

1. The opposite of the word "positive" is ....  
a) same  
b) answer  
c) when  
d) under
2. Choose the correct short answer for "Is your father an engineer?"  
a) Yes he is not  
b) Yes he is  
c) No he is  
d) Yes they are
3. You and Sally are next. It is ..... turn.  
a) my  
b) your  
c) our  
d) their
4. ..... books belong to the library.  
a) That  
b) Those  
c) This  
d) A
5. Look at those people over there. ..... they?  
a) Who is  
b) What is  
c) Who are  
d) Where is
6. Sally usually ..... fish every weekend.  
a) are  
b) eats  
c) eat  
d) eaten
7. Nader and his brothers ..... many books.  
a) have  
b) be  
c) has  
d) is
8. I do not drink ..... coffee.  
a) many  
b) much  
c) a few  
d) in
9. Choose the correct sentence  
a) This men is an engineer.  
b) This man are engineer.  
c) This man is engineers.  
d) This man is an engineer.

8-20

**Read the following passage and answer the questions (18 :28) that follow;**

Some people say, "Everybody is going to shop online, from home. There will not be any more real shopping malls." Other people have a different picture of the future; they say, "there will still be shopping malls but many people will work at home alone, on their computers. They will want to go out to stores for shopping. They will want to socialize. Shopping in stores will be easy. People will not need to carry many bags from store to store; they will only choose products. The stores will deliver most of their purchases to their houses and people won't need to carry money or credit cards with them. An eye scan will identify their eyes. They won't only have big department stores and many small stores. Malls will still be places for shopping and entertainment. But in malls of the future, busy people will also go to the doctor, the dentist, and the post office. They will go to gym, too. Everybody agrees about one thing: shopping will be different in the future.

- 18. The expression "different picture of the future" in the above text means . . . . .**
- Different photos for the features
  - Different perspective of the future
  - Different future for the camera
  - Similar opinion about something or someone.
- 19. The contracted form "won't" in the above passage means . . . . .**
- cannot
  - is not
  - want
  - will not
- 20. "Identify" in the above passage means . . . . .**
- to organize something and prove what that thing is
  - to forget someone and never remember who he or she is
  - to recognize someone and say or prove who that person is
  - to socialize with other people
- 21. "Entertainment" in the above text means ..... .**
- something affording pleasure or amusement.
  - something that causes boredom and monotony.
  - something affording leather or placement.
  - something affording drowsiness and money.
- 22. A person whose job is treating people's teeth is a . . . . .**
- psychologist
  - speech therapist
  - socialist
  - dentist
- 23. A large room with equipment for exercising the body is . . . . .**
- a classroom
  - a post office
  - a video game
  - a gym

10. Choose the sentence that contains an object of a preposition.  
 a. She prefers reading books.  
 b. They drank their coffee.  
 c. They stopped at the station.  
 d. They wanted to share their ideas.
11. Dalia loves Ahmad; she loves ..... very much  
 a. be  
 b. she  
 c. him  
 d. our
12. The banks ..... on Saturdays.  
 a. does not open  
 b. do not open  
 c. opens  
 d. opens not
13. My sister ..... in London.  
 a. lives  
 b. live  
 c. is live  
 d. do not live
14. Your brother ..... tennis very well.  
 a. plaies  
 b. play  
 c. plays  
 d. is play
15. ..... you waiting for a bus? We can go together if you want.  
 a. Is  
 b. Do  
 c. Are  
 d. Did
16. Be quiet! My grandmother .....  
 a. am sleeping  
 b. are sleeping  
 c. is sleeping.  
 d. sleep
17. Don't disturb her. She ..... sleeping.  
 a. have  
 b. do  
 c. is  
 d. were

1. The opposite of the word "question" is ....

- a. swear
- b. answer
- c. asker
- d. usher

2. Choose the correct short answer for "Is your father an engineer?"

- a. Yes, he is not.
- b. Yes, he is.
- c. No, he is.
- d. Yes, they are.

3. You and Sally are next. It is ..... turn.

- a. my
- b. your
- c. our
- d. their

4. ..... books belong to the library.

- a. That
- b. Those
- c. This
- d. A

5. Look at those people over there. ....they?

- a. Who is
- b. What is
- c. Who are
- d. Where is

6. Sally usually .....fish every weekend.

- a. ate
- b. eats
- c. eat
- d. eaten

7. Nader and his brothers ..... many books.

- a. have
- b. be
- c. has
- d. is

8. I do not drink ..... coffee.

- a. many
- b. much
- c. a few
- d. an

9. Choose the correct sentence

- a. This men is an engineer.
- b. This man are engineer.
- c. This man is engineers.
- d. This man is an engineer.

24. "purchase" as a verb means ...  
 a. To buy  
 b. To try  
 c. To pay  
 d. To pray
25. The NOUN from the verb *carry* is .....  
 a. carrot  
 b. carotene  
 c. current  
 d. carrier
26. The NOUN from the verb *deliver* is .....  
 a. dentistry  
 b. delivery  
 c. devil  
 d. dairy
27. The ADJECTIVE from the noun *department* is .....  
 a. dreary  
 b. doctoral  
 c. departmental  
 d. detrimental
28. The ADJECTIVE from the noun *office* is .....  
 a. optical  
 b. official  
 c. optimal  
 d. orbital

Read the following passage and answer the questions (29 : 40) that follow.

#### The American Revolution

The first battle of the American Revolution occurred at Lexington, Massachusetts in 1775. The American colonists were angry about numerous taxes issued by the British king. In 1776, the colonists issued the Declaration of Independence, a document written by Thomas Jefferson that outlined America's intention to become a new country separate from England. England wanted to maintain control of America, and vowed to fight the colonists. The war lasted eight long years. The Americans won many important battles such as those at Saratoga, Washington and Yorktown. Many American heroes emerged such as George Washington, Thomas Jefferson and Benjamin Franklin. Finally, in 1781, the British surrendered at Yorktown, Virginia and a new nation was born two years later.

