

مفهوم الصحة،،

ج

العوامل البيئية

ب

د

د

د

turki1400

د

- ١٠ (أ) نقصت نسبة و زيادة الحمل :-
 (ب) أمراض الإنجاب :-
 (ج) أمراض عضلات الحمل :-
 (د) أمراض العلاقات الاجتماعية :-
 (هـ) أمراض التواء الحوض :-

- ١١ (أ) شخص عمره ٣٠ سنة فإن نبض القلب الأيمن للفرد تقريباً يساوي :-
 (ب) ١٨٠ نبضة / د :-
 (ج) ١٩٠ نبضة / د :-
 (د) ١٩٥ نبضة / د :-

- ١٢ (أ) من أهمية تمرينات المرونة أنها :-
 (ب) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى :-
 (ج) تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة :-
 (د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس :-

١٣ إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٧٠ نبضة/د والعمر ٢٠ سنة فإن نبض القلب السطحي لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :-

- (أ) ١٥٦ نبضة / د :-
 (ب) ١٦١ نبضة / د :-
 (ج) ١٥٧ نبضة / د :-
 (د) لا شيء مما ذكر :-

- ١٤ ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٦٠ سم؟
 (أ) وزن ٨٧ - ٨٨ كغم :-
 (ب) وزن ٦١ كغم :-
 (ج) وزن ٥٠ كغم :-
 (د) وزن ٩٥ كغم :-

- ١٥ من أنواع الضغوط :-
 (أ) التجارية :-
 (ب) الأسرية :-
 (ج) العاطفية :-
 (د) ب + ج :-

ب

- (١٤) التمارين التالية:
(أ) التمارين السويدية
(ب) التمارين في حالة نفس الأشخاص
(ج) التمارين البدنية
(د) التمارين مع عدم وجود رياح

أ

- (١٥) تعريف التمدد العضلي:
(أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.
(ب) قابلية العضلة على التقلص بالسرعة لفترة زمنية ممكنة.
(ج) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
(د) القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

(١٦) من أهم آثار تعاطي المخدرات

- (أ) زيادة الوزن
(ب) الآثار الاقتصادية
(ج) الآثار الصحية

(د) ب + ج

(١٧) الشدة الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون التكرارات أقل من ١٠ مرات هي

turki1400

ب

- (أ) ٦٠٪
(ب) ٩٠٪
(ج) ٢٠٪
(د) ٥٠٪

(١٨) الشدة المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية

turki1400

ج

- (أ) ٩٠٪
(ب) ٥٠٪
(ج) ٧٠٪
(د) ٣٠٪

(١٩) من العوامل المؤثرة في المرونة

- (أ) العمر
(ب) النوع
(ج) كمية الدم في المفصل

(د) أ + ب

(٢٠) عناصر اللياقة العضلية

- (أ) التركيب الجسماني
(ب) حجم العضلات
(ج) الرشاقة

(د) القوة العضلية

٢٤) من عوامل انتشار الفيروس
(أ) التوتر العصبي
(ب) نقص المناعة
(ج) قلة النوم
(د) جميع ما ذكر

د

٢٥) الأمراض الوراثية
(أ) الأمراض المزمنة
(ب) السرطانات

٢٦) كانت السبب الأكثر تواتر في الولايات المتحدة الأمريكية قبل ١٩٥٠ م
(أ) جميع ما ذكر

ج

٢٧) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
(أ) القوة العضلية

ب

(ب) زمن رد الفعل
(ج) اللياقة الوعائية
(د) التركيب الجسماني

٢٨) تأثير عدم ممارسة النشاط البدني
(أ) الإمساك

(ب) القلق

(ج) السمنة

د

(د) جميع ما ذكر

٢٩) من عوامل زيادة الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرابيين
(أ) الطول

(ب) البيئة

(ج) المناخ

د

(د) الوراثة

٣٠) الصدمة من إعراضها ما يلي:

(أ) تسارع النبض أو تباطئه.

(ب) تنفس سريع أو تنفس بطيء.

(ج) رجفة وضعف في اليد أو في الرجل.

د

(د) جميع ما ذكر.

