

## أسئلة الصحة واللياقة

### السؤال الاول

اختر-ي الاجابه الصحيحه من الخيارات التاليه:

1-توفر طاقة صحية ايجابيه تمكن الفرد من مواجه المشاكل والمؤثرات

والضغوط النفسية والاجتماعية هي

1-الصحة المثالية.

2-الصحة الايجابي.

3الصحة الشامله.

2-المقاومة والمناعة والعوامل الوراثية والوظيفة والعمر من العوامل الي

تتعلق بـ

1-المسببات.

2-الانسان.

3-البيئه.

3-الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - زمن رد الفعل -

السرعه

هي مكونات اللياقة البدنية التي تتعلق بـ

1-العناصر المرتبطه بالمهام.

2-العناصر المرتبطه بالصحه.

4-تعريف اللياقه القلبيه التنفسيه الوعائيه هي:

- 1- هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تادية مهامها بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية مثل : صعود الدرج - المشي بمسافات الكيلو.
- 2- هي قدرة الرئتين والقلب والأوعيه الدمويه على ايصال كميته كافيته من الأكسجين الى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر.
- 3- اجابة رقم (1) و (2) معا.

**5- اي من هذه الانشطه تستخدم الاكسجين لانتاج الطاقه ؟**

- 1- المشي - البولنج - صيد السمك - لعب القولف - كنس البيت.
- 2- ركوب الدراجة - السباحة - المشي السريع - الجري - القفز على الحبل.

### **السؤال الثاني:**

**\*صح او خطأ مع التصحيح:**

- 1- من مخاطر الانشطه البدنيه الاصابات الحراريه واعراضها ( **دوخه + صداع + عطش + غثيان** )
- (**خطأ**). اعراض ضربات الشمس او انك تكتب اعراض الاصابات الحرارية **برضو صح**
- 2- من فوائد الانشطة البدنية قدرة أفضل على العمل والترويح (**صح**).
- 3- **لنكون افضل نشاطا** مراعاة الاهداف العامة القصيرة المدى - البعيدة المدى (**خطأ**) **للاستمرارية في النشاط**
- 4- لتستمر في النشاط البدني عوامل عديده منها تذكر الأسباب الأولى في المشاركة في البرامج (**صح**)

- 5- لتقليل من عوامل الخطورة للأصابة بامراض القلب والشرارين تحسين العادات الحياتيه وتقليل من السلب الى الايجاب) **صح**
- 6- من العوامل المؤثره في المرونه الوقايه من اصابات العضلات والمفاصل والعظام والام الظهر) **خطأ** (من فوائد اللياقة القلبيه الوعائيه او نكتب تكوين المفصل والنوع والعمر برضو صح
- 7- من مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي التدرج - (الخصوصيه) **خطأ** (التدرج - التخصصيه - زيادة العبأ
- 8- مكونات اللياقة العضلية القوة العضليه والتحمل المرونه) **صح**
- 9- من العوامل المؤثره في القوة العضليه العمر) **صح**
- 10 - برنامج الصحة واللياقة يتضمن النوم من 8 - 7 ساعات كل ليله) **صح**

**السؤال الثالث:** صل\_ي المصطلح المناسب للتعريفات التاليه:

(أ)

- 1- مفهوم الصحة .
- 2- تعريف اللياقه البدنيه.
- 3- التحمل والمطاولة العضليه.
- 4- المرونه.

5-الصحة الشامله.

(ب)

2- قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تادية مهامها على اكمل وجه ممكن في كافة الظروف

3-3- قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنيه ممكنه.

4-القدرة على اطالة العضله أو مجموعة من العضلات الى مداها الحركي.

5-الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحاله صحية جيده والارتقاء

بمستواها في جميع جوانبها الى افضل مستوى ممكن.

1-حالة من السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض والعجز.

أختار/ي الإجابة الصحيحة:

1.حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد

الخلو من المرض والعجز:

( أ ) الصحة الشاملة. (ب) الصحة المثالية (ج) مفهوم الصحة ( د ) السلامة المتوسطة.

2.الخلو من المرض - الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية تدرج

تحت:

( أ ) مستويات الصحة (ب) مكونات الصحة (ج) الصحة المثالية . (د) الصحة الشاملة.