29. The word 'revolution' in the above paragraph refers to .....  
 a. an entertainment  
 b. a reevaluation  
 c. an uprising  
 d. resolution

- 30. The word 'tax' in the above paragraph refers to . . . . .**
- a sum of money given by a government for its citizens for facilities or services.
  - a sum of money demanded by a government for its support or for specific facilities or services.
  - a sum of money demanded by a person who wants to study abroad.
  - a number of books that one has to read within a limited period of time.
- 31. The first battle of the American Revolution occurred at \_\_\_\_\_,**
- London
  - Lexdon
  - Massachusetts
  - Mass ashes
- 32. Which of the following was NOT true about the Declaration of Independence?**
- It said that colonists wanted their own country
  - It said that England wanted a separate country
  - It said the colonists wanted to be separate from England
  - It was written by Thomas Jefferson
- 33. Which of the following was NOT an important battle won by the colonists?**
- Yorktown
  - Saratoga
  - Washington
  - Minnesota
- 34. Which of the following is NOT true?**
- The British vowed to fight the colonists.
  - The British surrendered at Saratoga in 1783.
  - The colonists won important battles at Yorktown and Saratoga.
  - In 1783, a new nation was born
- 35. The NOUN from the adjective *angry* is . . . . .**
- under
  - anger
  - finger
  - hunger
- 36. What does the word *issue* mean in "taxes issued by the British king"?**
- To play or put on authoritatively or publicly, as an illegal writ or money.
  - To send or put forth authoritatively or publicly, as a legal writ or money.
  - To bend or pat authoritatively or enthusiastically, as a nickel or money.
  - To hind or place automatically or manually, as a legal or dowry money.
- 37. The VERB from the noun *Independence* is . . . . .**
- despond
  - dependent
  - dependence
  - depend

النموذج

38. The verb **maintain** in "maintain control" means.....
- cat
  - keep
  - waste
  - fake
39. What does the verb **lasted** mean in the above passage?
- the last one
  - continued
  - located
  - did
40. The verb **emerged** in the above paragraph means.....
- found out
  - killed
  - enabled
  - appeared
41. When you have a profit,.....
- you have gained monkey.
  - you have lost money.
  - you have wasted money.
  - you have gained money.
42. Choose the sentence that contains a **singular** subject.
- Hala and Marwan are organizing a meeting.
  - The workers will arrive at 5:00 Pm.
  - Ahmad will travel next week.
  - Hala and Marwan will leave the meeting earlier.
43. Choose the sentence that contains a **plural** subject.
- Sally drinks her coffee early in the mornings.
  - The girls have passed their first quiz.
  - Yosef and Norman terminated their own contracts.
  - I am reading an article.
44. Choose the sentence that contains a **compound** subject.
- Noriah broke her leg.
  - The engineers demanded a pay raise.
  - Hala signed a new contract.
  - Zyad and Marry wrote many novels.
45. Write the following words in the correct order: (Amazon.com J Bezos)

- Started Jeff Bezos Amazon.com.
- Jeff Bezos started Amazon.com.
- Amazon Jeff Bezos started.com.
- Com. Jeff Bezos started Amazon.

النموذج C

46. She ..... my friend.
- a. will
  - b. am
  - c. have
  - d. is
47. Choose the sentence that contains a contraction with BE
- a. They are watching the TV.
  - b. We're professional in marketing.
  - c. I saw Sally's father.
  - d. We are professional in marketing.
48. Choose the sentence that contains a prepositional phrase.
- b. He wrote four letters last night.
  - c. They saw Sally watching the TV.
  - d. They met their teachers in the party.
  - e. The manager gave a lecture.
49. The party will start ..... 6:00 O'clock.
- a. on
  - b. in
  - c. at
  - d. under
50. Choose the correct reading for the number (15,700,000).
- a. Fifty million eight hundred thousand
  - b. Fifteen million seven hundred thousand.
  - c. Fifteen thousand seven thousand hundred
  - d. Fifteen hundred seven million thousand

Good Luck

النموذج C

1. The opposite of the word “question” is ....
  - a. swear
  - b. answer
  - c. asker
  - d. usher
  
2. Choose the correct short answer for “Is your father an engineer?”
  - a. Yes, he is not.
  - b. Yes, he is.
  - c. No, he is.
  - d. Yes, they are.
  
3. You and Sally are next. It is ..... turn.
  - a. my
  - b. your
  - c. our
  - d. their
  
4. ..... books belong to the library.
  - a. That
  - b. Those
  - c. This
  - d. A
  
5. Look at those people over there. .....they?
  - a. Who is
  - b. What is
  - c. Who are
  - d. Where is
  
6. Sally usually .....fish every weekend.
  - a. ate
  - b. eats
  - c. eat
  - d. eaten
  
7. Nader and his brothers ..... many books.
  - a. have
  - b. be
  - c. has
  - d. is
  
8. I do not drink ..... coffee.
  - a. many
  - b. much
  - c. a few
  - d. an
  
9. Choose the correct sentence
  - a. This men is an engineer.
  - b. This man are engineer.
  - c. This man is engineers.

1. تستخدم الأضواء : **LED Displays**

- (أ) للإشارة إلى حالة عمل الحاسب
- (ب) للإشارة إلى درجة حرارة الحاسب
- (ج) للإشارة إلى نفاذ الذاكرة الرئيسية
- (د) للإشارة إلى الأخطاء الناجمة عن معالجة البيانات

2. يعتبر المعدل التراكمي المتحصل عليه من طرف طلب في الاتساع:

- (أ) بيانات
- (ب) معلومات
- (ج) معرفة
- (د) Big Data

3. لا تعتبر من مكونات وحدة المعالجة المركزية:

- (أ) السجلات
- (ب) ذاكرة الكاش
- (ج) Control Unit
- (د) RAM

4. تتعامل مع البيانات من وإلى وحدة المعالجة المركزية وتشرف على عملياتها الشاملة:

- (أ) CPU
- (ب) ذاكرة الكاش
- (ج) Control Unit
- (د) ALU

5. لا تعتبر من أنواع الـ **Registers**:

- (أ) Instruction
- (ب) Address
- (ج) Accumulator
- (د) Memory

6. تكون مسؤولة عن تفسير تعليمات البرنامج والإشراف على تنفيذها:

- (أ) وحدة التحكم
- (ب) وحدة المعالجة
- (ج) وحدة الحساب
- (د) وحدة المنطق

7. لا تعتبر من وظائف وحدة التحكم:

- (أ) قراءة وتفسير تعليمات البرنامج
- (ب) توجيه العمليات داخل الـ CPU
- (ج) التحكم بتدفق البيانات والتعليمات من وإلى الذاكرة الرئيسية
- (د) التحكم بتدفق البيانات والتعليمات من وإلى الذاكرة الثانوية

8. ليس من أنواع المساحات الضوئية:

- (أ) FlatBed
- (ب) SheetFed
- (ج) HandHeld
- (د) FlatHeld

**tical Character**

- الهدف الأساسي من استخدام برامج تمييز الرموز الضوئية
9. Recognition
  - (أ) تحويل المحتوى إلى نصوص قابلة للتحرير
  - (ب) تحويل المحتوى إلى صور قابلة للتخزين
  - (ج) تحويل المحتوى إلى رموز قابلة للطباعة
  - (د) تحويل المحتوى إلى رموز قابلة للمسح الضوئي

مسح يدوى يستعمل لقراءة الأشرطة الموجودة على المنتجات في المتاجر:

10. (أ) قارئ الباركود
- (ب) القلم الضوئي
- (ج) Trackball
- (د) Touchpad

يستخدم قارئ العلامات البصرية:

