ ج

٤٩- يعتبر الكسر البسيط من انواع الكسر مايلي:

أ-المركب

ب-المجبر

ج-المفتت

د-التام

٥٠- يمكن تشخيص الكسر اذا حدث بعض الاعراض التاليه:

أ-الصدمة العصبية

ب-الم شديد في العضو المصاب

ج-تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء او 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 الاضافيه التي نحتاجها لتحقيق جميع ماييلي ماعدا :

أ-لتحسين الصحة

ب-الوقاية من الامراض

ج-المحافظة على التوازن الغذائي اليومي

د-المحافظة على الوزن المثالي

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

أ-انخفاض ضغط الدم

ب-ارتفاع ضغط الدم

ج-تعادل ضغط الدم

د-ارتفاع نبضات القلب

٥٤- قد يحدث ادمان المخدرات عن طريق جميع ماييلي ماعدا :

أ-الرفاق

ب-السهر

ج-المصادفه

د-تعاطي الادويه

٥٥-الالياف احد المركبات المعقده المشتقه من :

أ-المواد البروتينيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ب-المواد الدهنيه التي لا تنهضم ولا تذوب في الجسم

ج-المواد الكربوهيدراتيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

د-المواد الدهنيه التي تهضم وتذوب في الجسم

٥٦-للاغذيه التي تحتوي على الالياف القدره على :

أ-خفض نسبه الكولسترول في الدم

ب-وقائه او تحسين مرض البواسير

ج-مكافحه الالتهاب في جدار الامعاء

د-كل ما سبق في (أ،ب،ج)

٥٧- نسبه الماء من وزن الجسم :

أ-٩٠%

ب-٥٠%

ج-٧٥% >> ( الإجابة اجتهاد مني ( هتان ) تأكدو من الحل

د-٢٥%

٥٨-التوازن الغذائي يتم في اختيار الاغذيه حسب :

أ-متطلبات الجسم اليوميه واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحيويه)

ب-تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية الصحيه بكميات متناسبه....المجهود

ج-أ + ب

د-توقيت العمل والراحه

٥٩-الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

أ-تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي او اثنين على الاكثر

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

ج-تنظيم الوجبات الغذائيه مع الراحه التامه

د- تناول العناصر الغذائية بصوره متزنه وبكميات اقل من المعتاد مع ممارسه النشاط البدني

٦٠- التكرارات الافضل لتنميه القوه العضليه عندما تكون الشدة ٩٠% هي:

أ- ٢٠ مرة

ب- ٥ مرات

ج- ١٥ مرة

د- ٤٥ مرة

٦١- التكرارات المناسبة لتنميه اللياقه القلبيه الوعائيه:

أ- يوم في الاسبوع

ب- يومان في الاسبوع

ج- ثلاث ايام في الاسبوع

د- ثلاث ايام متتالية في الاسبوع

٦٢- المده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه:

أ- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقه

د- ٢٠ دقيقه

٦٣- عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالصحة تتضمن مايلي فيما عدا:

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوه العضليه

د- الرشاقة

٦٤- من الانشطه التي تساهم في تطوير اللياقه القلبيه الوعائيه:

أ- السباحه

ب- التمشي

ج- ركوب الخيل

د- ركوب الدرجات الناريه

٦٥- يجب ان تتضمن وجبات الفرد اليوميه من انواع من الاكل اقلها:

أ-الكربوهيدرات

ب-اللحوم

ج-الفواكه

د-الدهون

٦٦-التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في:

أ-جميع اجزاء الجسم

ب-ذلك الجزء بالتحديد

ج-اجزاء مختلفة وفقا للشخص

د-اجزاء مختلفة وفقا للتمرين

٦٧-ريجيم البروتين من انواع الحميه غير المحبذه بسبب:

أ-تخفيضها للدهون بشكل سريع

ب-زيادتها لحجم العضلات

ج-تأثيرها السلبي على الكلى

د-تأثيرها السلبي على القلب

٦٨-المواد الغذائية الاقل سعرات حرارية هي:

أ-الحلويات

ب-اللحوم

ج-الخضروات

د-الفواكه

٦٩-الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق.....المصحوبة بفقدان كميات كبيره من الماء:

أ-البروتينات

ب-الكربوهيدرات

ج-الماء

د-الدهون

٧٠-تزداد الطاقة المستهلكه مع زيادة:

أ-المكتسبه

ب-الحركة

ج-النوم

تم كتابة الأسئلة بواسطة هتان .. لا تنسونا من الدعاء

وتم حل النموذج من قبل اختكم ( تاج راسي أمي ) لا تنسونها من الدعاء لها ولوالديها ..