3.التكامل البدني والنفسي والاجتماعي:

( أ ) مستويات الصحة. (ب) مكونات الصحة (ج) الصحة المثالية . (د) الصحة الإجابية.

4. التكامل البدني والنفسي والاجتماعي:

(أ) الصحة الشاملة (ب) تعريف اللياقة البدنية. (ج) تعريف المرونة .  
(د) الإحتضار.

5. توفر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات  
والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية:

(أ) مستويات الصحة. (ب) مكونات الصحة. (ج) الصحة المثالية .  
(د) الصحة الإيجابية.

6. يكون الفرد عرضه للمؤثرات الضارة (بدنية ، نفسية ، إجتماعية):  
(أ) ( الصحة الشاملة. (ب) الصحة المثالية. (ج) الإحتضار. (د) السلامة المتوسطة.

7. لا يشكو من امراض ظاهرة ويمكن إكتشافها بالفحوصات:

(أ) ( المرض الظاهر) (ب) المرض غير الظاهر . (ج) الإحتضار. (د)  
السلامة المتوسطة.

8. يشكو الفرد من مرض (بدني ، نفسي ، إجتماعي):

(أ) ( المرض الظاهر) . (ب) المرض غير الظاهر. (ج) الإحتضار. (د)  
السلامة المتوسطة.

9. تسوء الحالة الصحيه ويصعب إستعادتها:

(أ) ( المرض الظاهر. (ب) المرض غير الظاهر) (ج) الإحتضار . (د)  
السلامة المتوسطة.

10. أكثر أسباب الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية:

(أ) امراض القلب والشرابين . (ب) السرطان) . (ج) الحوادث. (د) امراض  
التنفس.

11. الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والإرتقاء

بمستواها في جميع جوانبها إلى أفضل مستوى ممكن:

(أ) الصحة الإيجابية. (ب) مفهوم الصحة. (ج) الصحة الشاملة. (د) المرونة.

12. القدرة العامة على التكيف والاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني:

(أ) الصحة الإيجابية. (ب) مفهوم الصحة. (ج) اللياقة البدنية. (د) التحمل العضلي.

13. قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها لكفاءة في الظروف غير الاعتيادية:

(أ) الصحة الإيجابية. (ب) اللياقة البدنية الوعائية/ التنفسية. (ج) اللياقة البدنية. (د) القوة العضلية.

14. قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما لكفاءة في الظروف غير الاعتيادية:

(أ) اللياقة البدنية الوعائية/ التنفسية. (ب) اللياقة القلبية الوعائية. (ج) اللياقة البدنية. (د) القوة العضلية.

15. من مهام الجهاز الدوري التنفسي:

(أ) توفير ثاني أكسيد الكربون لخلايا الجسم. (ب) زيادة الجسم بثاني أكسيد الكربون. (ج) نقل المواد الغذائية. (د) الإجابتين أ و ب.

16. من مهام الجهاز الدوري التنفسي:

(أ) نقل المواد الغذائية. (ب) تخليص الجسم من الفضلات. (ج) توفير ثاني أكسيد الكربون لخلايا الجسم. (د) الإجابتين أ و ب.

17. قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من

الأكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر:

(أ) اللياقة البدنية التنفسية الوعائية. (ب) اللياقة القلبية الوعائية. (ج)

المرونه. (د) القوة العضلية.

18. من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية للقلب والدم:

• انخفاض في نبضات القلب أثناء:

(أ) الحركة (ب) الراحة (ج) الركض. (د) القفز.

• انخفاض ضغط الدم أثناء:

(أ) الحركة (ب) الراحة (ج) الركض. (د) القفز.

• زيادة في الأنزيمات التي تساعد على حرق:

(أ) الكربوهيدرات. (ب) البروتينات (ج) الدهون. (د) الإيجابتين ب و

ج.

19. من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية للعضلات:

• زيادة في قوة التحمل:

(أ) القلب (ب) العضلي (ج) العصبي. (د) التنفسي.

• زيادة القدرة على النوم:

(أ) ببطء (ب) بسرعة (ج) بمعدل منخفض. (د) بمعدل عالي.

20. فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية لمنظر أفضل:

• تساعد على التحكم في:

(أ) ضربات القلب. (ب) سرعة التنفس (ج) الشهية (د) جريان الدم.

21. عوامل زيادة الخطر:

(أ) الوراثة. (ب) العادات الحياتية. (ج) زيادة نبضات القلب (د) أ و

ب معاً.

22. نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يمكن أن:

(أ) يخفض احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية (ب) زيادة احتمالية

الإصابة بالذبحة الصدرية .

(ج) ينخفض ضغط الدم. (د) يرتفع ضغط الدم.  
23. من الضروري الحد من عوامل الخطورة لتخفيض احتمالية الإصابة:  
(أ) أمراض القلب . (ب) السرطان. (ج) امراض التنفس. (د) أ و ب معاً.

24. أعراض الإجهاد الحراري:

(أ) إنخفاض درجة الحرارة ، تشويش ، غثيان . (ب) إرتفاع درجة الحرارة ،  
توقف العرق ، تشنج عضلي .  
(ج) إنخفاض درجة الحرارة ، تشنج عضلي. (د) إنخفاض درجة الحرارة ،  
تشويش ، توقف العرق.

25. أعراض ضربة الشمس:

(أ) إنخفاض درجة الحرارة ، تشويش ، غثيان . (ب) إرتفاع درجة الحرارة  
، توقف العرق ، تشنج عضلي .  
(ج) إنخفاض درجة الحرارة ، تشنج عضلي . (د) إنخفاض درجة الحرارة ،  
تشويش ، توقف العرق.

26. من الأخطار المحتملة للأنشطة البدنية:

(أ) الإصابات الحرارية . (ب) زيادة التحمل والقوة. (ج) التخلص من  
الوزن الزائد. (د) خفض احتمالية إصابة القلب.  
27. من الفوائد المحتملة للأنشطة البدنية:

(أ) كفاءة القلب والرئتين . (ب) إصابات العضلات والمفاصل. (ج)  
مضاعفة مشاكل القلب الموجودة. (د) مضاعفة مشاكل القلب الخفية.  
28. القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة :

(أ) القوة العضلية . (ب) التحمل العضلي. (ج) المرونه. (د) اللياقة  
البدنية الوعائية.

29. قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية:

(أ) القوة العضلية (ب) التحمل العضلي (ج) المرونة (د) اللياقة البدنية الوعائية.

30. القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي:

(أ) القوة العضلية (ب) التحمل العضلي (ج) المرونة (د) اللياقة البدنية الوعائية.

31. العوامل المؤثرة في المرونة:

(أ) تكوين المفصل (ب) العمر (ج) النوع (د) كل الإجابات.

32. مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي:

(أ) التدرج (ب) التخصصية (ج) زيادة العبء (د) كل الإجابات.

33. العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

(أ) الوزن (ب) العمر (ج) حجم العضلات (د) كل الإجابات.

34. من فوائد اللياقة العضلية:

(أ) الحفاظ على القوام السليم (ب) آلام المفاصل (ج) آلام الظهر (د) إصابات العضلات.

35. الراحة للمجموعة العضلية المدربة لمدة:

(أ) 24 ساعة (ب) 48 ساعة (ج) 72 ساعة (د) 12 ساعة.

36. القوة القصوى لتطوير القوة:

37. (أ)  $80\% >$  (ب)  $80\% <$  (ج) تساوي  $80\%$  (د)  $100\%$ .

38. القوة القصوى لتطوير التحمل:

39. (أ)  $80\% >$  (ب)  $80\% <$  (ج) تساوي  $80\%$  (د)  $100\%$ .

%.

**1- المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة هي:**

أ- السلامة والخلو من المرض

ب- الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية

ت- التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم

**2- أحد مستويات الصحة نادرا ما يتوافر وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج**

**الصحة العامة:**

أ- الصحة المثالية

ب- الصحة الإيجابية

ت- مستوى الاحتضار

**3- الحساسية المفرطة وكثرة الشكوك والشكوى والميل الدائم إلى التمرد**

**هو نتيجة لنقص في التكامل:**

أ- التكامل البدني

ب- التكامل النفسي

ت- التكامل الاجتماعي

**4- الثقافة الصحية تعني:**

أ- إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية

ب- الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاختراع

## ت - تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية لكافة المواطنين

**5- علم الصحة العامة هو:**

أ- علم تشخيص وعلاج الفرد

ب - علم تشخيص وعلاج المجتمع

**6- العناية بمصادر مياه الشرب ومتابعة صلاحيتها وسلامتها من**

**اهتمامات أحد مكونات الصحة العامة وهي:**

أ- الصحة الشخصية

ب -صحة البيئة

ت- الطب الوقائي للفرد

ث- الطب الوقائي للمجتمع

**7- هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه**

**في كافة الظروف:**

أ- مفهوم الصحة

ب- الصحة الشاملة

ت -اللياقة البدنية

**8-الأكثر مرونة في العضلات هم:**

أ -الأطفال

ب - الشباب

ت - المسنين

9- القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة ممكنة ( هي: )