11. (أ) لمس نموذج مطبوع أو مسود بقلم رصاص
- (ب) لمس صورة ذات كثافة عالية المستوى
- (ج) لمس صورة ذات كثافة متدنية المستوى
- (د) لمس نصوص مكتوبة باليد للتعرف عليها

يستخدم في تصحيح الاختبارات متعددة الخيارات بشكل آلي:

12. (أ) Barcode Reader
- (ب) Optical Mark Reader
- (ج) Lightpen
- (د) Flatbed Scanner

يستخدم في قراءة الشريط المقاطيسي على البطاقات البلاستيكية:

13. (أ) Barcode Reader
- (ب) Magnetic Strip Reader
- (ج) Lightpen
- (د) Optical Mark Reader

عند شراء شاشة لا يجب الأخذ بعين الاعتبار:

14. (أ) الألوان
- (ب) سرعة GPU
- (ج) حجم الشاشة
- (د) الكثافة النقطية

تسمى المخرجات غير المطبوعة:

15. (أ) Soft Copy
- (ب) Hard Copy
- (ج) Stored Copy
- (د) Memory Copy

تقاس بعد النقاط بالإنش الواحد(DPI):

- (أ) الكثافة النقطية
- (ب) سرعة الطابعة
- (ج) كثافة المعالج المكروري
- (د) جودة بطاقة الشاشة

17. لا تعتبر نوعاً من أنواع الطابعات:

- (أ) الطابعات الصناعية
- (ب) طابعة العجلة
- (ج) طابعات المصفوفة النقطية
- (د) الطابعات الكروية

18. ما زالت تستخدم كثيراً في طباعة الفواتير والتذاكر:

- (أ) Dot Matrix Printers
- (ب) Laser Printers
- (ج) Inkjet Printers
- (د) Ticket Printers

19. تستعمل في تخزين نظام المدخلات والمخرجات الأساسي: BIOS

- (أ) Flash Memory
- (ب) ذاكرة الكاش
- (ج) ذاكرة الوصول العشوائي
- (د) الذاكرة الثانوية

20. تضمن للحاسوب استقرارية وجود التيار الكهربائي لفترة محددة بعد انقطاعه:

- (أ) Uninterrupted Power Supply (UPS)
- (ب) Smart Power Supply (SPS)
- (ج) Heavy Duty Power Supply (HPS)
- (د) Ultra Power Supply (LPS)

21. تكون متصلة بالمعالج المكروي CPU و تمتاز بسرعتها الفائقة:

- (أ) ذاكرة الكاش
- (ب) ذاكرة القراءة فقط
- (ج) ذاكرة الوصول العشوائي
- (د) الذاكرة الثانوية

22. تعبر اللغات عالية المستوى من:

- (أ) الجيل الأول
- (ب) الجيل الثاني
- (ج) الجيل الثالث
- (د) الجيل الرابع

23. لا يضم الكلمة:

- (أ) البيانات
- (ب) الطرق
- (ج) المعلومات
- (د) Methods

24. لا تعتبر لغة كاتنية التوجه:

- (أ) لغة الجافا
- (ب) لغة السي بلس بلس
- (ج) لغة السي
- (د) لغة البايثون Python

- يعتبر SQL لغة من:
- (ا) الجيل الاول
  - (ب) الجيل الثاني
  - (ج) الجيل الثالث
  - (د) الجيل الرابع

تمكن المبرمج من استعمال مجموعة من الـ Objects لنمذجة كميات ومفاهيم :

- الجيل الاول
- (ا) الجيل الاول
  - (ب) الجيل الثاني
  - (ج) الجيل الخامس
  - (د) الجيل الرابع

تدعى ميزة عدم امكانية الوصول للبيانات إلا من خلال الطرق:

- الكبسة
- (ا) الكبسة
  - (ب) الوراثة
  - (ج) Polymorphism
  - (د) Methods

برمجيات لتحويل برنامج مكتوب بلغة عالية المستوى إلى برنامج بلغة الآلة:

- المفسرات
- (ا) المفسرات
  - (ب) المترجمات
  - (ج) برمجيات المصدر المفتوح
  - (د) برمجيات الجيل الاول

من وظائف نظم التشغيل:

- مراقبة النظام بأكمله وإعاقة العمليات غير المسموحة
- (ا) مراقبة النظام بأكمله وإعاقة العمليات غير المسموحة
  - (ب) الحماية من الفيروسات الدودية
  - (ج) الحماية من فيروسات قطاع الالعاب
  - (د) تصحيح الأخطاء الناجمة عن قراءة البيانات من الذاكرة

30. لا تشمل دورة حياة النظام : Life Cycle :

- (ا) تحديد المعدات والبرمجيات اللازمة
- (ب) التحليل والتصميم والبرمجة
- (ج) الاختبار والتقييم
- (د) الاستعانة بالمصادر الخارجية

31. لا يشمل العمل الجماعي المحوس:

- (ا) المشاركة في المعدات
- (ب) المشاركة في البرمجيات
- (ج) المشاركة في البيانات
- (د) المشاركة في المصادر الخارجية

32. لا يعتبر من الخوادم:

- (ا) خادم الملفات
- (ب) خادم الطباعة
- (ج) خادم الاتصالات
- (د) خادم التحميل

241-C-0603 \*

33. توصف خطوط **ADSL** بغير المتماثلة لأن:
- سرعة التحميل تكون أكبر من سرعة الإرسال
  - سرعة التحميل تكون أقل من سرعة الإرسال
  - يتم تشفير البيانات قبل إرسالها
  - لا يتم تشفير البيانات قبل إرسالها
34. عبارة عن مجموعة قواعد وإجراءات لبناء وصيانة وتوجيه نقل البيانات بين الأجهزة في الشبكة:
- بروتوكولات الشبكة
  - قواعد الشبكة
  - معاريات الشبكة
  - آليات عمل الشبكة
35. أكبر شبكة حاسبات موسعة تغطي جميع أنحاء العالم:
- internet
  - ethernet
  - LAN
  - intranet
36. أصبح بالإمكان الوصول إلى المعلومات المخزنة في حاسب بعيد باستعمال النص التشعبي في:
- الستينيات
  - السبعينيات
  - التسعينيات
  - الثمانينيات
37. تعتبر امتداداً لشبكة الانترنت الخاصة بمؤسسة معينة
- الاكسبرانت
  - الانترنت
  - الايرنت
  - الاولترانت
38. نظام أمني يستخدم لمنع المستخدمين الخارجيين غير المرخص لهم من الوصول إلى النظام:
- نظام الحماية الخارجية
  - جدار النار
  - نظام الحماية الداخلية
  - نظام الحماية المتقدمة

