

الاختبار الفعلي

لماده :الصحة واللياقة

السؤال ١ : يساعد الحديد على نقل الاوكسيجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين ؟

صواب
خطأ

السؤال ٢ : الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء يعتبر نوع من انواع الفيتامين ؟

صواب
خطأ

السؤال ٣ : اعلى مستويات الصحة هى الصحة الإيجابية

المتوسطة
المثالية

المرض الظاهر

السؤال ٤ : العمود الفقرى من المفاصل المتحركة ؟

صواب
خطأ

السؤال ٥ : السعر هو وحدة قياس الطاقة متمثلا فى الحرارة؟

صواب
خطأ

السؤال ٦ : تعطى الدهون تقريبا ٦٠ % من الطاقة اللازمه لجسم الانسان ؟

صواب
خطأ

السؤال ٧ : الأملاح المعدنية تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة؟

صواب
خطأ

السؤال ٨ : يمكن استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق البسيطة من الدرجة الاولى؟

صواب
خطأ

السؤال ٩ : عند انقاص الوزن عن تقليل الطعام و السوائل فقط يحدث انخفاض للدفع القلبي ؟

صواب
خطأ

السؤال ١٠ : نسبة الماء فى جسم الانثى اقل منه فى جسم الرجل ؟

صواب
خطأ

....السؤال ١١ : من افضل انواع الزيوت للانسان

زيت جوز الهند

زيت الزيتون

زيت الذره

زيت الفول السوداني

السؤال ١٢ : يبلغ النمو الفسيولوجى والبيولوجى اقصى مداه فى حوالى

الاربعين

الخمسین

العشرين

الثلاثين

السؤال ١٣ : من اسباب احتمال الاصابة بمرض القلب

الشّد العضلى

عدم الحركة

اصابة العمود الفقرى

كل ماسبق

السؤال ١٤ : فيتامين ك اساسى لانتاج البروتينات التى تسمح بتجلط الدم ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥ : من العضلات الهيكلية

عضلة الكتف

عضلة الفخذ

عضلة الظهر

كل ماسبق

السؤال ١٦ : تساعد الأملاح المعدنية على تحقيق التوازن المائى فى الجسم ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧ : الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة لأمراض ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨ : من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة للأمراض

الحرارة

الوزن

الطول

البكتيريا

السؤال ١٩ : تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب

خطأ

السؤال ٢٠ : تتكون المفاصل من التقاء عظمه مع عضله او عضلتين

صواب

خطأ

السؤال ٢١ : الحروق التى تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام

: هي حروق من الدرجة

الاولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

: السؤال ٢٢ : تساعد الكربوهيدرات على تقليل قوة الضغط عند السقوط والصدمات

صواب

خطأ

: السؤال ٢٣ : يحتوى جسم الانسان تقريبا على

عضله 700

عضله 400

عضله 600

عضله 500

السؤال ٢٤ : تعتبر الامعاء من العضلات

الهيكلي
الهيكلي الارادي
الناعم الارادي
الناعم الارادي

: السؤال ٢٥ : من علامات جروح الدرجة الأولى تكون فقايع ممثلة بالسوائل
صواب
خطأ

: السؤال ٢٦ : الشاش المعقم من مكونات حقبة الإسعافات الأولية
صواب
خطأ

: السؤال ٢٧ : مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني والعقلي فقط
صواب
خطأ

: السؤال ٢٨ : من علامات اللياقة البدنية الجيدة ان ينهي الانسان عمله كما بداه
صواب
خطأ

: السؤال ٢٩ : تحتاج العضلات الى غذاء غني بالكربوهيدرات اكثر في حالة المجهود
العضلي :
صواب
خطأ

: السؤال ٣٠ : يعتبر مفصل الكتف من المفاصل
المتحركة
الثابتة

محدودة الحركة
لاشيئ مما سبق
السؤال ٣١ : من اعراض كدمات الركبة
الم
ورم

نزيف داخلي وترشح
كل ما سبق

: السؤال ٣٢ : من مسببات الامراض
عوامل حيوية
عوامل غذائية
عوامل وصفية

كل ما سبق

: السؤال ٣٣ : وزن العظام لا يشكل ثقلا كبيرا فوزنه في الشخص الذي يزن ٧٠ كجم
لا يزيد عن ١٢ كجم ؟
صواب
خطأ

: السؤال ٣٤ : الغذاء الكامل هو الذي يحتوي على المواد البروتينية والكربوهيدراتية
فقط :
صواب
خطأ

: السؤال ٣٥ : يضخ القلب حوالي ٦ لتر دم في الدقيقة ؟
صواب
خطأ

: السؤال ٣٦ : مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي ؟
صواب
خطأ

: السؤال ٣٧ : الرياضة تخفض مستوى الاجهاد ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٨ : تناول الطعام الغنى بالالياف يؤدي الى حدوث الامساك ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٩ : يعتبر الصداع من اعراض التعرض للمواد الكيميائية

صواب

خطأ

السؤال ٤٠ : اذا كان التمزق في الاربطة ٢٠% يعتبر التواء من الدرجة

الأولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٤١ : من امثلة الاغذية الغنية بالكالسيوم

اللبن ومشتقاته

السردين

الخضروات الورقه

كل ماسبق

السؤال ٤٢ : عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء أثر اى مجهود يقوم به

الفرد

صواب

خطأ

السؤال ٤٣ : يساعد الماء فى عمليات الهضم والامتصاص

صواب

خطأ

السؤال ٤٤ : من اعراض التعرض للمواد الكيميائية آلام فى المعدة والصدر؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٥ : عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٦ : يعمل الكالسيوم على تنشيط الانزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧ : عدم ممارسه النشاط البدني يؤدي الى الاصابة بامراض الشريان

التاجي ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٨ : الالتواء هو عبارة عن تمزق او تمدد بعض الالياف ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٩ : ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

صواب

خطأ

السؤال ٥٠ : يحتوى النسيج الدهنى على نسبة عالية من الماء اكثر منه فى

النسيج العضلى ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥١ : الفيتامينات هى النشويات والسكريات التى توجد فى اطعمه كثيره

كالبقول الجافه ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٢ : الدهون مادة سائلة والزيوت مادة صلبة ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٣ : الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٤ : يتكون جسم الانسان من

عظمه 600

عظمه 306

عظمه 106

عظمه 206

السؤال ٥٥ : يساعد على نقل الاشارات العصبية

الزنك

البوتاسيوم

الفسفور

النحاس

السؤال ٥٦ : يعمل الصوديوم على الاحتفاظ بالسوائل داخل الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٥٧ : من امراض الحياه العصريه فقر الدم والقلب والسكر ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٨ : عند ممارسة النشاط الرياضى يجب البدء بشدة عالية ثم الانخفاض

تدريجي ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٩ : تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار

صواب

خطأ