ملاحظة : لو تلاحظون الاسئلة في جميع الاترام متقاربه ومتشابهه .. مع اختلاف في بعض الاسئلة اتبهو منها

## المعادلات في الصحة واللياقة ،، اخوكم هتان

مطلوب آله حاسبه في الإختبار ولا الجوال يكفي ولا تسلف أله من اللي جنبك 🙌🏻

### ١- النبض بعد النشاط:

نحتاج الى صندوق ارتفاعه ٤١ سم وميقات

خطوة الصعود بالرجل اليمنى+خطوة النزول بالرجل اليمنى +خطوة الصعود بالرجل اليسرى+خطوة النزول بالرجل اليسرى  
= خطوه كامله

نعمل هذا النشاط على الصندوق لمدة ٣ دقائق للرجال ٢٤ مره وللنساء ٢٢

بعد التوقف بـ ٥ ثواني نقيس نبضات القلب بوضع السباب والوسطى تحت الحنك(يجب التدرب على المكان) نحسب عدد النبضات لمدة ١٥ ثانيه ونضربها في ٤

مثلا: شخص عدد النبضات في ١٥ ثانيه = ٥٤\*٤ = ١٨٠

١٨٠ هو مستوى لياقة هذا الشخص

(نحن لسنا مطالبين بحفظ جدول اللياقة الموجود في المحاضرات- بل مطالبين بالمعادلات)

### ٢- قياس النبض اثناء الراحة:

(معدل النبض اثناء الراحة يجب ان لا يتعدى ١٠٠ يعني اقل من ١٠٠)

بعد راحه بدون حركه دامت لمدة ١٠ دقائق نقيس النبض بالطريقه المعروفه المذكوره سابقاً لمدة ١٥ ثانيه ونضربها في ٤

### ٣- قياس الشده المناسبه (الحد الأعلى):

اقوى شده هي ٢٢٠

نظر حها من العمر

كثلا شخص عمره ٢٠

٢٢٠-٢٠=٢٠٠ نبضه في الدقيقه → وهي الشده المناسبه لشخص عمره ٢٠

### ٤- الحد الأعلى الاحتياطي:

لمعرفة الحد الأعلى الاحتياطي مثلا لشخص عمره ٢٠ ونبضه اثناء الراحة ٨٠ نحتاج الى عدة خطوات

أ-نقيس الحد الأعلى ٢٠٠-العمر=؟

$$200 = 20 - 220$$

ب- (الحد الأعلى-النفض أثناء الراحة) \* 0.70 + النفض أثناء الراحة = ؟

$$= 80 + 0.70 * (200 - 80)$$

164 نبضه في الدقيقة → الحد الأعلى الاحتياطي

5- الرطل الواحد = 3500 سعره حراريه

إذا خفض شخص السرعات الحراريه يوميا الى 500 سعره حراريه يفقد 1 رطل بعد 7 ايام لأن

$$3500 = 7 * 500$$

### تمرين :

شخص عمره 23 سنه

اوجد/ ي التالي:-

- 1- 15 نبضه في 15 ثانيه أثناء فترة الراحة كم ستكون النبضات في دقيقه كامله؟
- 2- إذا كان نبضه في 15 ثانيه بعد عمل نشاط دام 3 دقائق 45 كم سيكون معدل نبضاته في الدقيقة؟
- 3- اوجد/ ي الحد الأعلى لهذا الشخص؟
- 4- اوجد/ ي الحد الأعلى الاحتياطي لهذا الشخص؟

### الجواب:

$$1- 60 = 4 * 15$$

$$2- 180 = 4 * 45$$

$$3- 197 = 23 - 220$$

$$4- 60 + ? = 60 - 0.70 * (60 - 197)$$

$$137 = (60 - 197)$$

$$95 = 0.70 * 137$$

$$= 60 + 95$$

155 نبضه في الدقيقة → الحد الأعلى الاحتياطي

- إذا طبقتوها بتلاحظون ان بتجي فاصلات 95.9

حنا ناخذ العدد الصحيح اللي قبل الفاصله 95 وليس اللي بعدها 9

طيب

6- لمعرفة الوزن المناسب لشخص معين؟

الطول - 100 = الوزن الحالي للشخص (المطلوب حاليا)