39. يطبق نظام إقفال السجل (**Record Locking**) من أجل:
- ضمان عدم ازدواجية الحجز في نظم الفنادق والطيران
  - ضمان أمن السجلات في نظم الفنادق والطيران
  - ضمان سرعة معالجة السجلات في نظم الفنادق والطيران
  - ضمان سرية السجلات في نظم الفنادق والطيران

40. لا تستعمل الحاسوبات في المستشفيات ومرافق العناية الصحفية من أجل:
- تخزين سجلات المرضى واستخراجها والبحث عنها
  - وصف الدواء للمرضى
  - تحديد المواعيد للمرضى
  - مراقبة غرف العناية الفائقة

241-C-0603

41. الحاسوب التي لا تستعمل في البنوك والمنظمات الكبيرة هي :

- الحواسيب العملاقة
- الحواسيب الكبيرة
- الحواسيب الصغيرة
- الحواسيب المتوسطة

42. لا تعتبر من أقسام الحاسوبات :

- حواسيب الشبكة
- الحاسبات الكبيرة
- الحاسبات المتوسطة
- الحاسبات الساحلية

43. تستعمل عندما لا تكون الحاسبات الشخصية مناسبة وتكون الحواسيب الكبيرة غالبة الثمن:

- الحاسبات المتوسطة
- الحاسبات العملاقة
- Mainframes
- Palm Computers

44. هي أصغر أنواع الحاسوبات من ناحية الثمن والحجم ولكنها الأكثر شيوعا واستخداما:

- Microcomputers
- Minicomputers
- Supercomputers
- Ultra computers

45. أول حاسب شخصي من إنتاج شركة IBM كان عام:

- 1979
- 1980
- 1981
- 1985

46. لا تعتبر من مكونات الحاسوب الشخصي:

- CPU Box
- وحدات الإدخال
- وحدات الإخراج
- Windows

47. لا تعتبر من محتويات وحدة النظام:

- Motherboard
- Power Supply
- Device Controllers
- Video Display Unit

48. يمكنها وصل 15 جهازا:

- القوابس المتالية
- القوابس المتوازية
- قوابس SCSI
- USB

١٠. وَالْكِبَرُ يَعْلَمُ أَنَّهُ أَكْبَرُ الْعَزْمَ فِي الْوَرَدَةِ

- (أ) ٣٢٦ (١)
- (ب) ٣٢٧ (٢)
- (ج) ٣٢٨ (٣)
- (د) ٣٢٩ (٤)

١١. وَالْكِبَرُ يَعْلَمُ أَنَّهُ أَكْبَرُ الْعَزْمَ فِي الْوَرَدَةِ

- (أ) ٣٢٦ (١)
- (ب) ٣٢٧ (٢)
- (ج) ٣٢٨ (٣)
- (د) ٣٢٩ (٤)

١٢. وَالْكِبَرُ يَعْلَمُ أَنَّهُ أَكْبَرُ الْعَزْمَ فِي الْوَرَدَةِ

- (أ) ٣٢٦ (١)
  - (ب) ٣٢٧ (٢)
  - (ج) ٣٢٨ (٣)
  - (د) ٣٢٩ (٤)
١٣. مِنْ سَلْفِيِّ الْكِبَرِ مَعْدُودٌ حَلَّى إِنْهَا
- (أ) ٣٢٦ (١)
  - (ب) ٣٢٧ (٢)
  - (ج) ٣٢٨ (٣)
  - (د) ٣٢٩ (٤)

١٤. وَاحِدَةٌ مِنَ النَّقَاطِ الْفَلَوْيَةِ تُوَسِّعُهُ مِنْ قَاعِدَتِ الْأَبْعَدِيَّةِ وَالرَّسْلِ

- (أ) الْعَامُ يَرْجِعُهُ إِلَى الْعَاقِلِ وَعَذَّابِهِ وَعِزَّتِهِ بِرَسْلِ الْأَئِمَّةِ الرَّسِيلِ الَّذِي صَدَرَ اِطْرَافَهُ تَعَالَى ،  
وَوَزَّعَهُ أَنْهُمْ بَحْرَفَ وَمَدْحَرَفَ إِلَيْهِ  
(ب) خَلَوْمُ وَرَهَلَهُ بِبَلَّاتِهِ ،  
(ج) الْكَوَافِرُ وَجَعْصُنُ عَلَيَّهِ الْمَعْتَدِلُونُ الْمُعْتَدِلُونُ لَهُ وَالصَّارِبُونُ ، كَمَا تَوَسَّلُنَّ ذَلِكَ مِنْ الصَّصِنِ الْأَبْيَاءِ مَعَ  
الْكَوَافِرِ وَالْكَسَلِرِ هُمْ حَلَّى إِنْهَا  
(د) مَعْجَةُ الْرَّسِيلِ تُخَلِّمُ الصَّلَادَةَ وَالصَّلَامَ وَتَعْظِيْمُهُمْ ، وَاتِّخَادُهُمُ الْمَعْلَلَ الْأَعْلَى وَالْقَدْوَةَ الْحَسْنَةَ الْمَعْدُونَ

١٥. وَاحِدَةٌ مِنَ النَّقَاطِ الْفَلَوْيَةِ تُوَسِّعُهُ مِنَ الْعَلَامَاتِ الْصَّرْطَرِيِّ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ

- (أ) وَصَدَّةُ الْكَبِيرِ ، صَلَانِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَامُ وَخَاتَمُ الْأَنْوَةِ وَالرَّسْلَةِ وَهِيَ  
(ب) وَضَعُ الْأَحَدِيَّةِ الْمَكَانِيَّةِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَانِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَامُ وَرَفِعَنِي مَذَلَّتِهِ  
(ج) خَرُوجُ وَلَاجُوجُ وَمَلَاجُوجُ  
(د) كَثْرَةُ الْقَتْلِ ، وَمَهْمَشُ الْمَوْتِ مِنْ شَفَةِ الْمَلَائِكَةِ ، وَخَوْبَةُ أَهْلِ الْقَبْوِ وَتَعْذِيْبُ الرَّجُلِ أَنْ يَكُونَ مَكَانَ  
الْمَوْتِ مِنْ شَفَةِ الْمَلَائِكَةِ

١٦. وَاحِدَةٌ مِنَ النَّقَاطِ التَّلَوِيَّةِ تُوَسِّعُهُ مِنْ ثَمَلِ الْأَبْعَدِيَّ بِالْقَدْرِ

