



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

زمن الاختبار :	ساعتان
اسم المقرر :	الصحة واللياقة
رقم الـ CRN :	26076 طرابلس
اسم استاذ المقرر :	أ.د/ عبدالحكيم بن جواد المطر
اسم الطالب :	الأول الأب الجد العائلة
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:
- حالة السلامة
 - حالة اللياقة
 - مفهوم الصحة
 - الخطر من الأمراض

- (2) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة
- عوامل تتعلق بالمهنة
 - عوامل تتعلق بالبيئة
 - عوامل تتعلق بالوقاية
 - عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

- (3) يعتبر المرض الظاهر من درجات:
- الصحة الايجابية
 - السلامة المتوسطة
 - المرض
 - الصحة

- (4) تعتبر القوة العضلية من
- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
 - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
 - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
 - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- (5) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تادية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:
- الفترة العضلية
 - اللياقة العضلية
 - اللياقة البدنية
 - اللياقة القلبية الوعائية

- (6) العبارة الصحيحة هي:
- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة
 - كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقة البدنية
 - قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين
 - كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة

- (7) التمارين الهوائية عبارة عن
- التمارين السويدية
 - التمارين اللاهوائية
 - التمارين البدنية
 - التمارين في حالة توفر الأكسجين

- (8) لمن تسمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية فيما عدا :-
 (أ) التدرج -
 (ب) العضوية
 (ج) زيادة العمل
 (د) التوقيت

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

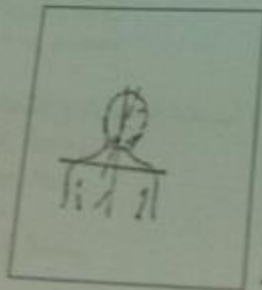
- (10) من أهمية تمرينات العرونة أنها :-
 (أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى.
 (ب) تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.
 (ج) تعمل على الوقاية من الأمراض المعينة.
 (د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس.

- (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 التمرين 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 البنيوية والوظيفية.
 (ب) الانحرافات العظمية.
 (ج) الانحرافات العضلية.
 (د) الانحرافات العظمية والعضلية فقط.

- (14) يطلق على التشوه في الشكل المقابل
 (أ) الصدر الحماضي.
 (ب) العنق العائلي.
 (ج) الانحناء الجانبي.
 (د) التجويف القطني.



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

- (أ) عدم القدرة على تركيز.
- (ب) ضغط في العضلات.
- (ج) عدم القدرة على إنتاج الطاقة.
- (د) إلتاف 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 الأسمجين.
- (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 بالبداية؟

- (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.

المتكئين يؤدي إلى:

- (22) . المسحوق
(أ) المسحوق
(ب) المسحوق
(ج) تصلب الشرايين في جسم الإنسان
(د) التهاب المفاصل

(23) . النكوتين:

- (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 الاحتقان على أنه:
 (أ) احتقان التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير.
 (ب) احتقان التنفس و عدم حدوث عملية الشهيق والزفير.
 (ج) عدم احتقان التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير.
 (د) احتقان الشهيق فقط.

- (36) العبارة غير الصحيحة هي:
 (أ) شعوب الجلد من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
 (ب) برود الأطراف من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
 (ج) زيادة سرعة النبض والتنفس من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
 (د) التعرق من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.

- (37) العبارة الصحيحة هي:
 (أ) تظهر أعراض نفسية عند الإصابة بالتنسم.
 (ب) تظهر أعراض لوجستية عند الإصابة بالتنسم.
 (ج) تظهر أعراض مرضية عند الإصابة بالتنسم.
 (د) ب + ج.

- (38) هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:
 (أ) قلق ومغص معوي.
 (ب) سرعة دقات القلب.
 (ج) ب + ج 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 ب:
 (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 من أنسجة الجسم الداخلية.
 (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 من أنسجة الجسم الداخلية.

(30) خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة عبره 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 الأعيرة 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) ١ + 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) احتقان التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير.
 (ب) احتقان التنفس و عدم حدوث عملية الشهيق والزفير.
 (ج) عدم احتقان التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير.
 (د) احتقان الشهيق فقط.

- (36) العبارة غير الصحيحة هي:
 (أ) شعوب الجلد من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
 (ب) برود الأطراف من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
 (ج) زيادة سرعة النبض والتنفس من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.
 (د) التعرق من الأعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة.

- (37) العبارة الصحيحة هي:
 (أ) تظهر أعراض نفسية عند الإصابة بالتنسم.
 (ب) تظهر أعراض لوجستية عند الإصابة بالتنسم.
 (ج) تظهر أعراض مرضية عند الإصابة بالتنسم.
 (د) ب + ج.