الطول - 108 = الوزن المثالي

مثلا شخص طوله ١٧٠ وزنه الطبيعي يكون

$$170-100=70$$

ووزمه المثالي يكون

$$170-108=62$$

٧- ولمعرفة السرعات الحراريه المطلوبه

الوزن الطبيعي\* الكل كيلو جرام\* ٢٤ ساعة+ ٥٠٠ سعره حراريه

$$70*1=*24+500=2180$$

٨- لتحديد شكل الجسم:

١- يؤخذ قياس الوسط

٢- يؤخذ قياس المقعد (المؤخره)

٣- تقسيم قياس الوسط على قياس المقعد

تحديد شكل الجسم = قياس الوسط ÷ قياس المقعد

٩- تحديد الوزن الطبيعي:

١- قياس الطول بالإنش

٢- تقسيم الطول على ٦٦

٣- ضرب الناتج بنفسه

٤- ضرب الناتج في العمر + ١٠٠

مثال انثى عمرها ٣٥ طولها ٦٤ إنش

$$٠.٩٧=٦٦÷٦٤$$

$$٠.٩٤=٠.٩٧*٠.٩٧$$

$$١٢٧=١٠٠-٣٥*٠.٩٤$$

١٢٧ باوند هو الوزن الطبيعي

## دعواتكم هتان

### المعادلات في الصحة واللياقة ،، اختكم Dr.Fâjr

تحديد عدد النبضات وقت الراحة = عدد النبضات لمدة ١٥ ثانياه  $\times ٤$

-تحديد الشده المناسبه =  $٢٢٠ - \text{العمر}$  = النبض الاقصى أو الأعلى للفرد )\_ النبض وقت  
الراحه =  $٩ = 0,70 \times ٩ + \text{النبض وقت الراحة}$

تحديد النبض الأقصى =  $٢٢٠ - \text{العمر} = ٩ <$  (هذا المطلوب

يعني لو مثلا عمرك ٢٠ انقصه من ٢٢٠ يطلع نبضك الاقصى ٢٠٠ نبضه بالدقيقه

تحديد الوزن المثالي = طول الانسان \_ ١٠٨

تحديد الوزن الطبيعي = طول الانسان \_ ١٠٠

## وجبات الصحة واللياقة

س ١: المقصود بالتكامل البدني ؟.

- أ- تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم  
ب. قدرة الفرد علي التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم  
ج. تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي  
د. كل الإجابات خاطئة

س ٢: من أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية

- أ. التدرج - زيادة الحمل  
ب. العمر  
ج. النوع  
د. جميع ما ذكر صحيح

س ٣: شخص عمره (٣٠) سنة فأن نبض القلب الأعلى للفرد تقريباً يساوي:

- د. ١٩٥ نبضة/د.  
أ. ١٨٠ نبضة/د  
ب. ١٨٥ نبضة/د  
ج. ١٩٠ نبضة/د. >> (٢٢٠-٣٠=١٩٠)

السؤال الاول: في حالة القي يلزم رفع راس المصاب عاليا

ب - خطأ

السؤال الثاني: التريف الوريدي هو اخطر انواع الترف

ب- خطأ

السؤال الثالث: من اعراض التزيف الخارجي تجمع الدم في احد تجاويف الجسم

ب- خطأ

السؤال الرابع : في حالة التزيفالطرف السفلى يجب الضغط علي الشريان الفخذي عند تجويف الفخذ

أ- صح

١- في حالة المرض يحتاج المريض إلى إضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية

- حسب رغبة المريض نفسه

- حسب نوع المرض وما يراه الطبيب لتحديد الكمية والنوع

- حسب ما يراه المحيطين بالمريض

٢- تنشأ أمراض سوء التغذية بسبب نقص أو زيادة عنصر واحد هام للجسم

-صح

-خطأ

٣- من أسباب تعاطي المخدرات حب الاستطلاع

-صح

-خطأ