- (أ) الْأَعْتَدَادُ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى ، عَنْدَ قُضَى الْأَبْيَاءِ بِحَيْثُ لَا يَعْتَدِدُ عَلَى السَّيْبِ نَفْسُهُ لَأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ بِقَدْرِهِ  
الَّهُ تَعَالَى ،  
(ب) الْأَبْعَدِيَّ بِالْأَكْفَرِ وَطَرِيقُ الْفَقَاعَةِ فِي نَفْسِ الْمُؤْمِنِ ،  
(ج) لَأَنَّ لَا يَعْجِبُ الْمَرْءُ وَنَفْسُهُ عَندَ حَصْوَلِ مَرَادِهِ ، لَأَنَّ حَصْوَلَهُ نَعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى ، بِمَا قَدْرِهِ مِنْ  
أَسْبَابِ الْخَيْرِ ، وَالنَّجَاحِ ، وَأَعْجَابِهِ بِنَفْسِهِ وَنَفْسِهِ شَكَرَ هَذِهِ النَّعْمَةِ ،  
(د) لَا يَنْسَبُ الشَّرُّ إِلَى اللَّهِ أَكْمَلَ رَحْمَتَهُ

١٧. أَمَةُ مُحَمَّدٍ صَلَانِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَامُ

- (أ) أُولَى الْأَمْمَ مَحَاسِبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
- (ب) ثَالِثُ الْأَمْمَ مَحَاسِبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
- (ج) ثَالِثُ الْأَمْمَ مَحَاسِبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
- (د) رَابِعُ الْأَمْمَ مَحَاسِبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

284-D-0603 \*

284-D-0603 \*

284-D-0603 \*

8. يتزامن ظهور عيسى عليه السلام مع ظهور  
 (أ) ياجوج وماجوج  
 (ب) المهدي  
 (ج) المسيح الدجال  
 (د) الدخان
9. من مظاهر الانحراف في توحيد الربوبية:  
 (أ) وصف الله بأنه سميع بصير.  
 (ب) وصف الله تعالى بالنوم والتعب  
 (ج) الإيمان بعلو الله على خلقه  
 (د) الإيمان بأن الإيمان يزيد وينقص
10. للإيمان بالقدر أربع مراتب كما بين أهل العلم فالمرتبة الثانية هي  
 (أ) الكتابة  
 (ب) الإرادة والمشينة  
 (ج) العلم  
 (د) الخلق

11. استحلال أمر معلوم من الدين بالضرورة تحريمه يعتبر من نواقص الإيمان  
 (أ) العملية  
 (ب) العملية الاعتقادية  
 (ج) العملية القلبية  
 (د) الاعتقادية

12. الجحود والتكذيب بشيء من الفراغ والواجبات يعتبر من نواقص الإيمان  
 (أ) الاعتقادية  
 (ب) العملية  
 (ج) العملية الاعتقادية  
 (د) العملية القلبية

13. القول بقدم العالم: يعتبر من نواقص الإيمان  
 (أ) العملية  
 (ب) القولية  
 (ج) الاعتقادية  
 (د) العملية الاعتقادية

14. ادعاء علم الغيب كالتنجيم والكهانة والعراف ، يُعتبر من نواقص الإيمان  
 (أ) الاعتقادية  
 (ب) العملية الاعتقادية  
 (ج) القولية  
 (د) العملية القلبية

15. عقد ورقى، أو قراءات وطلسم يتوصل بها الساحر إلى استخدام الشياطين فيما يريد به المسحور . يعتبر صاحب هذا العمل شرك يكفر فاعله؛ لأن فيه استعانة بالشياطين بطاعتهم والتقرب إليهم بفعل الكفر لسلطتهم على المسحور

- (أ) عدوان وفسق لا يكفر فاعله ، لكنه عاص لله متعد لحدوده، معتمد على عباده  
 (ب) من الأمور المباحة  
 (ج) من الأمور المكرورة

العنودة ١٤٣٠ - ٢٠٢٣

16. "والستابلون الأولون من المهاجرين والأنصار والذين اثبقوهم بإحسانٍ ربي عنة واعذ لهم جناتٍ تُخرى ثقفتها الأنهار خالدين فيها أبداً ذلك الفوز العظيم" تعتبر هذه الآية

دليل على  
(أ) كفر من سب النبي صلى الله عليه وسلم  
(ب) كفر من سب الله  
(ج) كفر من سب الصحابة رضي الله عنهم  
(د) كفر من سب الدهر

17. يعتبر سب زوجات النبي صلى الله عليه وسلم وبناته

- (أ) فسوق  
(ب) كفرا مخرجا من الملة  
(ج) ابتداع  
(د) مكروه

18. يعتبر من سجد لنبي أو ولی أو صنم، أو ذبح باسم غير الله

- (أ) فسوق  
(ب) كفرا مخرجا من الملة  
(ج) ابتداع  
(د) مكروه

19. يعتبر من استحل محراً، ثبت تحريمه بتصريح القرآن أو صحيح السنة كالزنا، أو الخمر

- (أ) فسوق  
(ب) كفرا مخرجا من الملة  
(ج) ابتداع  
(د) مكروه

20. من أهم ضوابط التكفير

- (أ) العلم والعمل  
(ب) العلم والعمد  
(ج) العمد والاطلاق  
(د) النسيان

21. من مصادر العقيدة الإسلامية

- (أ) القرآن الكريم .  
(ب) القصص والروايات .  
(ج) التاريخ الإسلامي .  
(د) جميع الناس .

22. من الواقعين في شرك العلمانية

- (أ) محمد إقبال  
(ب) طه حسين  
(ج) جمال الدين الأفغاني  
(د) لا شيء مما ذكر

23. مالك:

- (أ) لم يرد اسمه من الملائكة .  
(ب) خازن النار  
(ج) موكل بسؤال الميت  
(د) أمين الوحي

284-D-0603

24. أشهر الأحزاب اليمانية القومية العربية  
 (أ) حزب اليسار الإسلامي  
 (ب) حزب البعث  
 (ج) الحزب الشيوعي الاشتراكي  
 (د) الحزب الشيوعي التقدمي

25. "تطبيق مبدأ النفعية على كل شئ في الحياة" ، هذه النقطة واحدة من  
 (أ) طرق العلمانية في نشر فكرها  
 (ب) افكار العلمانية ومعتقداتها  
 (ج) رفض الإسلام العلمانية من وجوهه  
 (د) سلبيات العلمانية

26. مؤسس عبدة الشيطان  
 (أ) ماركس  
 (ب) لينين  
 (ج) شهر أوكتوبور كونت  
 (د) أليستر كراولي

27. القوة المدركة في الإنسان الذي يملك بها التمييز، ويفهم بها الأشياء:  
 (أ) الدليل.  
 (ب) الفطرة.  
 (ج) العقل.  
 (د) الإيمان.

