

(٨) تعرف القوة العضلية بـ :

- (أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.
- (ب) قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة.
- (ج) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
- (د) القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

(٩) تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين:

- (أ) التمارين السويدية.
- (ب) التمارين اللاهوائية.
- (ج) التمارين البدنية.
- (د) التمارين الهوائية.

صفحة 23 من ملخصي

طرق انتقال المرض

(١٠) حمى الوادي المتصدع يصاب بها الإنسان عن طريق:

- (أ) المفصليات الطبية.
- (ب) الاختلاط.
- (ج) العض من الكلاب.
- (د) جميع ما ذكر.

(١١) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

- (أ) حالة السلامة.
- (ب) حالة الكفاية.
- (ج) مفهوم الصحة.
- (د) الخلو من الأمراض.

(١٢) ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

- (أ) وزن ٨٧ - ٨٨ كغم.
- (ب) وزن ٦٠ كغم.
- (ج) وزن ٥٠ كغم.
- (د) وزن ٩٥ كغم.

ص/34

(١٣) التنفس السطحي و السريع في حالة الصدمة والنزيف بسبب:

- (أ) ارتفاع نسبة السكر بالدم.
- (ب) إصابات بالرأس والتسمم بالمخدرات.
- (ج) النقص الحاد بالأوكسجين.

(١) تأثير عدم ممارسة النشاط البدني:

(أ) زيادة احتمالية الإصابة بالقلق.

(ب) السمنة.

(ج) هشاشة العظام.

(د) جميع ما ذكر.



(٢) داء الحويصلات المائية المسبب له:

(أ) دودة الكلاب الشريطية.

(ب) دودة البقر الشريطية.

(ج) دودة الخنزير الشريطية.

(د) جميع ما ذكر.



(٣) يستخدم العقار في علاج ما يلي:

(أ) نقصان أو زيادة أحد الهرمونات أو الأنزيمات.

(ب) القضاء على أحد أنواع الطفيليات أو إيقاف نشاطها.

(ج) القضاء على أحد أنواع الميكروبات أو إيقاف نشاطها.

(د) جميع ما ذكر.



(٤) الجرب هو مرض يصيب:

(أ) الجهاز الدوري.

(ب) الجهاز الهضمي.

(ج) منطقة الرأس فقط.

(د) الجسم.



(٥) من أهمية تمارينات المرونة أنها :

(أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى.

(ب) تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.

(ج) تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية.

(د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس.



أهمية وليس تعريف

ص 10 بالمفهوم

ومن الملزمة ص 14

(٦) يعرف الطفيل:

(أ) الكائن الذي يستفيد من غيره ويفيد غيره.

(ب) الكائن الذي يستفيد من غيره ولا يسبب له الضرر.

(ج) الكائن الذي يستفيد من غيره ويسبب له الضرر.

(د) جميع ما ذكر.



(٧) من الأمراض المشتركة ما يلي:

(أ) داء السعار.

(ب) داء الجمرة الخبيثة.

(ج) داء الدرن.

(د) جميع ما ذكر.



(٣٢) أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية فيما عدا :-

- (أ) التدرج.
- (ب) الخصوصية.
- (ج) زيادة الحمل.
- (د) التوقيت.

(٣٣) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:

- (أ) القدرة العضلية.
- (ب) اللياقة العضلية.
- (ج) اللياقة البدنية.
- (د) اللياقة القلبية الوعائية.

(٣٤) مادة عضوية يحتاج لها الإنسان في طعامه بكميات صغيرة نسبياً لضمان نموه الطبيعي:

- (أ) الهرمونات.
- (ب) الأنزيمات.
- (ج) الفيتامين.
- (د) جميع ما ذكر.

(٣٥) التمارين الهوائية عبارة عن:

- (أ) التمارين السويدية.
- (ب) التمارين اللاهوائية.
- (ج) التمارين البدنية.
- (د) التمارين في حالة توفر الأكسجين.

(٣٦) يعرف القاح:

- (أ) استحثاث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب.
- (ب) معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة أو مستضعفة أو من سلالات غير ممرضة.
- (ج) جميع ما ذكر.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٣٧) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) ٥٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (ب) ٩٥% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (ج) ٨٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (د) ٦٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(٣٨) داء الكزاز مرض شديد الخطورة والمسبب له:

- (أ) بكتيريا هوائية.
- (ب) فيروسات الجهاز التنفسي.
- (ج) فطريات الجهاز التنفسي.
- (د) بكتيريا لاهوائية.

(٣٩) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

- (أ) عوامل تتعلق بالمهنة
- (ب) عوامل تتعلق بالبيئة

(٢٤) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة.
- (ب) كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقة البدنية.
- (ج) قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين.
- (د) كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة.