- (38) هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:
 (أ) قلق ومغص معوي.
 (ب) سرعة دقات القلب.
 (ج) ب + ج 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 ب:
 (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 البنيوية 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 وتلامس القدمين
(ج) تلامس القدمين فقط
(د) امسكك الركبتين

(44) تساهم النواحي النفسية في:

- (أ) تحديد المهنة
(ب) امسكك الركبتين
(ج) تقوس الساقين
(د) الاضطرابات القوامية

(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 البطيء.
(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 تحسين مرض السكري .
 (ج) مكافحة الإسهال في جدار الأمعاء .
 (د) كل ما سبق 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) تنوع محتويات الغذاء على جميع العناصر السوداء الغذائية المسببة بكميات متناسبة لتنوع ومعدل المعجول
 (ج) أ + ب
 (د) توقيت العمل والراحة

- (59) التوزيع 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 النفسية
 (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 الطاقة القلبية الوعائية
 (أ) يوم في الأسبوع
 (ب) يومين في الأسبوع
 (ج) ثلاث أيام في الأسبوع
 (د) ثلاث أيام متتالية في الأسبوع

(62) المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

- (أ) 5 دقائق
- (ب) 10 دقائق
- (ج) 15 دقيقة
- (د) 20 دقيقة

(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 الأغذية إلا

- (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

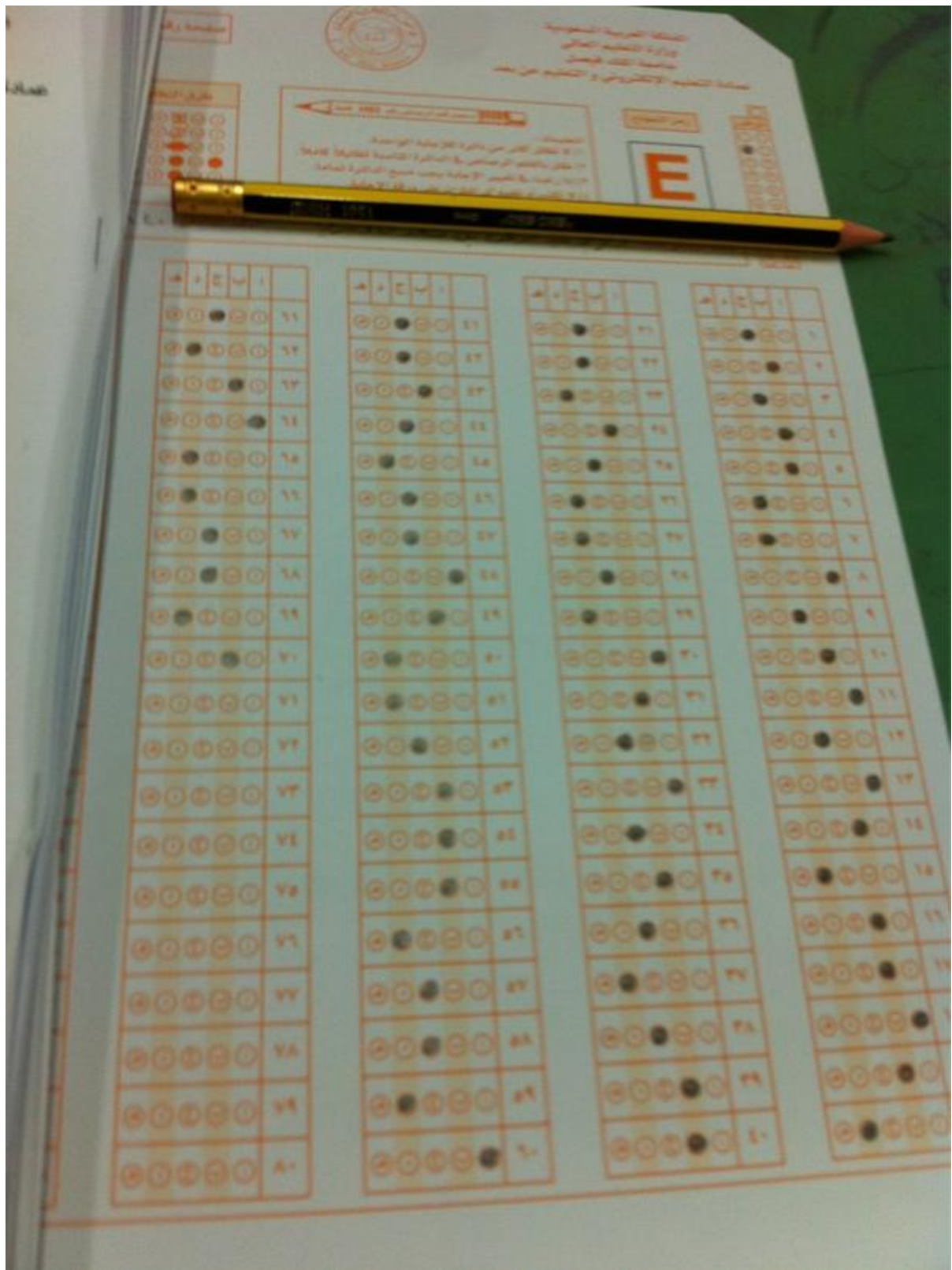
- (أ) الحلويات
- (ب) اللحوم
- (ج) الخضروات
- (د) الفواكه

المسحة والتبقة
القسم الدراسي الأول 1433/1434
(69) الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق المصحوبة بفقدان كميات من الماء

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

(70) تردد الطاقة المستهلكة مع زيادة

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



(1) تعتمد كمية الغذاء التي يحتاجها الفرد الرياضي على.....:

- (أ) احتياجه من الطاقة ←
- (ب) احتياجه من النوم
- (ج) احتياجه من الأوكسجين
- (د) احتياجه من الدم

(2) نقص..... في الطعام يؤدي لإصابة الفرد بفقر الدم (الأنيميا):

- (أ) الكالسيوم
- (ب) الحديد ←
- (ج) فيتامين د
- (د) الفسفور

(3) يقصد بالتكامل البدني:

- (أ) تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة، قوام جيد، لياقة بدنية عامة ←
- (ب) القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم
- (ج) يكون الفرد قادراً على تحمل أزمات الحياة
- (د) تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي

(4) للوقاية من الأمراض المعدية لابد من.....:

- (أ) القضاء على الميكروب
- (ب) القضاء على العامل الناقل للمرض
- (ج) تقوية مناعة الشخص السليم
- (د) كل الإجابات صحيحة ←

(5) من فوائد تناول الألياف الغذائية:

- (أ) زيادة نسبة الكوليسترول في الدم
- (ب) زيادة نسبة السكر في الدم
- (ج) تسهيل عملية الخروج الطبيعي للفضلات ←
- (د) الإحساس بالجوع

(6) هو مرض غير حاد، يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظفار ويسببه نوع الفطريات:

- (أ) السعف ←
- (ب) الملازيا
- (ج) الاسكارس
- (د) البراميسيوم

(7) هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها....:

- (أ) تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة
- (ب) الإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل ←
- (ج) زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية
- (د) زيادة وزن المواليد للأم المدخنة

- (8) مراحل الإدمان ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطى المدمن المخدر بغرض:
 (أ) الحاجة إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي
 (ب) المتعة وبطرق مختلفة كالتدخين والبلع والاستنشاق والحقن تحت الجلد
 (ج) اللجوء إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي
 (د) فك التبعية النفسية للمخدر

- (9) جميع العبارات التالية صحيحة ما عدا...:
 (أ) تعمل الدهون كوسائد حول العظام والأعضاء الداخلية
 (ب) تخزن البروتينات في الجسم على شكل دهون
 (ج) تقلل الألياف من ارتفاع نسبة الكوليسترول والسكر في الدم
 (د) الفيتامينات التي تذوب في الماء تخزن في الجسم إلى مدى طويل

- (10) يمكن قياس سمك الدهن في الجسم من المناطق التالية:
 (أ) منطقة البطن
 (ب) العضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس
 (ج) منطقة الفخذ
 (د) جميع الاجابات صحيحة

- (11) من اعراضه سعال وخروج الدم من الفم نتيجة تمزق أنسجة الرئتين بفعل البكتيريا:
 (أ) التهاب اللوزتين
 (ب) السعال الديكي
 (ج) السل
 (د) انسداد قنوات الغدد اللعابية

- (12) مؤشر كتلة الجسم مقياس متعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن الوزن المثالي فإذا كانت قيمة هذا المؤشر أقل من 18.5 كجم/م² فذلك يدل على:
 (أ) وزن صحي
 (ب) نقص في الوزن
 (ج) سمنة
 (د) سمنة مفرطة

- (13) عند وقوع حادث سير، أول ما يقوم به المسعف هو.....:
 (أ) تأمين مكان الحادث
 (ب) تدليك القلب
 (ج) وقف النزيف
 (د) تثبيت الكسور

- (14) التنفس الاصطناعي CPR هو...:
 (أ) عملية تنفس ميكانيكية لاستعادة وضع الرئتين عند توقف التنفس
 (ب) تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوادث)
 (ج) مراقبة صدر المصاب وتحسس تنفسه
 (د) الضغط على صدر المصاب براحة اليد

(15) فطريات القدم هي....:

- (أ) ☐ ممرض فطري يصيب الجلد، ويظهر على شكل حلقات دائرية تشبه الدودة مع العلم أنها ليست لها علاقة بالدود
- (ب) ☐ هو مرض غير حاد، ومن السهل أن يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظفار ويسببه نوع من أنواع الفطريات
- (ج) ☐ هي حالة عدوى ناتجة عن نوع من الديدان يسمى اسكاريس لميريكويدس
- (د) ☐ مرض يصيب عظام القدم فيسبب في كسرها

(16) أولى خطوات الإسعافات الأولية في حال لدغ الثعابين والعقارب.....:

- (أ) ☐ وضع مطهر
- (ب) ☐ ربط مكان اللدغة بضمادة
- (ج) ☐ ترك الدم ينزف لمدة من 15 - 30 ثانية
- (د) ☐ رفع الجزء المصاب لأعلى

(17) يؤثر التدخين على عملية الاحتراق والتمثيل لدى الرياضيين نتيجة....:

- (أ) ☐ قلة أول أكسيد الكربون
- (ب) ☐ قلة كمية الأوكسجين
- (ج) ☐ قلة ثاني أكسيد لكرتون
- (د) ☐ النيكوتين

(18) إذا كان الشخص المغمى عليه يتنفس ولكنه فاقد للوعي فالإجراء كمسعف هو:

- (أ) ☐ التنفس الاصطناعي
- (ب) ☐ رفع الجذع لاجلسه
- (ج) ☐ تدليك القلب
- (د) ☐ وضعه في الوضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس

(19) من المشكلات الصحية المصاحبة للنمط السمين:

- (أ) ☐ قرحة المعدة
- (ب) ☐ شلل الأطفال
- (ج) ☐ سرعة الغثيان وميل للقيء
- (د) ☐ أمراض الشريان التاجي

(20) من المبادئ العامة في التحكم في الوزن....:

- (أ) ☐ مبدأ التعويض الزائد
- (ب) ☐ مبدأ التطبيق
- (ج) ☐ مبدأ القبول
- (د) ☐ ب + ج