28. الع Vad الأصغر عند عبدة الشيطان يعني  
 (أ) إقرار على بطاقة الشيطان والخضوع التام له  
 (ب) أن يهب العضو الجديد جسده  
 (ج) تقديم القرابين  
 (د) أن يقدم المال للشيطان

29. فرقة الإيمو" Emo " تعني  
 (أ) الشخصية الحزينه  
 (ب) متمرد ذو نفسية حساسة  
 (ج) الشخصية الحساسة  
 (د) الشخصية القيادية

30. أطلقت الإيمو" Emo " في البداية على نوع من  
 (أ) الطعام  
 (ب) المعتقدات  
 (ج) الملابس  
 (د) الموسيقى

31. من أشهر أعلام البهائية  
 (أ) أحمد القادياني  
 (ب) حسن العكاوي  
 (ج) عباس المازندراني  
 (د) عباس أفندي

32. ادعى على محمد الشيرازي بن الله أنزل عليه كتاباً اسمه

- (أ) الأقمن
- (ب) المقطن
- (ج) الفرقان
- (د) البوان

33. من أهم الشخصيات التي اشتهرت في البهائية

- (أ) محمد القادياني
- (ب) نجم العين
- (ج) فرة العين
- (د) جمع ما ذكر صحيح

34. تقطن الفاللية العظمى من البهائية في

- (أ) مصر
- (ب) فرنسا
- (ج) بريطانيا
- (د) إيران

35. تصدر من أكبر معد للبهائية مجلة تسمى بـ

- (أ) نجم العرب
- (ب) نجم الغرب
- (ج) نجم الشرق
- (د) نجم المشرق

36. العلم الذي يقسم حال السنة مع القرآن على ثلاثة وجوه هو :

- (أ) ابن تيمية
- (ب) ابن القيم
- (ج) ابن عبد البر
- (د) مالك بن أنس

37. قال الله تعالى "وَمَن يُشَاقِّ الرَّسُولَ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُ الْهُدَىٰ وَيَتَّبَعُ غَيْرَ سَبِيلِ الْمُؤْمِنِينَ تُؤْلَمُ مَن تَوَلَّ وَتَنْصَلِهِ جَهَنَّمْ وَسَاءَتْ مَصِيرًا" هذه الآية دليل على حجية ومصدريّة ..... في العقيدة

- (أ) القرآن الكريم
- (ب) الفطرة
- (ج) الإجماع
- (د) العقل

38. القوة المدركة في الإنسان الذي يملك بها التمييز، ويفهم بها الأشياء، هي

- (أ) الدليل
- (ب) الفطرة
- (ج) العقل
- (د) الإيمان

39. هي الإيمان الجازم بالله، وما يجب له في الوهبيته وربوبيته وأسمائه وصفاته، والإيمان بملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر، والقدر خيره وشره" هذا تعريف :

- (أ) العقيدة الإسلامية
- (ب) العقيدة في اللغة
- (ج) العقيدة الإسلامية في اللغة
- (د) الفقه

٤٠. واحدة من خصائص العقيدة "إن العقيدة الإسلامية مصدرها وحيٌّ" ذلك بمعنى أنها :

- (أ) عقيدة شاملة
- (ب) عقيدة ربانية
- (ج) عقيدة تنسى بالوضوح وموافقة المقل الصحيح
- (د) عقيدة تنسى بالثبات والدوام

٤١. غير الأحاديث الأربع ، المتصل الاستئذان في السنة النبوية يعتبر :

- (أ) يوجب العمل به بكلفة المسائل
- (ب) يوجب العمل به باستثناء مسائل الاعتقاد
- (ج) يوجب العمل به في مسائل الاعتقاد فقط
- (د) لا يوجب العمل به

٤٢. يلوم منهج السلف في الاستدلال على العقيدة على :

- (أ) أربعة أسس
- (ب) خمسة أسس
- (ج) ستة أسس
- (د) سبعة أسس

٤٣. "جمع النصوص الواردة في المسألة الواحدة،" هي واحدة من :

- (أ) ركائز الفهم الصحيح للنصوص
- (ب) منهج الخلف في الاستدلال على العقيدة
- (ج) مظاهر دراسة العقيدة
- (د) خصائص العقيدة الإسلامية

٤٤. "معرفة اللغة العربية وأساليب العرب في كلامهم" هي واحدة من :

- (أ) خصائص العقيدة الإسلامية
- (ب) مظاهر دراسة العقيدة
- (ج) ركائز الفهم الصحيح للنصوص
- (د) منهج الخلف في الاستدلال على العقيدة

٤٥. الإيمان في لغة العرب له استعمالان :

- (أ) الأمان والقوة
- (ب) الأمان والتصديق
- (ج) القوة والتصديق
- (د) الخوف والفزع

٤٦. واحدة من الآتي ليست من القواعد التي وضعها العلماء للأسماء والصفات :

- (أ) أن القول في بعض الصفات ليس كالقول في البعض الآخر إثباتاً ونفيّاً
- (ب) أن الإثبات يكون بلا تكييف أو تمثيل
- (ج) أن القول في صفات الله كالقول في ذاته
- (د) أن ما أثبته الله ورسوله من الصفات فهو أكمل الصفات وأعلاها

٤٧. من طرق القرآن في تقرير توحيد الإلهية :

- (أ) الاستدلال بتوحيد الأسماء والصفات على توحيد الإلهية
- (ب) الاستدلال بتوحيد الربوبية على توحيد الإلهية
- (ج) قصص الصالحين
- (د) قصص الأنبياء

48. قوله صلى الله عليه وسلم : " لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن " هذا الحد

(أ) أن الإيمان يزيد وينقص

(ب) أن الإيمان ثابت بقلب المؤمن

(ج) أن الإيمان يزيد ولا ينقص

(د) أن الإيمان ينقص ولا يزيد

49. الرب في كلام العرب يطلق على معانٍ منها

(أ) المالك

(ب) الإيمان

(ج) القادر

(د) السميع

50. من صفات الملائكة

(أ) أن الله حجبهم عنا على الإطلاق

(ب) أنه يمكن رؤيتهم على أي حال كانوا

(ج) أن الله حجبهم عنا بصورتهم التي خلقها عليهم فقط

(د) أن الله لم يحجبهم عنا

انتهت الأسئلة

والذي عليه أكثر أهل العلم أن أولى العزم من الرسل

- (أ) خمسة
- (ب) أربعة
- (ج) ستة
- (د) سبعه

لأنبياء والرسل على الأمة حقوق عظيمة

- (أ) تصديقهم جمياً في بعض ما جاؤوا به .
- (ب) مواليتهم جمياً ومحبتهم، والحذر من عداوتهم أو بغضهم .
- (ج) اعتقاد أنه يوجد من الخلق من هو أفضل منهم.
- (د) تصديقهم في بعض ما نهوا عنه

3. من حقوق النبي محمد ﷺ على أمته

- (أ) محبته ﷺ وليس بشرط تقديم هذه المحبة على النفس وسائر الخلق.
- (ب) عدم تجنب الغلو فيه
- (ج) محبة أهل بيته وأزواجه وأصحابه، ومواليتهم جمياً وعدم تنقص أحد منهم فيه ، الإكثار من الصلاة والسلام عليه
- (د) تصديق بعض ما جاء به

