

اسئلة البث الاول :

- ١: ماهو اساس الرياضه ؟ تنشيط الدورة الدموية
 - ٢: ماهي امراض الراحة ؟ القلب والسكري و البدانة وهشاشة العظام
 - ٣: اهم عنصر في النشاط البدني ؟ القوة والمرونة للمفاصل
 - ٤: تعريف الصحة ؟ هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الامراض
 - ٥: تعريف السلامة والكفاية البدنية ؟ هي تنمية الفرد ككل الى اقصى ماتسمح به حدود قدراته البدنية في مراحل عمره (ممكن يجي على هيئة صح او خطأ او اختاري)
 - ٦: سلامة وصحة اعضاء الجسم واجهزته تتكون في سلامة ؟
الهيكل العظمي ، الجهاز العضلي ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي ، الجهاز العصبي
 - ٧: يجب تكييف الجسم على العمل بكل الظروف الصحية
 - ٨: العظم ؟ هو الرافع للجسم الذي يحرك الرافع هي العضلات العضلات تعتمد على المفاصل
 - ٩: تتمثل سهولة الحركة على محور الارتكاز في الغضاريف والسائل الزلالي (ممكن يجي صح او خطأ)
 - ١٠: الروافع في الانسان تتمثل في الجهاز العضلي (ممكن يجي صح او خطأ)
 - ١١: عدم ممارسة النشاط تسبب في تنشيف السائل الزلالي (ممكن يجي صح او خطأ)
 - ١٢: تعريف الثقافة الصحية ؟ هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية اللي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين المسؤول عنها (وزارة الصحة والثقافة)
 - ١٣: المحاضرات والاتصالات المباشرة تعتبر من وسائل التنقيف الصحي ؟ (ممكن يجي صح او خطأ او اختياري)
 - ١٤: وسائل التنقيف الصحي ؟ العاب وانشطة و اختبار الطلبة و مناقشات ومحاضرات و اتصال غير مباشر عن طريق وسائل الاعلام
 - ١٥: وسائل محاور التنقيف الصحي ؟ وجه لوجه و وسائل تعليمية مختلفة و تعبئة المجتمع لمواجهة خطر معين
 - ١٦: العادة الصحية ؟ مايؤديه الفرد بلا تفكير نتيجة كثرة تكراره
- الممارسة الصحية ؟ مايفعله الفرد عن قصد نابع عن تمسكه بقيم معينه (مثال) المشي لمدة يوم فقط يسمى ممارسة

• التعاريف ممكن تجي صح او خطأ او اختياري

اسئلة البث الثاني :

١: ايهم اقوى القلب الذي ينبض ٦٠ نبضة في الدقيقة او ٧٠ نبضة بالدقيقة ؟

القلب الذي ينبض ٦٠ نبضة بالدقيقة والسبب لان دفعة الدم تكون اقوى

٢: عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة بوقت الراحة ويعمل القلب على نبضة ليضخ حوالي ٦ لتر ؟

صح

٣: تؤثر التمارين الرياضية بصورة سلبية على عمليات الهضم والاخراج ؟ خطأ تؤثر بصورة ايجابية

٤: الالتواء هو عبارة عن تمزق او تمدد بعض الالياف ؟ صح

٥: اذا كانت نسبة الالتواء ٥٥% يعتبر من الدرجة الثانية او الثالثة او الرابعة ؟ يعتبر من الدرجة الثانية

٦: يعتبر الانقباض المفاجئ احد اسباب الشد العضلي ؟ صح

٧: تعتبر عضلة الفم او الفخذ من العضلات الهيكلية ؟ صح

٨: تعتبر الامعاء من العضلات الارادية ؟ خطأ غير ارادية

٩: العضلات هي التي تسيطر على الاعصاب ؟ خطأ الاعصاب هي التي تسيطر على العضلات

١٠: عضلة القلب ؟ من العضلات المعقدة ذات طابع خاص

١١: القلب ينبض في الدقيقة ٧٠ ويضخ الدم بجسم الانسان حوالي ٦ لتر

١٢: اثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة ؟ تزيد من الدورة الدموية و تحسن مراكز الضغط الحراري

١٣: عدد انواع الالتواء ؟

التواء بسيط ٢٥%

التواء وسط ٧٥%

التواء شديد ٧٥% ومافوق

١٤: العلامات والاعراض والتشخيص ؟ الالم والتورم و عدم القدرة على المشي و الشعور بالالام عند جس الرباط

وسماع صوت فرقعه

العلاج منها ؟ راحة المفاصل و ثلج لمدة ٢٤ ساعة و رفع العضو المصاب عن مستوى الارض

• الشي المهم اللي بيحي فيه اسأله (انواع النزيف تحفظونها لان بيحي عليها اسأله مهمه)