(21) أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

- (أ) ☐ تنظيم التغذية وتعديل السلوك
- (ب) ☐ الجراحة
- (ج) ☐ ممارسة النشاط البدني
- (د) ☐ أ + ج

(22) هي العناصر التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تكوينها لذلك يجب الحصول عليها

نموذج D

الفصل الثاني 1433/1434

- (أ) الجلوكوز والفركتوز
(ب) الفيتامينات والمعادن
(ج) الكربوهيدرات والبروتينات والدهون
(د) الأمينية والفيتامينات الأساسية

(23) يتميز باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات واقتناره للدهون:

- (أ) الريجيم الكيتوني
(ب) ريجيم الحبوب والبقوليات
(ج) ريجيم الاغشاب
(د) الريجيم النباتي

(24) سوء التغذية هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية وهذه الحالة قد تنتج من:

- (أ) عدم توافر الغذاء المتوازن
(ب) عسر الهضم وسوء الامتصاص
(ج) الإصابة ببعض الأمراض
(د) جميع الإجابات صحيحة

(25) يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة.....:

- (أ) الزيوت والدهون
(ب) الألبان
(ج) الخبز والحبوب
(د) الفواكه

(26) من فوائدها إمداد الجسم بالمركبات التي تنظم العمليات الحيوية مثل تجلط الدم وحموضة الجسم:

- (أ) الكربوهيدرات والدهون والبروتينات
(ب) الماء والأملاح المعدنية
(ج) البروتينات والفيتامينات والأملاح
(د) البروتينات والدهون والألياف

(27) تعريف الادمان:

- (أ) هو الاعتماد العصبي علي تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
(ب) هو الاعتماد النفسي والجسدي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
(ج) هو الاعتماد علي تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
(د) هو الاعتماد النفسي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

(28) يعتبر مبدأ الحمل الزائد من مبادئ تنمية اللياقة البدنية وهو يعني:

- (أ) بناء برنامج تنمية اللياقة البدنية على قاعدة فسيولوجية وطبية وصحية سليمة
(ب) يتأثر كل عضو من أعضاء الجسم ويؤثر في الأعضاء الأخرى
(ج) بناء التمرينات البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي الممارس
(د) تطوير النشاط المنظم للوصول الى مستويات أعلى

(29) يتغذى الجهاز العصبي من الكربوهيدرات الطبيعية لذلك من ضمن الإجراءات التي يقوم بها لمواجهة الأزمات قبل وقوعها هو تخزين كميه من الجلوكوز على شكل:

- (أ) دهون في الجسم
- (ب) جليكوجين في الكبد
- (ج) كربوهيدرات
- (د) جلوكوز في الدم

(30) تأثير التدخين على المرأة:

- (أ) اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها
- (ب) عسر الولادة بسبب ضعف العضلات
- (ج) الإجهاض والولادة المبكرة
- (د) جميع العبارات صحيحة

(31) زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

- (أ) الجهاز الهضمي
- (ب) الجهاز التنفسي
- (ج) القلب و تصلب الشرايين
- (د) الجهاز العصبي

(32) الأمراض السارية أو المعدية هي:

- (أ) أمراض تنتج عن عامل بيئي أو وراثي أو نفسي
- (ب) يطلق عليها الأمراض العامة
- (ج) أمراض تنتج عن كائنات حية دقيقة تصيب الإنسان
- (د) منها أمراض البلعوم السرطانية

(33) من مغذيات البناء والنمو:

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

(34) يعتبر الشخص إذا انخفض وزنه بمقدار 10% عن الوزن الموجود في قوائم الوزن المثالي لمن هو في مثل عمره:

- (أ) بديناً
- (ب) معتدلاً
- (ج) نحيفاً
- (د) زيادة طفيفة بالوزن

نموذج D

الفصل الثاني 1433/1434

(35) تتأثر فيه الطبقة الداخلية والخارجية للجلد وتنتشر البثرات على السطح ممثلة بالسوائل ويكون مولما يطلق عليه حرق من الدرجة
(أ) الأولى
(ب) الثانية
(ج) الثالثة
(د) الرابعة

(36) لكي يتم استخلاص الطاقة من الدهون أثناء النشاط الحركي، فإن المجهود الذي تقوم به العضلات يجب أن يكون:
(أ) لاهوائيا
(ب) متواضعا
(ج) ضمن قدرة الجهاز الدوري التنفسي
(د) أقل من 10 دقائق

(37) قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها:
(أ) المرونة
(ب) القوة العضلية
(ج) التحمل
(د) الرشاقة

(38) من العناصر الغذائية الهامة والتي ينبغي أن تمثل حوالي 60% من السعرات الكلية التي يحصل عليها الشخص البالغ السليم:
(أ) الكربوهيدرات
(ب) الكربوهيدرات
(ج) الدهون
(د) الفيتامينات

(39) تعتبر من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الأم وجنينها أثناء فترة الحمل:
(أ) الحصبة الألمانية
(ب) الرشح
(ج) التيفويد
(د) السعف

(40) من ضمن الأسباب الغير عضويه التي تسبب الإمساك:
(أ) الإصابة بسرطان القولون
(ب) تناول الطعام قليل الالياف
(ج) تناول وجبات غذائية ذات سعرات حرارية كبيرة
(د) الحالة النفسية

المسحة واللياقة

(41) من الأسباب التي تعود للأسرة في إدمان أبنائها المخدرات هي.....:

- (أ) غياب التوجيه الأسري
- (ب) الدعم النفسي
- (ج) الدعم المعنوي
- (د) الدعم الأسري

(42) يؤدي أحادي أكسيد الكربون (CO) بالسيجارة إلى:

- (أ) زيادة الأوكسجين في الرئة والدم
- (ب) زيادة تبادل الغازات بين الرئة والدم
- (ج) حرمان الرئة والدم من الأوكسجين الواصل للمخ
- (د) جميع العبارات خاطئة

(43) مصدر الطاقة الرئيسي و الأساسي للجهاز العصبي هو:

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

(44) هناك أنواع من المخدرات تسبب اعتماداً نفسياً دون تعود عضوي من أهمها:

- (أ) الأفيون والمورفين
- (ب) القنب والقات
- (ج) الهيروين والكوكايين
- (د) المنومات والمهدئات

(45) تصاب اللوزتين بالالتهابات بفعل بكتيريا.....:

- (أ) واويه الشكل
- (ب) كرويه الشكل
- (ج) عصويه الشكل
- (د) دائرية الشكل

(46) تعتبر مرحله الاستقرار من ضمن مراحل العلاج التي حددتها وزارة الصحة لعلاج الإدمان وتشتمل هذه المرحلة على:

- (أ) تنويم المدمن لفترات طويلة
- (ب) تأهيل المدمن نفسياً وتثبيت الثقة بنفسه
- (ج) استعداد المدمن لتلقى العلاج
- (د) مزاولة الرياضة

(47) لإسعاف التسمم الناتج عن ابتلاع مواد كاوية وإذا كان المصاب ما زال واع يجب:

- (أ) إعطاؤه كميات كبيره من الماء أو الحليب
- (ب) عدم تركه يتقيأ
- (ج) إعطاؤه مقيئ للمعدة (ماء وملح)
- (د) (أ + ب)

- (48) يساعد لون الجلد في تشخيص حالة المصاب فإن كان لون الجلد أزرق فذلك يشير إلى:
- (أ) التكرّف
 - (ب) الجلطة القلبية
 - (ج) السكتة الدماغية
 - (د) الاختناق ونقص الأكسجين

(49) يعد الفوسفور من:

- (أ) العناصر المعدنية الدقيقة
- (ب) العناصر المعدنية الرئيسية
- (ج) الفيتامينات التي تذوب في الماء
- (د) الفيتامينات التي تذوب في الدهون

(50) لإسعاف إعطاء المصاب مقينا للمعدة مثل كوب ماء مذاب به ملح:

- (أ) الأم البطن
- (ب) الأم الصدر
- (ج) التسمم بابتلاع الأدوية
- (د) التسمم بابتلاع مواد كيميائية

(٤٠) يعرف مرض الدفتيريا بـ :

- (أ) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصيب الجهاز الدوري.
- (ب) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصيب الجهاز التنفسي.
- (ج) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية لا يصيب الجهاز الدوري.
- (د) مرض حاد معد بسبب تسمم دموي نتيجة لإفراز كمية من السموم في الدم.

(٤١) التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠ % هي:

- (أ) ٢٠ مرة.
- (ب) ٥ مرات.
- (ج) ١٥ مرة.
- (د) ٤٥ مرة.

(٤٢) التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية:

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

(٤٣) 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.

(٤٤) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي فيما عدا:

- (أ) التركيب الجسماني.
- (ب) المرونة.
- (ج) القوة العضلية.
- (د) الرشاقة.

(٤٥) تقسم الجروح إلى :

- (أ) الجروح المغلقة.
- (ب) الجروح الجافة.
- (ج) الجروح الغير جافة.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٤٦) من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- (أ) السباحة.

(٣٢) أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية فيما عدا :-

- (أ) التدرج.
- (ب) الخصوصية.
- (ج) زيادة الحمل.
- (د) التوقيت.

(٣٣) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:

- (أ) القدرة العضلية.
- (ب) اللياقة العضلية.
- (ج) اللياقة البدنية.
- (د) اللياقة القلبية الوعائية.

(٣٤) مادة عضوية يحتاج لها الإنسان في طعامه بكميات صغيرة نسبياً لضمان نموه الطبيعي:

- (أ) الهرمونات.
- (ب) الأنزيمات.
- (ج) الفيتامين.
- (د) جميع ما ذكر.

(٣٥) التمارين الهوائية عبارة عن:

- (أ) التمارين السويدية.
- (ب) التمارين اللاهوائية.
- (ج) التمارين البدنية.
- (د) التمارين في حالة توفر الأكسجين.

(٣٦) يعرف القاح:

- (أ) استحثاث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب.
- (ب) معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة أو مستضعفة أو من سلالات غير ممرضة.
- (ج) جميع ما ذكر.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٣٧) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) ٥٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (ب) ٩٥% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (ج) ٨٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (د) ٦٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(٣٨) داء الكزاز مرض شديد الخطورة والمسبب له:

- (أ) بكتيريا هوائية.
- (ب) فيروسات الجهاز التنفسي.
- (ج) فطريات الجهاز التنفسي.
- (د) بكتيريا لاهوائية.

(٣٩) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

- (أ) عوامل تتعلق بالمهنة.
- (ب) عوامل تتعلق بالنمط الحياتي.

