

واجبات الصحة واللياقة

١- المقصود بالتكامل البدني .

- ١ . تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي
- ٢ . قدرة الفرد علي التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم
- ٣ . كل الإجابات خاطئة
- ٤ . تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم

٢- من أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :-

- ١ . النوع
- ٢ . العمر
- ٣ . جميع ما ذكر صحيح
- ٤ . التدرج - زيادة الحمل

٣- شخص عمره (٣٠) سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريباً يساوي:

- ١ . ١٩٥ نبضة/ د.
- ٢ . ١٨٠ نبضة/ د
- ٣ . ١٩٠ نبضة/ د.
- ٤ . ١٨٥ نبضة/ د

٤- في حالة المرض يحتاج المريض إلى إضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية

- ١ . حسب رغبة المريض نفسه
- ٢ . حسب نوع المرض وما يراه الطبيب لتحديد الكمية والنوع
- ٣ . حسب ما يراه المحيطين بالمريض
- ٤ . جميع ما ذكر

٥- تنشأ أمراض سوء التغذية بسبب نقص أو زيادة عنصر واحد هام للجسم .

- ١ . صح
- ٢ . خطأ

٦- من أسباب تعاطي المخدرات حب الاستطلاع .

- ١ . صح
- ٢ . خطأ

٧- في حالة القيء يجب رفع رأس المصاب عالياً :

١. صح
٢. خطأ

٨- نزيف الوريدي هو أخطر أنواع النزيف :

١. صح
٢. خطأ

٩- من أعراض النزيف الخارجي تجمع الدم في احد تجاويف الجسم :

١. صح
٢. خطأ

١٠- في حالة النزف في الجزء السفلي يجب الضغط على الشريان الفخذي عند تجويف الفخذ :

١. صح
٢. خطأ