

ملزمة أسئلة

مقرر الصحة و اللياقة

• الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية؟

العادة الصحية: ما يؤديه الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثره تكراره.

الممارسة الصحية: هي ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينه.

• تتحول الممارسة الصحية الى عاده صحية مع التكرار؟

نعم .. يمكن ان تتحول الممارسات الصحية السليمة الى عاده صحية.

• تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟

خطأ .. الصحة المثالية هي أعلى مستويات الصحة.

• مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط؟

خطأ .. من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية.

• البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للمرض ؟

خطأ .. البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض.

- **الطول والعمر من العوامل الوصفية المسببة للأمراض ؟**

صح

- **وزاره البيئة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التنقيف الصحي؟**

خطأ .. وزارة الصحة

- **الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين؟**

صح

- **الوعي الصحي هو المام المواطنين بالحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم؟**

صح

- **اذكر مكونات الصحة العامة ؟**

✓ الصحة الشخصية.

✓ صحة البيئة.

✓ الطب الوقائي للفرد.

✓ الطب الوقائي للمجتمع.

- **ماهي امراض الراحة؟**

✓ امراض الشريان التاجي.

✓ امراض السكر , الضغط , تصلب الشرايين , وأمراض الجهاز التنفسي.

✓ امراض العضلات.

✓ امراض الأسنان.

- تعتبر امراض الشريان التاجي من امراض الراحة ؟

صح

- ماهي اسباب الإصابة بأمراض القلب ؟

- ✓ الوراثة.
- ✓ ضغوط الحياة و القلق و التوتر.
- ✓ عدم الحركة.
- ✓ ارتفاع ضغط الدم.
- ✓ السمنة.
- ✓ التدخين.
- ✓ الكحوليات.
- ✓ ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- ✓ تناول النشويات و السكريات و الأملاح بكثرة.
- ✓ مرض السكر.

- تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة؟

خطأ .. تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر .

- جميع مفاصل الجسم متحركة ؟

خطأ .. محركة , ثابتة , محدودة الحركة .

- مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة ؟

خطأ .. مفصل الكتف من المفاصل المتحركة .

• من أمثلة المفاصل محدودة الحركة ::

(الركبة – الجمجمة – العمود الفقري)

• أيهما أقوى عضلة قلب تنبض 70 نبضة في الدقيقة ام عضلة قلب تنبض 60 نبضة في الدقيقة ؟

60 نبضة في الدقيقة

• عضلة الكتف من العضلات الناعمة ؟

خطأ .. عضلة الكتف من العضلات الهيكلية

• عضلة القلب عضلة إرادية ؟

خطأ .. عضلة القلب غير ارادية

• اذكر أنواع العضلات الموجودة في جسم الإنسان ؟

✓ عضلات هيكلية :: مثل (الذراع الأرجل الظهر الكتف) وهي عضلات ارادية

✓ عضلات ناعمة :: مثل (المعدة الشرايين الأمعاء) وهي عضلات غير ارادية

✓ عضلة القلب وهي عضلة ذات طابع خاص (أشبه بالعضلات الهيكلية ولكنها غير ارادية.)

• العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟

خطأ .. الأعصاب هي التي تسيطر على حركة العضلات

• كم عدد العظام في جسم الإنسان ؟

يتكون جسم الشخص البالغ من 206 عظمة

• كم عدد العضلات في جسم الإنسان ؟

يحتوى الجسم على أكثر من 600 عضلة

• المخ والحبل الشكوى هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان او يتعلمها خلال حياته

• حركة التنفس ارادية ام غير ارادية ؟

حركة التنفس تجمع بين الإرادية وغير الإرادية

• هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب ؟

نعم

• اذكر 10 أسباب لأهمية الرياضة والتمارين ؟

✓ تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل

✓ تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وأمراض الراحة

✓ تعطيك شعورا جيدا عن نفسك

✓ تخفض مستوى الإجهاد

✓ تحسن مستوى السكر في الدم

✓ تحسن قدرة الرئتين

✓ تزيد قوة العضلات

✓ تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية

✓ تخفض مستوى الكوليسترول

- ✓ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام
- ✓ تحسن التوازن الجسدي
- ✓ تمنع حصول الإمساك
- ✓ تحسن النوم
- ✓ تخفض من الكآبة والإرهاق
- ✓ تحسن القدرة على التفكير والتذكر
- ✓ حسن المظهر العام
- ✓ تجدد الشباب وتعطى سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني

● اذكر الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان؟

- ✓ زيادة الوزن
- ✓ ضمور العضلات ونقص حجمها
- ✓ آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري
- ✓ يصبح القلب اصغر حجما واقل كفاءة وظهور أعراض أمراض القلب
- ✓ حدوث أمراض كثيرة مثل القرحة وعسر الهضم والقلق المزمن والتوتر
- ✓ عدم قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة نتيجة لنقص مخزون الطاقة
- ✓ تقل سرعة الشفاء اثر أي مجهود يقوم به الفرد
- ✓ تقل عدد ساعات إنتاج الفرد لقلة الحركة ونقص اللياقة
- ✓ تزداد عدد ضربات القلب وسرعة التنفس عند بذل أي مجهود بدني بسيط
- ✓ يصاب الفرد بالإجهاد والتعب لأي مجهود يبذله
- ✓ يصبح الفرد أكثر اكتئابا
- ✓ تقل قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين
- ✓ تنخفض المرونة والقوة العضلية
- ✓ زيادة نسبة الدهون في الجسم مما يؤثر على عمل الأجهزة الحيوية
- ✓ زيادة نسبة الكوليسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين
- ✓ تدلى البطن (الكرش) الذي يؤدي إلى مشكلات عديدة (الهضم آلام أسفل الظهر , تقوس المنطقة السفلى من الظهر , الضغط على الحجاب الحاجز)
- ✓ مشاكل الجهاز التنفسي
- ✓ اختلال وظيفة المثانة والأمعاء والكبد وأجهزة الجسم الحيوية
- ✓ زيادة نسبة السكر في الدم
- ✓ إصابة الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحياة والشباب

• اذكر آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة ؟

- ✓ تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها
- ✓ تحسن التلبية العصبية بجميع عضلات الجسم
- ✓ تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل
- ✓ تحسین عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسین التغذية
- ✓ تحسین مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلا عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعملية إفراز العرق
- ✓ تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعة
- ✓ تزيد من قوة الرئتين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الأكسجين
- ✓ تقلل من ضربات القلب وضغط الدم

-
- يساعد على بناء عضلات الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينية
 - يقوم الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وأنسجة في المواد البروتينية
 - الإمداد بالحرارة والطاقة اللازمة للنشاط الحركي, وتتمثل في الدهون والكربوهيدرات
 - المحافظة على صحة وسلامة الجسم ووقايته من الأمراض وانتظام سير العمليات الحيوية, وتتمثل في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء

-
- الأغذية التي تبني الأنسجة : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم والبروتينات (اللحم, الدواجن , السمك , البيض , الفول و العدس)

- الأغذية التي تبني العظام : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته , الجبن)

- الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته و نشاطه : هي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية (الخضروات والفاكهة)

- الأغذية المولدة لطاقة .: وهي الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والدهون (الأطعمة النشوية ك الخبز والأرز , المكرونة , البطاطس, البطاطا , المواد السكرية مثل الحلوى والمربى والدهون بأنواعها)

• تبلغ كمية السعرات الحرارية لطالب غير رياضي 3000 كيلو كالورى في المتوسط

• الحرائق التي تنشئ عن طريق السوائل او البخار تسمى حرائق جافه ؟
خطأ .. أي شيء ينشئ من الحرارة الرطبة مثل البخار يسمى الحروق الرطبة

• من الممكن ان ترافق الحروق صدمات صح او خطأ ؟

صح

• يكون بجانب حروق الدرجة الثانية حروق من الدرجة الثالثة؟

صح

• من الممكن ان تؤدي حروق الدرجة الثالثة الى الوفاة؟

صح

• من علامات حروق الدرجة الاولى وجود فقاقيع ممتلئة بسوائل ؟
خطأ .. الاحمرار ولا تترك اثر بعد شفائها

• من علامات حروق من الدرجة الثانية الم شديد احمرار شديد تكون
فقاقيع سائلة .

صح

• يتم وضع الثلج مباشرة على الحروق من الدرجة الثانية.

خطأ .. لا يتم وضع الثلج مباشرة

• لا بد ان تغطي الحروق بضمادة جافة معقمة.

صح

• تغسل العين بمياه باردة في حال تعرضها لحرق كيميائي .

خطأ .. تغسل بماء دافئ

• يتم وضع الماء البارد بكثرة عند حدوث حرق كهربائي.

خطأ .. لا تهدأ الحروق باستخدام الماء

• يعتبر الشد العضلي من اعراض التعرض للمواد الكيميائية.

خطأ