(٢٤) العبارة

(أ) كلما

(ب) كلما

(ج) كلما

(د) كلما

(٢٥) المس

(٢٦)

(١٦) الأمراض المشتركة الدورية هي:

- (أ) الأمراض التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان عن طريق التعامل المباشر.
 (ب) التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة.
 (ج) الأمراض الوبائية والتي تنتقل من الإنسان إلى الحيوان عن طريق التعامل المباشر.
 (د) التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات من أجل أن تكمل دورة حياة المسبب للمرض.

(١٧) يعتبر المرض الظاهر من درجات:

- (أ) الصحة الايجابية.
 (ب) السلامة المتوسطة.
 (ج) المرض.
 (د) الصحة.

(١٨) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) فيروس أنفلونزا الخنازير أسرع إنتقالاً ولكن أقل إهلاكاً.
 (ب) فيروس أنفلونزا الخنازير ليس سريع الانتقال ولكن أكثر إهلاكاً.
 (ج) فيروس أنفلونزا الخنازير أسرع إنتقالاً وأكثر إهلاكاً.
 (د) لا شيء مما ذكر.

(١٩) الصدمة هي:

- (أ) فشل القلب والجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم.
 (ب) فشل الجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم.
 (ج) ضخ القلب كمية كبيرة من الدم.
 (د) رجفة وضعف في اليد أو في الرجل.

(٢٠) معدل النبض للأطفال هو:

- (أ) ٨٠ إلى ١٠٠.
 (ب) ٦٠ إلى ٨٠.
 (ج) ١٠٠ إلى ١٢٠.
 (د) ١٠٠ إلى ١٦٠.

(٢١) من العلامات الحيوية في حالة اسعاف المصاب فيماعداد:

- (أ) النبض.
 (ب) لون الجلد.
 (ج) ضغط الدم.
 (د) النزف.

(٢٢) الحمى المتموجة المسبب لها:

- (أ) فيروس.
 (ب) بكتيريا.
 (ج) طفيل الدم الأولي.
 (د) جميع ما ذكر.

(٢٣) أعراض حروق الدرجة الاولى هي:

- (أ) آلام حادة بالجسم.
 (ب) احمرار وبقعاعات.
 (ج) تأكل بسيط بالجلد.
 (د) لا شيء مما ذكر.

(٨) 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.

(٩) تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين:

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

(١٠) حمى الوادي المتصدع يصاب بها الإنسان عن طريق:

- (أ) المفصليات الطبية.
- (ب) الاختلاط.
- (ج) العض من الكلاب.
- (د) جميع ما ذكر.

(١١) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

- (أ) حالة السلامة.
- (ب) حالة الكفاية.
- (ج) مفهوم الصحة.
- (د) الخلو من الأمراض.

(١٢) ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

- (أ) وزن ٨٧ - ٨٨ كغم.
- (ب) وزن ٦٠ كغم.
- (ج) وزن ٥٠ كغم.
- (د) وزن ٩٥ كغم.

(١٣) التنفس السطحي و السريع في حالة الصدمة والنزيف بسبب:

- (أ) ارتفاع نسبة السكر بالدم.
- (ب) إصابات بالرأس والتسمم بالمخدرات.
- (ج) النقص الحاد بالأوكسجين.

- (١) تأثير عدم ممارسة النشاط البدني:
(أ) زيادة احتمالية الإصابة بالقلق.
(ب) السمنة.
(ج) هشاشة العظام.
(د) جميع ما ذكر.

- (٢) داء الحويصلات المائية المسبب له:
(أ) دودة الكلاب الشريطية.
(ب) دودة البقر الشريطية.
(ج) دودة الخنزير الشريطية.
(د) جميع ما ذكر.

- (٣) يستخدم العقار في علاج ما يلي:
(أ) نقصان أو زيادة أحد الهرمونات أو الأنزيمات.
(ب) القضاء على أحد أنواع الطفيليات أو إيقاف نشاطها.
(ج) القضاء على أحد أنواع الميكروبات أو إيقاف نشاطها.
(د) جميع ما ذكر.

- (٤) الجرب هو مرض يصيب:
(أ) الجهاز الدوري.
(ب) الجهاز الهضمي.
(ج) منطقة الرأس فقط.
(د) الجسم.

- (٥) من أهمية تمارينات المرونة أنها:
(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) تساعد في زيادة الثقة بالنفس.

- (٦) يعرف الطفيل:
(أ) الكائن الذي يستفيد من غيره ويفيد غيره.
(ب) الكائن الذي يستفيد من غيره ولا يسبب له الضرر.
(ج) الكائن الذي يستفيد من غيره ويسبب له الضرر.
(د) جميع ما ذكر.

- (٧) من الأمراض المشتركة ما يلي:
(أ) داء السعار.
(ب) داء الجمره الخبيثة.
(ج) داء الدرن.
(د) جميع ما ذكر.

(٢٤) العبارة الصحيحة هي:

- (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.

(٢٥) المسبب لمرض السعف هي سلالات مختلفة من الفطريات فيما عدا:

- (أ) الفطور الشعرية الشنلانية.
- (ب) الفطر الشعري المتفرع.
- (ج) الفطر البذري الدقيق.
- (د) الفطر القرني.