أ - القوة

ب - المطاولة

ت - المرونة

ث - السرعة

10- عندما يستهلك الانسان لتر واحد من الأوكسجين أثناء التمرينات

فإنه يحرق:

أ 5 -سعات حرارية

ب- ١٠ سعرات حرارية

ت- ٥٠ سعرة حرارية

( 11-ارتفاع في درجة الحرارة ، دوخة ، صداع ، غثيان ، عطش ،

توقف العرق ، تشنج عضلي ) أعراض لـ:

أ- الإجهاد الحراري

ب -ضربة شمس

ت- مشاكل في القلب

12-ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس طولا وأخذ أفضل مسافة

من محاولتين لقياس:

أ- قياس القوة وتحمل العضلي

ب- قياس المرونة

**13- الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين هي:**

أ- التمارين الهوائية

ب- التمارين اللا هوائية

**14- لتطوير التحمل العضلي يجب زيادة العبء في المقاومة بنسبة:**

أ- ٨٠% من القوة القصوى

ب- أكثر من ٨٠% من القوة القصوى

ت- ٣ أيام في الأسبوع

**15- يستخدم اختبار الشدة المناسبة للتمرين في:**

أ- معرفة الحد الأعلى لنبض القلب

ب- معرفة الجهد المناسب للمبتدئ

ت- قياس اللياقة القلبية الوعائية

**( 16- الرأس للأمام والصدر مسطح والبطن مرتخية ) مواصفات لـ:**

أ- القوام الجيد

ب- القوام الرديء

**17- الانحراف القوامي الوظيفي هو نتيجة لـ:**

- أ- انحراف ينشأ لتعويض فقد الاتزان الناتج عن تشوه آخر
- ب- تعرض العظام إلى اجهادات بيوكيميائية لمدة طويلة مما يؤدي إلى تغيير شكل العظام
- ت- اختلال توازن عمل العضلات والأربطة ويمكن إصلاحه بالتمرنات

**-18 المصدر الرئيسي للطاقة هو:**

أ- الكربوهيدرات

ب- البروتينات

ت- الدهون

ث- الفيتامينات

**-19 يجب أن يشتمل الغذاء على وجبات تحتوي على مواد كربوهيدراتية**

**لليوم الواحد بنسبة:**

أ- 10%

ب- 20%

ت- 60% فأكثر

**-20 لكل جرام من البروتين يحتوي على عدد من السعرات الحرارية:**

أ 4 -سعرات حرارية

ب- 5 سعرات حرارية

ت- 9 سعرات حرارية

**-21 الإتهابات في العين ، العشى الليلي ، إصابات الجلد بالنشور**

## أعراض نتيجة لنقص فيتامين:

### أ- فيتامين أ

ب- فيتامين ب ١

ت- فيتامين س

## -22 نقص فيتامين د يؤدي إلى الأمراض التالية:

أ- نزيف اللثة ، فقر الدم ، فقد نمو العظام والأسنان

ب- مرض الكساح ، تأخر نمو الأسنان ، لين العظام

ت- فقر الدم ، كآبة وكسل ، إجهاض في بداية الحمل

## -23 الكوليسترول الناتج عن تناول صفار البيض والمكسرات واللحوم

الحمراء والدهون المشبعة بكميات كبيرة هو:

أ- كوليسترول جيد يحافظ على الأغشية المحيطة بالخلية وعلى مرونة

الشرايين

ب- كوليسترول رديء يتسبب في الشرايين مما يؤدي إلى ضغط الدم

والجلطة

## -24 أفضل أنواع الريجيم لإنقاص الوزن

أ- الريجيم بتناول الماء

ب- الريجيم بتقليل الطاقة الحرارية

ت- الريجيم بالتوازن الغذائي والرياضي

**-25 الميزان الطاقى الذى يؤدى إلى نقصان فى وزن الجسم هو:**

أ- الطاقة المكتسبة = الطاقة المستهلكة

ب- الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة

ت- الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة

**-26 لو أن شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة لا يفقدان**

**نفس الوزن بسبب:**

أ- الاختلاف فى معدل الأيض والمستوى المحدد

ب- الاختلاف فى التركيب الجسماني لكل منهما

ت- الاختلاف فى عاداتهما الحياتية اليومية

**-27 لزيادة نشاط الأيض القاعدي يجب إتباع:**

أ- الحمية القريبة من الصوم

ب- الريجيم القاسي

ت- الحمية والنشاط البدني

**-28 تخفيض المستوى المحدد يتم عن طريق:**

أ- التمرينات الهوائية + حمية غنية بالكربوهيدرات المركب والتقليل من

السكر والدهون

ب- زيادة الدهون والسكريات

ت- لا يمكن تخفيض المستوى المحدد لأنه وراثي

**-29 الأمراض المعدية تنشأ بسبب:**

أ- مواد مؤذية للجسم وعدم تناول أغذية متوازنة

ب- القلق والتوتر

ت - انتقال عامل (نوعي) من شخص مصاب الى شخص سليم

**-30 الأمراض السرطانية نوع من أنواع الأمراض:**

أ - المعدية

ب - الغير معدية

**-31 أي الأمراض التالية وراثي بيئي**

أ- الحصبة

ب - الإيدز

ت - السكري

ث - الأنيميا

ج- الالتهاب الكبدي

**-32 من العوامل المعدية التي تدخل الى المستودع**

أ - البكتيريا والفيروسات والطفيليات

ب - الحيوانات الأليفة والبرية

ت - الرذاذ و الملامسة

### -33 المقاومة النوعية هي:

أ- القدرة على مقاومة المرض تكمن في الصفات التشريحية للجسم ولا

تعتمد على أجسام مضادة

ب- القدرة على مقاومة المرض مصحوبة بوجود أجسام مضادة

-34 من أعراض الحروق تلف البشرة وجزء من الأدمة مع ظهور

فقاعات في الجلد ويكون مؤلماً ومتورماً ،، درجة الحرق في هذه الحالة

:

أ- من الدرجة الأولى

ب- الثانية

ت- الثالثة

### -35 الإسعافات الأولية لإصابات العين تكون:

أ- غسل العين المصابة بسكب الماء من جهة الأنف إلى الخارج

ب- غسل العين المصابة بسكب الماء من زاوية العين إلى الداخل

ت- غسل العين المصابة بسكب الماء من أعلى إلى أسفل

### -36 الخطوة الأولى لإسعاف المصاب بكسور هي:

أ- الصراخ لطلب المساعدة

ب- تحريك العضو المصاب ورفع له لأعلى

ت- تثبيت العضو كما هو باستخدام جبيرة

-37 إسعاف المصاب بالتسمم بمواد بترولية وكيميائية حارقة كالتالي:

أ- حث المصاب على القيء وطلب المساعدة

ب- سقي المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء ثم طلب المساعدة

ت- نقل المصاب إلى مكان به هواء نقي والقيام بالإنعاش القلبي الرئوي

-38 أي الألوان التالية يساعد على هدوء النحل وعدم استثارته:

أ- الأسود

ب- الأزرق

ت- الأبيض

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### المعادلات

النبض الأعلى للفرد = ٢٢٠ - العمر

النبض المطلوب أثناء التمرين = (النبض الأعلى - النبض أثناء الراحة)

\* ٠,٧٠ + النبض أثناء الراحة

\* <<ستار تعني ضرب ،،، هذه المعادلة تستخدم في اختبار الشدة

المناسبة

معادلات توازن الطاقة ( الميزان الطاقي الحراري )

معادلة ثبات الوزن = الطاقة المكتسبة تساوي الطاقة المستهلكة

معادلة السمنة (زيادة الوزن) = الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة

معادلة علاج السمنة (نقصان الوزن) = الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة

- تحديد الوزن الطبيعي = طول الإنسان 100 -

- تحديد الوزن المثالي = طول الإنسان 108 -

### المستوى المحدد

زيادة استهلاك السرعات الحرارية بالتمارين = انخفاض في المستوى المحدد

زيادة حجم العضلات في الجسم بالتمارين = زيادة في الأيض القاعدي