٣١) من أساسيات الإسعافات الأولية لون الجلد:

(أ) الجلد الأبيض يدل على هروب الدم من سطح الجلد في حالات النزف والخوف.

(ب) يدل على نقص الاوكسجين في الدم.

(ج) يدل على أمراض الجهاز التنفسي والدوري.

(د) ارتفاع نسبة السكر بالدم و ارتفاع الحرارة الداخلية.

ج

- (٢٨) للصدمة استجابات أولية منها:
 (أ) عدم رفع أو حل العضلات.
 (ب) إذا لم يستقرج هبوط وصدمة على عتبة الأيدي.
 (ج) إذا حصل تشنج في التنفس فربما تعافى المريض بشكل متوسط.
 (د) جميع ما ذكر.

- (٢٩) يعرف الكسر المفتوح:
 (أ) شرج أو كسر في العظم مع عدم وجود جرح خارجي.
 (ب) شرج أو كسر في العظم مع وجود جرح خارجي.
 (ج) شرج أو كسر في العظم مع وجود نزيف داخلي.
 (د) شرج أو كسر في العظم مع عدم وجود نزيف داخلي.

ب

- (٣٠) التنفس السطحي و السريخ في حالة الصدمة والزيغ يستلزمان:
 (أ) ارتفاع نسبة السكر بالدم.
 (ب) إصابات بالرأس و التسمم بالمخدرات.
 (ج) نقص الحديد بالأوكسجين.
 (د) جميع ما ذكر.

ج

- (٣١) يتم قياس النبض للرضيع من خلال الضغط على:
 (أ) الضغط الخفيف على الشريان العضدي.
 (ب) الضغط الخفيف على الشريان الكعبري.
 (ج) الضغط الخفيف على الشريان الشريان الفخذي.
 (د) جميع ما ذكر.

أ

- (٣٢) من علامات احتراق مجرى الهواء للجهاز التنفسي ما يلي:
 (أ) ابتلاع اللسان و صعوبة في التنفس.
 (ب) ازرقاق اللسان وبروزه خارج الفم.
 (ج) صعوبة في التنفس و نعومة الصوت.
 (د) احمرار وتورم اللسان.

د

(٣٣) التطعيم هو:

- (أ) استحداث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب.
 (ب) بتلقيحه بنفس الميكروب المستضعف أو الميت.
 (ج) بتلقيحه بأي أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالأنتيجينات المسبب للمرض.

د

- (د) جميع ما ذكر.

(٣٤) من مسببات التلوث الغذائي البكتيري:

- (أ) تلوث الغذاء ببيض الاسكارس.
 (ب) تلوث الغذاء بميكروب الشجيلة.
 (ج) تلوث الغذاء ببيض الديدان الدبوسية.
 (د) جميع ما ذكر.

ب

- (٣٥) من الأمراض المشتركة الجمرة الخبيثة:
 (أ) وهي من الأمراض الفطرية.
 (ب) الأمراض الفيروسية.
 (ج) الأمراض الطفيلية.
 (د) الأمراض البكتيرية.

(٣٦) تعرف العدوى بي:

- (أ) بكتيريا هوائية تصيب القلب والجهاز الدوري.
 (ب) بكتيريا لاهوائية تصيب بعض أجزاء الجسم.
 (ج) غزو الجسم بالميكروبات القادرة على إحداث الاضرار له.
 (د) فيروسات هوائية تصيب القلب والجهاز الدوري.

(٣٧) الفيتامين هو:

- (أ) مادة عضوية يحتاجها بكميات صغيرة نسبياً في طعامه لي ينمو الإنسان طبيعياً.
 (ب) مادة عضوية يحتاجها بكميات كبيرة في طعامه لي ينمو الإنسان طبيعياً.
 (ج) مادة عضوية وغير عضوية يحتاجها بكميات كبيرة في طعامه لي ينمو الإنسان طبيعياً.
 (د) جميع ما ذكر صحيح.

(٣٨) من الأمراض المشتركة التي تنتقل عن طريق المفصليات الطبية:

- (أ) نقص المناعة المكتسب (الايدز).
 (ب) السعار.
 (ج) انفلونزا الطيور.
 (د) الحمى الصفراء.