(٢٦) المضادات الحيوية: وهي لا تعالج:

- (أ) الأمراض الفيروسية.
- (ب) الصدمة.
- (ج) جميع ما ذكر.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٢٧) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) القراع فقدان الشعر ووجود قع خالية من الشعر، وتكوين القشور مع الحكة في الرأس.
- (ب) القراع تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الأساسي الحكة.
- (ج) القراع تكون قشور و بثرات مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد.
- (د) القراع يصيب فروة الرأس، كتلة صفراء من الفطر وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة.

(٢٨) 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.

(٢٩) العدوى هي الحالة المرضية الناجمة من الآتي فيما عدا :

- (أ) غزو الجسم بالميكروبات.
- (ب) افرازها لمواد سامة.
- (ج) لنمو وتكاثر داخل الناقل الحيوي.
- (د) إنتاجها لتفاعل معين يضر بالجسم.

(٣٠) إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة/د والعمر ٣٠ سنة فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين لتطوير

اللياقة القلبية الوعائية هو:

- (أ) ١٥٦ نبضة/د.
- (ب) ١٥٥ نبضة/د.
- (ج) ١٥٧ نبضة/د.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٣١) ينتقل داء البرداء :

- (أ) عن طريق الناقل الميكانيكي.
- (ب) عن طريق الاحتكاك المباشر.
- (ج) عن طريق الناقل الحيوي.
- (د) عن طريق التلوث.

(٤٧) قدرة المفصل على التمدد إلى مداه الطبيعي تعرف بـ:

- (أ) اللياقة العضلية
- (ب) المرونة.
- (ج) اللياقة الوعائية.
- (د) التركيب الجسماني.

(٤٨) تأثير ممارسة النشاط البدني:

- (أ) انخفاض نبضات القلب أثناء الراحة.
- (ب) زيادة أنزيمات حرق الدهون.
- (ج) انخفاض وقت الاستعادة بعد النشاط.
- (د) جميع ما ذكر.

(٤٩) قبل ١٩٥٠ م كان السبب الأكثر للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية:

- (أ) الأمراض المزمنة.
- (ب) الحوادث.
- (ج) الأمراض الوبائية.
- (د) جميع ما ذكر.

(٥٠) المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- (أ) ٥ دقائق.
- (ب) ١٠ دقائق.
- (ج) ١٥ دقيقة.
- (د) ٢٠ دقيقة.

نموذج A

اختر/اخترى الإجابة الصحيحة مما يلي ثم قم/قومي بالتضليل في ورقة الكمبيوتر

١. عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه:

- أ. حالة السلامة النفسية.
- ب. حالة الكفاية البدنية.
- ج. حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية.
- د. خلو الجسم من الأمراض.

٢. الطب الوقائي للفرد يهتم بـ.....

- أ. صحة البيئة
- ب. استخدام الأمصال واللقاحات
- 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 مقاومة.
- 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 تنمية عناصر اللياقة البدنية :-

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

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٣٣:٠٧ +0000

٩. شخص عمره (٣٠) سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريباً يساوي:

أ. ١٨٠ نبضة/د.

ب. ١٨٥ نبضة/د.

ج. ١٩٠ نبضة/د.

د. ١٩٥ نبضة/د.

١٠. من أهمية تمرينات المرونة أنها:

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. تحسين المظهر الخارجي.

ج. تحسين مفهوم الذات.

د. جميع ما ذكر.

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

أ. ١٥٦ نبضة/د.

ب. ١٥٥ نبضة/د.

ج. ١٥٧ نبضة/د.

د. لا شيء مما ذكر.

١٣. يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى:

أ. الانحرافات الهيكلية والوظيفية.

ب. الانحرافات العظمية.

ج. الانحرافات العضلية.

د. الانحرافات العظمية والعضلية فقط.

١٤. يطلق على هذا التشوه:

أ. الصدر الحماشي.

ب. العنق المائل.

ج. الانحناء الجانبي.

د. التجويف القطني.

١٥. 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.

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. لا شيء مما ذكر.



Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٢٤ +0000

١٧. تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من:

- أ. البروتين
- ب. الأكسجين
- ج. الفيتامينات
- د. الماء

١٨. ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

- أ. وزن ٨٧ - ٨٨ كغم
- ب. وزن ٦٠ كغم
- ج. وزن ٥٠ كغم
- د. وزن ٩٥ كغم

١٩. 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. لا شيء مما ذكر

٢٠. من مسببات الأمراض المعدية ما يلي:

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

٢١. تعتبر المخارج الرئيمية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي:

- أ. الجهاز الهضمي
- ب. الجهاز البولي
- ج. الجلد
- د. جميع ما ذكر صحيح

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

- أ. القهوة
- ب. شرب المنبهات من الأنوية
- ج. التدخين
- د. جميع ما ذكر صحيح

٢٣. ماذا في دخان السجارة من سموم:

- أ. القطران
- ب. النكوتين
- ج. أول أكسيد الكربون ومادة الغلاسرين
- د. أ + ب + ج صحيحة

٢٤. هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها:

- أ. التعب
- ب. العمل المتواصل المفرط
- ج. حب الاستطلاع
- د. جميع ما ذكر صحيح

٢٥. من تأثير المخدرات على الفرد ما يلي:

- أ. يصبح فردا فعالا في المجتمع
- ب. يتحمل المسؤوليات الشخصية
- ج. يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٢٨ +0000

- د. لا شيء مما ذكر.
٢٦. تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوات التالية:
- المراهم والسوائل.
 - النقط والأقراص والأمبولات.
 - ثرمو متر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين.
 - جميع ما ذكر صحيح.