4. واحدة من النقاط التالية ليست من ثمار الإيمان بالرسل

- (أ) العلم برحمه الله تعالى وعنائه بعباده حيث أرسل إليهم الرسل ليهدوهم إلى ص ويبينوا لهم كيف يعبدون الله .
- (ب) عموم رسالته ﷺ للثقلين .
- (ج) اليقين بحسن عاقبة المتقين المطيعين لله والصابرين، كما تبين ذلك من قه أقوامهم وانتصارهم على أعدائهم .
- (د) محبة الرسل عليهم الصلاة والسلام وتعظيمهم، واتخاذهم المثل الأعلى والقدوة

5. واحدة من النقاط التالية ليست من العلامات الصغرى ليوم القيمة

- (أ) بعثة النبي صلى الله عليه وسلم وختم النبوة والرسالة به
- (ب) وضع الأحاديث المكذوبة على رسول الله صلى الله عليه وسلم ورفض سنته
- (ج) خروج ياجوج وماجوج .
- (د) كثرة القتل، وتمني الموت من شدة البلاء، وغبطة أهل القبور وتمني الرحيل من شدة البلاء

6. واحدة من النقاط التالية ليست من ثمار الإيمان بالقدر

- (أ) الاعتماد على الله تعالى، عند فعل الأسباب بحيث لا يعتمد على السبب نفسه إلا الله تعالى .
- (ب) الإيمان بالقدر يغرس القناعة في نفس المؤمن.
- (ج) أن لا يعجب المرء بنفسه عند حصول مراده، لأن حصوله نعمة من الله تعالى
- (د) لا ينسب الشر إلى الله لكمال رحمته

1. إن ترتيب المملكة العربية السعودية خليجاً في حوادث السير :

- (أ) الأولى
- (ب) الثانية
- (ج) الثالثة
- (د) الرابعة

2. مما يساهم في نقل الفيتامينات في الجسم:

- (أ) البروتين
- (ب) الدهون
- (ج) الكربوهيدرات
- (د) الأملاح

3. العناصر التي تساهم في إعادة البناء للعضلات تعرف بـ

- (أ) الحديد
- (ب) الدهون
- (ج) الفيتامينات
- (د) البروتينات

4. العناصر التي تساهم في تنظيم عملية الإخراج في الجسم:

- (أ) الدهون
- (ب) الفيتامينات
- (ج) الألياف
- (د) المعادن

5. يحتوي الغذاء الصحي على كمية أقل من:

- (أ) الحلويات
- (ب) اللحوم و الدجاج
- (ج) الخبز والرز والمكرونة ورقائق القمح
- (د) الحليب ومشتقاته.

6. يعد الفوسفور من :

- (أ) العناصر المعدنية الدقيقة
- (ب) العناصر المعدنية الرئيسية
- (ج) الفيتامينات التي تذوب في الماء
- (د) الفيتامينات التي تذوب في الدهون

7. من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

- (أ) عوامل تتعلق بالمهنة
- (ب) عوامل تتعلق البيئة
- (ج) عوامل تتعلق بالوقاية
- (د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

8. يعتبر المرض الظاهر من درجات:

- (أ) الصحة الإيجابية.
- (ب) السلامة المتوسطة.
- (ج) المرض.
- (د) الصحة.

٩. من خصائص البقعة البشارة المترتبة بالمنهجية  
 (أ) التردد التسرع  
 (ب) العري  
 (ج) القراءة السريعة  
 (د) التسخّن الآخر
١٠. تعرف البقعة البشارة:  
 (أ) غمرة العضلات  
 (ب) مرونة لجسم  
 (ج) غمرة أحجزة لجسم المختبر على تلقيه مهمتها على التأمل وجهه  
 (د) التحمل الدوري للجسم
- \* ١١. يُعدّ بفتح البقعة البشارة جيد تriage لفحص أفتاد فيما عدا:  
 (أ) النسخ  
 (ب) الشدة  
 (ج) العدة  
 (د) التكرار
١٢. التكثيف للأهوانية عبرة عن:  
 (أ) تكريت بالأقليل  
 (ب) تكريت بالأذوات  
 (ج) تكريت جسمية  
 (د) تكريت مع غلب الأكسجين لجسم
- \* ١٣. تعبير الخصوصية من:  
 (أ) مبدئي تطوير البقعة البشارة  
 (ب) صافت البقعة البشارة  
 (ج) أصل البقعة البشارة  
 (د) تماوج البقعة البشارة
١٤. تعبير ١٩٥ نبضة في الدقيقة النبض الأقصى لفرد عمره:  
 (أ) ٢٠ سنة  
 (ب) ٢٥ سنة  
 (ج) ٤٠ سنة  
 (د) ٥٠ سنة
- \* ١٥. تعرف التكريت التي تصل على تقصص العضلات لأنطول فترة معاكمة بـ:  
 (أ) التحمل العضلي  
 (ب) البقعة العضلية  
 (ج) التحمل الدوري  
 (د) الوقائية
١٦. عندما تكون نقط القلب أنساء الراحة = ٩٠ نبضة / د. وال歇 ثلثون علم فلن:  
 التكريت لتطوير البقعة القلبية الوعائية هو:  
 (أ) ١٦٠ نبضة / د.  
 (ب) ١٨١ نبضة / د.  
 (ج) ٢٤٦ نبضة / د.  
 (د) ١٨٢ نبضة / د.

الصيغة النهائية  
عندما يكون طول الشخص 150 سنتيمتر  
(أ) 35 كيلوغرام.  
(ب) 55 كيلوغرام.  
(ج) 80 كيلوغرام.  
(د) 85 كيلوغرام.

يحد مستوى النلاقة المبنية ما يلي:  
(أ) الاستهلاك الاقصى للأكسجين.  
(ب) شدة التدريب.  
(ج) سعة الرئتين.  
(د) نوع العضلات.

١٩. تعرف التدريب عند توفر الأكسجين بناءً  
(أ) التدريبات الاصموجينية.  
(ب) التدريبات الهوائية.  
(ج) التدريبات الرئوية.  
(د) التدريبات اللاهوائية.

٢٠. تعرف القوة العضلية بـ:  
(أ) اللياقة القلبية التنفسية.  
(ب) المرونة.  
(ج) القرحة القصوى لمقاومة العضلات للقوى الخارجية أو الداخلية.  
(د) اللياقة الوعائية.

٢١. يجب أن تكون الشدة للتدريب عند 80% من الشدة القصوى:  
(أ) لتحقيق الفائدة لقوه العضلية.  
(ب) لتحقيق الفائدة للبقاء القلبية التنفسية.  
(ج) لتحقيق الفائدة للمرونة.  
(د) لتحقيق الفائدة للتركيب الجسماني.

