



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك فيصل  
عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد  
كلية التربية

### الاختبار النهائي

الفصل الدراسي الأول / العام الجامعي 1433/1434 هـ

ساعتان	زمن الاختبار :		
الصحة واللياقة	اسم المقرر :		
26076 طبلايب	رقم الـ CRN :		
أ.د/ عبدالحكيم بن جواد المطر	اسم أستاذ المقرر :		
العائلة	اسم الطالب :		
الجد	الأول	الأب	الرقم الجامعي :
			اسم مركز الاختبار:
رمز مركز الاختبار			

رمز النموذج

E

### فضلا تأكد من الآتي :

- 1- استخدام القلم الرصاص HB2 فقط أثناء الإجابة.
  - 2- كتابة اسمك رباعياً ورقمك الجامعي علي ورقة الأسئلة وكذلك تظليل الدوائر المقابلة لكل رقم في الخ المخصصة لذلك تظليلاً كاملاً في ورقة الإجابة الإلكترونية.
  - 3- التأكد من مطابقة رمز نموذج ورقة الأسئلة مع رمز نموذج ورقة الإجابة الإلكترونية.
  - 4- الإجابة تكون فقط علي ورقة الإجابة الإلكترونية حيث هي التي سيتم تصحيحها.
  - 5- عند الانتهاء من الإجابة يجب تسليم ورقة الإجابة الإلكترونية وورقة الأسئلة إلي الملاحظ.
  - 6- التأكد من أن عدد صفحات أسئلة الاختبار هي 11 صفحة بدون صفحة الغلاف الخارجي.
- أقر أنا الموقع أدناه بأني قد قرأت كافة التعليمات التي وردت بأعلاه وأتحمل المسؤولية كاملة تبعاً لذلك.  
توقيع الطالب .....

حظة: في حالة الحاجة إلى مسودة يمكن استخدام الفراغات الموجودة بورقة الأسئلة.

(1) حالة اللياقة البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:  
(أ) حالة السلامة  
(ب) حالة اللياقة  
(ج) مفهوم الصحة  
(د) العلو من الأمراض.

(2) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة  
(أ) عوامل تتعلق بالمهنة  
(ب) عوامل تتعلق بالبيئة  
(ج) عوامل تتعلق بالوقاية  
(د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

(3) يعتبر المرض الظاهر من درجات:  
(أ) الصحة الايجابية  
(ب) السلامة المتوسطة.  
(ج) المرض.  
(د) الصحة.

(4) تعتبر القوة العضلية من  
(أ) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة  
(ب) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية  
(ج) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية  
(د) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

(5) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تادية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:  
(أ) القدرة العضلية  
(ب) اللياقة العضلية  
(ج) اللياقة البدنية  
(د) اللياقة القلبية الوعائية

(6) العبارة الصحيحة هي:  
(أ) كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة.  
(ب) كلما زاد استهلاك الأكسجين نقل للياقة البدنية.  
(ج) قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين.  
(د) كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة.

(7) التمارين الهوائية عبارة عن  
(أ) التمارين السويدية.  
(ب) التمارين اللاهوائية.  
(ج) التمارين البدنية.  
(د) التمارين في حالة توفر الأكسجين.

(8) اسن تسمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية فيما عدا :-  
 (أ) التدرج -  
 (ب) الموسمية  
 (ج) زيادة الحمل  
 (د) التوقيت

(9) لمخصص عمره (35) سنة فإن نبض القلب الأعلى للقرء تقريباً يساوي:  
 (أ) 180 نبضة / د.  
 (ب) 185 نبضة / د.  
 (ج) 190 نبضة / د.  
 (د) 195 نبضة / د.

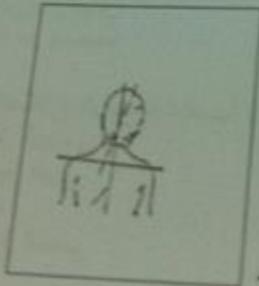
استخدم من أهمية تعريفات العرونة أتيها :  
 (أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى .  
 (ب) تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به .  
 (ج) تعمل على الوقاية من الأمراض المتعبة .  
 (د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس .

(11) القوام الجيد يفيد في جميع ما ذكر أثناء فيما عدا :  
 (أ) تأخير الإجهاد .  
 (ب) تحسين المظهر الخارجي .  
 (ج) تحسين مفهوم الذات .  
 (د) رفع مستوى اللياقة البدنية .