٢٧. هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء ب....
- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور.
 - حالات القيء ثم الجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء.
 - حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف.
 - ب + ج صحيحة.

٢٨. في حالات القيء يجب إجراء ما يلي:
- رفع رأس المصاب إلى أعلى.
 - ثبات رأس المصاب على استقامة.
 - خفض رأس المصاب إلى أسفل.
 - لا شيء مما ذكر.

٢٩. يعرف النزيف على أنه:
- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم فقط.
 - النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي.
 - النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط.
 - 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:
- هو خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة.
 - هو خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة.
 - هو خروج الدم من أحد الأوردة وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة.
 - هو خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر داكن يتدفق بسرعة.

٣١. السحجات هي نتيجة:
- للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة.
 - نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزقات سطحية.
 - نتيجة جروح بالة مدببة مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية.
 - جميع ما ذكر صحيح.

٣٢. الرضوض والكدمات تحدث نتيجة ما يلي:
- الضرب المباشر بسكين أو الموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار.
 - الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب.
 - الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد.
 - الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٣٣ +0000

٣٣. تقسم درجات الحروق إلى:
أ. حروق الدرجة الثالثة.
ب. حروق الدرجة الرابعة.
ج. حروق الدرجة الثانية.
د. أ + ج صحيحة.

٣٤. يعرف الإغماء على أنه:
أ. هو قصور في الحالة الغير طبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
ب. هو عدم قصور في الحالة الطبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
ج. هو قصور في الحالة الطبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
د. هو عدم قصور في الحالة الغير طبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.

٣٥. يعرف الاختناق على أنه:
أ. احتباس التنفس وحدث عملية الشهيق والزفير.
ب. احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير.
ج. عدم احتباس التنفس وحدث عملية الشهيق والزفير.
د. لا شيء مما ذكر.

٣٦. تظهر الأعراض التالية عند بداية حدوث الصدمة:
أ. شعوب الجلد.
ب. برود الأطراف.

ج. زيادة سرعة النبض والتنفس.
د. جميع ما ذكر هو صحيح.

٣٧. هناك أعراض للتسمم منها:
أ. أعراض نفسية.

ب. أعراض اقتصادية.
ج. أعراض مرضية.
د. أعراض اجتماعية.

٣٨. هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:
أ. قلق ومغص معوي.

ب. سرعة دقات القلب.
ج. أ + ب صحيحة.
د. قلة سيلان اللعاب والعرق.

٣٩. هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم الأكلة على مستوى:
أ. فترة الرنتين على العمل.

ب. فترة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.
ج. فترة العضلات.
د. مستوى اللياقة البدنية.

٤٠. تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين:
أ. التمارين السويدية.

ب. التمارين اللاهوائية.
ج. التمارين البدنية.
د. التمارين الهوائية.

٤١. تعرف القوة العضلية بـ:

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٣٧ +0000

ج. القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
د. القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

٤٢. الانحرافات القوامية البنيائية تتطلب علاجها.....

أ. تمرينات رياضية.

ب. علاج طبيعي.

ج. تدخل جراحي.

د. علاج كيميائي.

٤٣. تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه.....

أ. استسكاك الركبتين.

ب. تقوس الساقين.

ج. انحناء جانبي.

د. تحنط الظهر.

٤٤. من أسباب الانحراف القوامي:

أ. المهنة.

ب. الأمراض.

ج. النواحي النفسية.

د. أ + ب + ج صحيحة.

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

أ. التثبات في فقدان الوزن.

ب. إنقاص توتر 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.

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 ما يلي:

أ. الكسر المركب.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٤٢ +0000

- ب. الكسر البسيط.
ج. الكسر المفتت.
د. جميع ما ذكر صحيح.
٥٠. يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الأعراض التالية:
أ. الصدمة العصبية.
ب. ألم شديد في العضو المصاب.
ج. تشوه العضو المصاب كحنوث 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 والوقاية من الأمراض والمحافظة على التوازن الغذائي اليومي .

- أ - صحيح
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 - صحيح
ب - خطأ

٥٥. 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 - 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 - صحيح
ب - خطأ

٥٨. التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :

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

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٥٣ +0000

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

د - كل ما سبق في (أ، ب)

د - غير ذلك

٥٩. الريجيم 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 ممارسة 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

٦١. التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية

أ - يوم في الأسبوع

ب - يومين 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

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 - التمشي

ج - ركوب الخيل

د - جميع ما ذكر

٦٥. يجب أن تتضمن وجبات الفرد اليومية من أنواع من الأغذية أقلها

أ - الكربوهيدرات

ب - اللحوم

ج - الفواكه

د - الدهون

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

أ - صحيح

ب - خطأ

٦٧. ريجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب

أ - تخفيضها للدهون بشكل سريع

ب - زيادتها لحجم العضلات

ج - تأثيرها السلبي على الكلى

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٥٧ +0000

د - جميع ما ذكر

٦٨. المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي

أ - الحلويات

ب - اللحوم

ج - الخضروات

د - الفواكه

٦٩. الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق البروتينات المصحوبة بفقدان كميات كبيرة

الماء

أ - صح

ب - خطأ

٧٠. تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة

أ - صح

ب - خطأ

fnaawu

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤١:٠١ +0000