٢٢. يجب أن تكون الشدة 90% وأن يكرر التدريب 9 مرات بهدف تنمية  
(أ) القوة العضلية.  
(ب) التحمل العضلي.  
(ج) المرونة.  
(د) التحمل التوري.

٢٣. يجب أن يكرر التدريب أربعة أيام في الأسبوع  
(أ) لتنمية العضلات.  
(ب) لتطوير القرحة اللاهوائية.  
(ج) لتطوير اللياقة القلبية الوعائية.  
(د) لزيادة البروتينات.

٢٤. يجب أن يكون التدريب لفترة 26 دقيقة  
(أ) لتنمية العضلات.  
(ب) لتنمية الساقين.  
(ج) للحصول على خصر نحيل.  
(د) لتطوير اللياقة القلبية الوعائية.

328-B-0603 \* 328-B-0603 \* 328-B-0603 \* 328-B-0603 \* 328-B-0603

من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالصحة

- (أ) الغبوب
- (ب) التركيب الجسماني
- (ج) المسك
- (د) الرمي

25. العوم في البحر يطور

- (أ) الطول
- (ب) امتصاص الفيتامينات
- (ج) اللياقه القلبية الوعائية
- (د) المناعة

26. نهاية القرن العشرين الميلادي كانت أكثر الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية نتيجة

- (أ) الحروب
- (ب) الإصابات
- (ج) الأمراض الوبائية
- (د) الأمراض المزمنة

27. إن استطالة المفصل للمدى الطبيعي هي:

- (أ) لياقة العضلات
- (ب) المرونة
- (ج) التحمل
- (د) نسبة الدهون

28. ارتفاع أنزيمات حرق الدهون نتيجة لـ:

- (أ) زيادة النبض عند الراحة
- (ب) التدريبات البدنية
- (ج) مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريب
- (د) التركيب الجسماني

29. ارتفاع مستوى الكوليسترول الجيد بالجسم نتيجة لـ:

- (أ) مستوى القلق
- (ب) التدريبات البدنية
- (ج) انخفاض الكوليسترول السيء
- (د) زيادة الهايموجلوبين بالدم

30. إن الغذاء الصحي مهم لأنـه:

- (أ) يتضمن العناصر الغذائية الرئيسية
- (ب) يزيد من الإصابة بالمرض
- (ج) يفتح لون الجلد
- (د) يحقق التوازن الاقتصادي

31. تتضمن أغذية الطاقة ما يلي:

- (أ) السكريات
- (ب) أغذية الوظائف الطبيعية
- (ج) الفيتامينات
- (د) الأملاح

الصحتو الياقة

33. تتضمن أغذية الوظائف الطبيعية ما يلي :
- الدهون
  - الفيتامينات
  - البروتينات
  - أغذية بناء العضلات

34. تحتوي الدهون على :

- كمية أكبر من الفوسفات
- كمية أكبر من السعرات الحرارية
- كمية أكبر من الفيتامينات
- كمية أكبر الألياف

35. تتضمن أغذية تسهيل الأيض :

- السكريات
- الدهون
- الفيتامينات
- البروتينات

36. تعتبر مشاكل الكلى من المشكلات المرتبطة بنـ:

- ضمور العضلات
- الزيادة المفرطة للدهون في الجسم
- النحافة
- الأمراض الظاهرة

37. يعتبر عدم تعديل العادات الحياتية من أهم أسباب فشل :

- برامج التحكم بالوزن من خلال الأنشطة البدنية
- برامج الريجيم المصحوبة بالنشاط البدني
- برامج التحكم بالوزن التقليدية
- برامج العادات الحياتية

38. يؤدي الريجيم السريع إلى :

- حرمان الجسم من المواد الغذائية الرئيسية
- نقصان الوزن الدائم
- التحكم في الوزن النفسي
- تعديل العادات الحياتية

39. يعتبر النشاط البدني و الحمية الصحية الطريقة المثلثى :

- لخفض الوزن
- لزيادة الوزن
- للتحكم بالوزن
- لزيادة الطول

40. عندما تكون الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة :

- يزيد الوزن
- يثبت الوزن
- ينقص الوزن
- يزيد النشاط

328-B-0603 \*

328-B-0603 \*

328-B-0603 \*

328-B-0603 \*

41.

- عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة تفسره:
- (أ) نظرية المستوى المحدد
  - (ب) نظرية فيثاغورس
  - (ج) نوعية الطعام
  - (د) نوعية النشاط

42.

- إن الحمية القريبة من الصوم تؤدي إلى :
- (أ) إبطاء الأيض
  - (ب) فقدان العضلات
  - (ج) فقدان الماء
  - (د) إبطاء الأيض وفقدان العضلات

43.

- إن خفض الدهن من أماكن معينة بالجسم يفسره:
- (أ) تركيز التدريبات على تلك الأماكن المعينة
  - (ب) شد أحزمة على تلك الأماكن المعينة
  - (ج) لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل
  - (د) تناول أطعمة معينة

44.

- استخدام الملابس البلاستيكية والساونا يؤدي إلى:
- (أ) فقدان الماء
  - (ب) خفض نسبة الدهون
  - (ج) ارتفاع حرارة الجسم
  - (د) ارتفاع حرارة الجسم وفقدان الماء

45.

- التدريب لمدة ساعتين يومياً على شدة منخفضة يعتبر أفضل البرامج التي :
- (أ) تزيد الوزن
  - (ب) تخفيض الوزن
  - (ج) تتنمي اللياقة القلبية الوعائية
  - (د) تتنمي اللياقة العضلية

46.

- من أهم مسببات حوادث السير :
- (أ) السيارة
  - (ب) الطريق
  - (ج) الصيانة
  - (د) قائد المركبة

47.

- تعتبر أمراض القلب من الامراض:
- (أ) غير المعدية
  - (ب) الفيروسية
  - (ج) البكتيرية
  - (د) المعدية

48.

- من مسببات الإدمان على المخدرات:
- (أ) تجربة الجديد
  - (ب) الدين
  - (ج) الاستقرار
  - (د) المدنية

)603 \*

328-B-0603 \*

328-B-0603 \*

328-B-0603 \*

328-B-0603 \*

49. ينثر الإنسان على المخدرات على الفرد من الناحية :

- (ا) البدنية
- (ب) السياسية
- (ج) الأمنية
- (د) الوقائية

50. مما يزيد في وزن النحيف بشكل صحي:

- (ا) تدريبات القوة العضلية
- (ب) مضاعفة حجم الطعام فقط
- (ج) المشي لمسافة لا تقل عن 5 كم يومياً
- (د) الحمية الغذائية

\* 328-B-0603

\* 328-B-0603

\* 328-B-0603

B-0603

49.

50.

\* 328-B-0603

\* 328-B-0603

228-B-0603