(12) إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = 80 نبضة / د والعمر 30 سنة فإن نبض القلب المطلوب أثناء التعرین لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:  
 (أ) 156 نبضة / د.  
 (ب) 155 نبضة / د.  
 (ج) 157 نبضة / د.  
 (د) لا شيء مما ذكر .

(13) يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى:  
 (أ) الانحرافات البنائية والوظيفية .  
 (ب) الانحرافات العظمية .  
 (ج) الانحرافات العضلية .  
 (د) الانحرافات العظمية والعضلية فقط .

(14) يطلق على التثوء في الشكل المقابل  
 (أ) الصدر الحماسي .  
 (ب) العنق العائلي .  
 (ج) الانحناء الجانبي .  
 (د) التجوير القطني .



(15) هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (المسكروز) منها:

- (أ) عدم القدرة على تركيز.
- (ب) ضعف في العضلات.
- (ج) عدم القدرة على إنتاج الطاقة.
- (د) إتلاف الكبد والبنكرياس.

(16) المساعدة على امتصاص الفيتامينات:

- (أ) الكربوهيدرات.
- (ب) البروتينات.
- (ج) الدهون.
- (د) الألياف.

(17) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) تساهم الحركات الرياضية في فترة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من البروتين.
- (ب) تساهم الحركات الرياضية في فترة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من الأوكسجين.
- (ج) تساهم الحركات الرياضية في فترة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من الفيتامينات.
- (د) تساهم الحركات الرياضية في فترة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من الماء.

(18) ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 188 سم؟

- (أ) وزن 87 - 88 كغم.
- (ب) وزن 60 كغم.
- (ج) وزن 50 كغم.
- (د) وزن 95 كغم.

(19) ما هي الطرق التي تعرف الإنسان انه مصاب بالبدانة؟

- (أ) عن طريق ملاحظة الغير.
- (ب) الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن.
- (ج) عن طريق مراقبة الوزن فقط.
- (د) عن طريق مراقبة الغذاء.

(20) من مسببات الأمراض المعدية ما يلي:

- (أ) الفيروسات.
- (ب) الطفيليات.
- (ج) الوراثة والبيئة.
- (د) أ + ب صحيحة.

(21) تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية فيما عدا:

- (أ) الجهاز الهضمي.
- (ب) الجهاز البولي.
- (ج) الجلد.
- (د) الجهاز السمعي.

(22) . التكتلين يؤدي إلى:

- (أ) السمنة
- (ب) الصحافة
- (ج) تصلب الشرايين في جسم الإنسان.
- (د) التهاب المفاصل

(23) . التكتلين:

- (أ) من المركبات السامة في القهوة.
- (ب) من المركبات المتوفرة في الفيتامينات
- (ج) من المركبات الهامة في الشاي.
- (د) من المركبات السامة في السجارة

(24) . العبارة غير الصحيحة هي :

- (أ) التعب من أسباب الإدمان على المخدرات.
- (ب) العمل المتواصل المفرط من أسباب الإدمان على المخدرات.
- (ج) حب الاستطلاع من أسباب الإدمان على المخدرات
- (د) إدمان الشيشة والمعسل من أسباب الإدمان على المخدرات

(25) . العبارة الصحيحة هي :

- (أ) من تأثير المخدرات على الفرد أن يصبح فرداً فعالاً في المجتمع.
- (ب) من تأثير المخدرات على الفرد أن يتحمل المسئوليات الشخصية.
- (ج) من تأثير المخدرات على الفرد أن يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة.
- (د) من تأثير المخدرات على الفرد أن يصبح فرداً خفيف الظل.

(26) تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية و الأدوات التالية:

- (أ) المراهم والسوائل.
- (ب) النقاط والأقراص والأميولات.
- (ج) تيرمو متر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين.
- (د) جميع ما ذكر صحيح.

(27) يبدأ المسعف بالاهتمام أولاً ب ....

- (أ) حالات الجهاز التنفسي.
- (ب) حالات الإغماء.
- (ج) حالات الكسور.
- (د) حالات النزف

(28) 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.
- (د) الاستلقاء على الجانب.

(35) يعرف الاحتراق على أنه:

- (أ) احتراق النحاس و حدوث عملية التوهيق والزهر.
- (ب) احتراق النحاس و عدم حدوث عملية التوهيق والزهر.
- (ج) عدم احتراق النحاس و حدوث عملية التوهيق والزهر.
- (د) احتراق النحاس فقط.

(36) العبارة غير الصحيحة هي:

- (أ) شعوب الجلد من الأبراش التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
- (ب) بروز الأطراف من الأبراش التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
- (ج) زيادة سرعة النبض والتنفس من الأبراش التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
- (د) التعرق من الأبراش التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.