(٣٩) ينتج التسمم الوشقي من تلوث الغذاء بي:

- (أ) بكتيريا هوائية تصيب الأغذية المعلبة.
 (ب) بكتيريا لاهوائية تصيب الأغذية المعلبة.
 (ج) فيروسات غير هوائية تصيب الأغذية المعلبة.
 (د) فيروسات هوائية تصيب الأغذية المعلبة.

(٤٠) من امثلة الأمراض البشرية الحيوانية ما يلي:

- (أ) مرض الدفتريا.
 (ب) مرض الجمرة الخبيثة.
 (ج) مرض الملاريا.
 (د) جميع ما ذكر.

(٤١) لا يحدث تطور في المرض أثناء عملية انتقال العدوى بواسطة الناقل مثل:

- (أ) مرض التريكينيل.
 (ب) داء السعار.
 (ج) مرض البروسيلا.
 (د) جميع ما ذكر.

١٤٦ من الأمراض مرض الكزاز ما يلي:
 (أ) تصيب عضلات الأطراف وتقلصها.
 (ب) تنتج العضلات عضلات الفك السفلي والرقبة حيث لا يستطيع المريض فتح فمه لشدة الألم.
 (ج) تصيب عضلات الحنجرة.
 (د) جميع ما ذكر.

اعراض الكزاز

د

١٤٧ تعرف الأمراض المشتركة القورية:
 (أ) هي التي تحتاج إلى أكثر من عامل من الحيوانات والزرية من أجل أن تكمل دورة الحياة.
 (ب) هي التي تحتاج إلى أكثر من عامل من الزرية والنباتات المتحللة من أجل أن تكمل دورة الحياة.
 (ج) هي التي تحتاج إلى أكثر من عامل من الحيوانات من أجل أن تكمل دورة الحياة.
 (د) جميع ما ذكر.

ج

أ

١٤٨ من أمراض التلوث الغذائي الزحار الأميبي:
 (أ) هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الأحيان.
 (ب) هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم في معظم الأحيان.
 (ج) تسببه البكتيرية المعوية.
 (د) جميع ما ذكر.

١٤٩ يعرف النقال الحيوي لبعض الأمراض مشتركة هو:
 (أ) مسبب المرض لا ينمو ولا يتكاثر داخل النقال قبل أن ينتقل مسبب المرض إلى الإنسان.
 (ب) مسبب المرض المعدي ينتقل من الحيوانات إلى الإنسان.
 (ج) مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل النقال قبل أن ينتقل مسبب المرض إلى الإنسان.
 (د) جميع ما ذكر.

ج

١٥٠ المسبب الأنفلونزا الموسمية:
 (أ) فيروس (H1N1).
 (ب) فيروس (H3N2).
 (ج) فيروس (H7N7).
 (د) فيروس (H5N1).

ب

١٥١ الأمراض المشتركة ذات العكسية هي:
 (أ) هي الأمراض الموجودة في كل من الإنسان والحيوان وتنتقل بالعكس.
 (ب) هي الأمراض الموجودة في كل من الإنسان أو الحيوان وتنتقل بالعكس.
 (ج) هي الأمراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية أو الحيوان وبالعكس.
 (د) هي الأمراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية و الحيوان وبالعكس.

أ

٤٨) من ملوثات الغذاء البكتيريا الكروية العنقودية:

- أ) نتيجة التلوث المياه بها.
- ب) تلوث الطعام بالدم نتيجة جرح أو قطع ايدي العاملين في الطهي.
- ج) تلوث الطعام بواسطة العاملين في الطهي ذو البثرة أو الأصبع المجروح. ج
- د) جميع ما ذكر.

٤٩) تقسم الأمراض المشتركة حسب المسبب للمرض إلى:

- أ) أمراض فيروسية.
- ب) أمراض طفيلية.
- ج) أمراض الريكتسيا.
- د) جميع ما ذكر. د

٥٠) من الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان:

- أ) الحمى القحمية ومرض الايدز.
- ب) الحمى القرمزية ومرض المقوسات. ب
- ج) الحمى الصفراء ومرض البلهارسيا.
- د) حمى الوادي المتصدع ومرض التركومونيسييس. د