(37) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) تظهر أعراض نفسية عند الإصابة بالتسمم.
- (ب) تظهر أعراض لوجستية عند الإصابة بالتسمم.
- (ج) تظهر أعراض مرضية عند الإصابة بالتسمم.
- (د) ب + ج.

(38) هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:

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

(39) هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى:

- (أ) قدرة الرنتين على العمل.
- (ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.
- (ج) قدرة العضلات.
- (د) مستوى اللياقة البدنية.

(40) تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين:

- (أ) التمارين السويدية.
- (ب) التمارين اللاهوائية.
- (ج) التمارين البدنية.
- (د) التمارين الهوائية.

(41) تعرف القوة العضلية بـ:

- (أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.
- (ب) قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة.
- (ج) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
- (د) القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

(29) يعرف النزيف على أنه:  
 (أ) النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم فقط.  
 (ب) النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي أو جرح عميق.  
 (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 عميق.  
 أنسجة الجسم الداخلية.

(30) خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر أنواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوة عبارة عن:  
 (أ) النزف الوريدي  
 (ب) النزف الشرياني  
 (ج) النزف الوعائي  
 (د) النزف البسيط

(31) احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزقات سطحية يؤدي إلى:  
 (أ) الجرح العميق.  
 (ب) السحجات.  
 (ج) جرح مشابه لإصابة الأبرة النارية.  
 (د) نزيف

(32) الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد يؤدي إلى:  
 (أ) الرضوض.  
 (ب) الكدمات  
 (ج) ا + ب  
 (د) السحجات.

(33) الريجيم الشاذ عبارة عن:  
 (أ) تناول الكربوهيدرات فقط  
 (ب) تناول البروتينات فقط.  
 (ج) تناول الدهون فقط.  
 (د) تناول نوع واحد من الطعام فقط كالموز

(34) يعرف الإغماء على أنه:  
 (أ) هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.  
 (ب) هو 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 طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.

(35) يعرف الاحتقان على أنه:

- (أ) احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير.
- (ب) احتباس التنفس و عدم حدوث عملية الشهيق والزفير.
- (ج) عدم احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير.
- (د) احتباس الشهيق فقط.

(36) العبارة غير الصحيحة هي:

- (أ) شعوب الجلد من الأجزاء التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
- (ب) برود الأطراف من الأجزاء التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
- (ج) زيادة سرعة النبض والتنفس من الأجزاء التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
- (د) التعرق من الأجزاء التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.

(37) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) تظهر أعراض نفسية عند الإصابة بالتسمم.
- (ب) تظهر أعراض لوجستية عند الإصابة بالتسمم.
- (ج) تظهر أعراض مرضية عند الإصابة بالتسمم.
- (د) ب + ج.

(38) هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:

- (أ) قلق ومغص معوي.
- (ب) سرعة دقات القلب.
- (ج) أ + ب صحيحة.
- (د) قلة سيلان اللعاب والعرق.

(39) هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى:

- (أ) قدرة الرئتين على العمل.
- (ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.
- (ج) قدرة العضلات.
- (د) مستوى اللياقة البدنية.

(40) تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين:

- (أ) التمارين السويدية.
- (ب) التمارين اللاهوائية.
- (ج) التمارين البدنية.
- (د) التمارين الهوائية.

(41) تعرف القوة العضلية بـ:

- (أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.
- (ب) قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة.
- (ج) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
- (د) القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

(42) الاضطرابات القوامية البنائية يتطلب علاجها

- (أ) تمرينات رياضية  
(ب) علاج طبيعي  
(ج) تدخل جراحي  
(د) علاج كيميائي

(43) تشوه تقوس الساقين عبارة عن : يحدث نتيجة تشوه.....

- (أ) تباعد الركبتين فقط  
(ب) تباعد الركبتين وتلاصق القدمين  
(ج) تلاصق القدمين فقط  
(د) امسكك الركبتين

(44) تساهم النواحي النفسية في:

- (أ) تحديد المهنة  
(ب) امسكك الركبتين  
(ج) تقوس الساقين  
(د) الاضطراب القوامي

(45) العبارة الصحيحة هي:..

- (أ) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة) الثبات في فقدان الوزن.  
(ب) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة) إنقاص الوزن الطبيعي.  
(ج) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة) الإرهاق.  
(د) أ + ج صحيحة.

(46) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) 50% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
(ب) 95% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
(ج) 80% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
(د) 60% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(47) الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه بالعدوى مثل الأمراض الوراثية عبارة عن

- (أ) الأمراض المعدية.  
(ب) الأمراض الطفيلية.  
(ج) الأمراض الغير معدية  
(د) الأمراض الطفيلية.

(48) يحدث الإجهاض عند المرأة الحامل في الأشهر الأولى بسبب:

(أ) الحمل المتأخر.  
 (ب) زيادة الدهون.  
 (ج) زيادة الوزن.  
 (د) ب + ج .

(49) يعتبر الكسر البسيط من أنواع الكسر ما يلي:

(أ) المركب.  
 (ب) المفتوح.  
 (ج) المغلق.  
 (د) التام.

(50) 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 هو صحيح.

(51) 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).

(52) تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية التي نحتاجها لتحقيق جميع مايلي فيما عدا:

(أ) لتحسين الصحة.  
 (ب) الوقاية من الأمراض.  
 (ج) المحافظة على التوازن الغذائي اليومي.  
 (د) المحافظة على الوزن المثالي.

(53) 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.

(54) قد يحدث إدمان المخدرات عن طريق جميع مايلي فيما عدا:

(أ) الرفاق.  
 (ب) السهر.  
 (ج) المصادفة.  
 (د) تعاطي الأدوية.

(55) الألياف أحد المركبات المعقدة المشتقة من :  
(أ) المواد البروتينية التي لا تهضم ولا تتوب في الجسم .  
(ب) المواد الدهنية التي لا تهضم ولا تتوب في الجسم .  
(ج) المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تتوب في الجسم .  
(د) المواد الدهنية التي تهضم وتتوب في الجسم .

(56) للأغذية التي تحتوي على الألياف القدرة على :  
(أ) خفض نسبة الكوليسترول في الدم .  
(ب) وقاية أو تخفيف مرض البواسير .  
(ج) مكافحة الإسهال في جدار الأمعاء .  
(د) إزال ما سبيل في ( أ ، ب ، ج ) .

(57) نسبة الماء من وزن الجسم .

- (أ) 90%
- (ب) 50%
- (ج) 75%
- (د) 25%

(58) التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :  
(أ) متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة ( السعرات الحرارية )  
(ب) النسب محتويات الغذاء على جميع العناصر الغذائية الصغرى بكميات متناسبة لنسب ونسب ونسب  
(ج) السعرات  
(د) نوعيات العمل والراحة

(59) التوجيه الغذائي المتوازن يعتمد على :  
(أ) تقليل الغذاء مع الإحتياج على عنصر غذائي أو اثنين على الأكثر  
(ب) حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الإحتياج على الماء فقط  
(ج) تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة  
(د) تناول العناصر الغذائية بصورة متوازنة وبكميات أقل من المعتاد مع ممارسة النشاط البدني .

(60) التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة 90% هي

- (أ) 20 مرة
- (ب) 5 مرات
- (ج) 15 مرة
- (د) 45 مرة

(61) التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية

- (أ) يوم في الأسبوع
- (ب) يومين في الأسبوع
- (ج) ثلاث أيام في الأسبوع
- (د) ثلاث أيام متتالية في الأسبوع

(63) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي إلا

(أ) التركيب الجسماني

(ب) المرونة

(ج) القوة العضلية

(د) الرشاقة

(64) من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية

(أ) السباحة

(ب) التمشي

(ج) ركوب الخيل

(د) ركوب الدراجة النارية

(65) يجب ان تتضمن وجبات الفرد اليومية من أنواع من الألياف التي

(أ) الكربوهيدرات

(ب) اللحوم

(ج) الفواكه

(د) الدهون

(66) التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في

(أ) جميع أجزاء الجسم

(ب) ذلك الجزء بالتحديد

(ج) أجزاء مختلفة وفقاً للشخص

(د) أجزاء مختلفة وفقاً للتمرين

(67) ريجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب

(أ) تخفيضها للدهون بشكل سريع

(ب) زيادتها لحجم العضلات

(ج) تأثيرها السلبي على الكلى

(د) تأثيرها السلبي على القلب

(68) المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي

(أ) الحلويات

(ب) اللحوم

(ج) الخضروات

(د) الفواكه

المسحة والبقعة  
(69) الريحيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق ..... المصحوبة بفقدان كميات من  
الماء

- (أ) البروتينات
- (ب) الكربوهيدرات
- (ج) الماء
- (د) الدهون

(70) تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة

- (أ) المسكنة
- (ب) الحركة
- (ج) النوم
- (د) الغذاء