فيما عدا هو: التي فيما عدا

لان الاجابات كلها صحيحة

وجاري الاعتراض

(٢٥) المسبب لمرض السعف هي سلاسل مختلفة من الفطريات فيما عدا:

- (أ) الفطور الشعرية الشنلانية. انا هنا احترت في الاجابة لانهم كلهم موجود ضمن داء
- (ب) الفطر الشعري المتفرع. السعف
- (ج) الفطر البذري الدقيق
- (د) الفطر القرني.

(٢٦) المضادات الحيوية: وهي لا تعالج:

- (أ) الأمراض الفيروسية.
- (ب) الصدمة.
- (ج) جميع ما ذكر.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٢٧) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) القراع فقدان الشعر ووجود قع خالية من الشعر، وتكوين القشور مع الحكة في الرأس.
- (ب) القراع تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الأساسي الحكة.
- (ج) القراع تكون قشور و بثرات مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد.
- (د) القراع يصيب فروة الرأس، كتلة صفراء من الفطر وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة.

(٢٨) تعتبر القوة العضلية من

- (أ) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.
- (ب) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية.
- (ج) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية.
- (د) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

(٢٩) العدوى هي الحالة المرضية الناجمة من الآتي فيما عدا :

- (أ) غزو الجسم بالميكروبات.
- (ب) افرازها لمواد سامة.
- (ج) لنمو وتكاثر داخل الناقل الحيوي.
- (د) إنتاجها لتفاعل معين يضر بالجسم.

(٣٠) إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة/د والعمر ٣٠ سنة فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- (أ) ١٥٦ نبضة/د. $190 = 30 - 220$
- (ب) ١٥٥ نبضة/د. $80 + 0.7 \times (190 - 80)$
- (ج) ١٥٧ نبضة/د.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٣١) ينتقل داء البرداء :

- (أ) عن طريق الناقل الميكانيكي.
- (ب) عن طريق الاحتكاك المباشر.
- (ج) عن طريق الناقل الحيوي.
- (د) عن طريق التلوث.

ب أو د

!! كلها صحيحة

(٤٠) يعرف مرض الدفتيريا بـ :

- (أ) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصيب الجهاز الدوري.
- (ب) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصيب الجهاز التنفسي.
- (ج) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية لا يصيب الجهاز الدوري.
- (د) مرض حاد معد بسبب تسمم دموي نتيجة لإفراز كمية من السموم في الدم.

(٤١) التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠ % هي :

- (أ) ٢ مرة.
- (ب) ٥ مرات.
- (ج) ١٥ مرة.
- (د) ٤٥ مرة.

(٤٢) التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- (أ) يوم في الأسبوع.
- (ب) يومان في الأسبوع.
- (ج) ثلاث أيام في الأسبوع.
- (د) ثلاث أيام متتالية في الأسبوع.

(٤٣) هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى :

- (أ) قدرة الرئتين على العمل.
- (ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.
- (ج) قدرة العضلات.
- (د) مستوى اللياقة البدنية.

(٤٤) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي فيما عدا :

- (أ) التركيب الجسماني.
- (ب) المرونة.
- (ج) القوة العضلية.
- (د) الرشاقة.

(٤٥) تقسم الجروح إلى :

- (أ) الجروح المغلقة.
- (ب) الجروح الجافة.
- (ج) الجروح الغير جافة.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٤٦) من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية :

- (أ) السباحة.

(٤٧) قدرة المفصل على التمدد إلى مداه الطبيعي تعرف بـ:

- (أ) اللياقة العضلية
- (ب) المرونة 
- (ج) اللياقة الوعائية
- (د) التركيب الجسماني

(٤٨) تأثير ممارسة النشاط البدني:

الاجابة الصحيحة د

- (أ) انخفاض نبضات القلب أثناء الراحة
- (ب) زيادة أنزيمات حرق الدهون
- (ج) انخفاض وقت الاستعادة بعد النشاط
- (د) جميع ما ذكر 

(٤٩) قبل ١٩٥٠ م كان السبب الأكثر للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية:

- (أ) الأمراض المزمنة
- (ب) الحوادث
- (ج) الأمراض الوبائية 
- (د) جميع ما ذكر

(٥٠) المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- (أ) ٥ دقائق
- (ب) ١٠ دقائق
- (ج) ١٥ دقيقة
- (د) ٢٠ دقيقة 

SHHS ...

دعواتكم لي، و،

اشكر كل من ساعد بـ الاجابات،



نظام التعليم البطور للانتساب

الصحة واللياقة
الدكتور / عبد الحكيم البطر

افوكم / هتان

الصحة واللياقة .. الدكتور / عبدالحكيم المطر

أسئلة الصحة واللياقة ٧ / ١٤٣٤ هـ الفصل الثاني

هنا الأسئلة كانت من الملزمه الجديدة اكثرها او تقريبا كلها ..

(١) هناك أنواع من المخدرات تسبب اعتمادا نفسيا دون تعود عضوي من أهمها:

أ-الافبون والمورفين

ب- القنب القات

ج-المهيروين والكوكايين

د-المنومات والمهدئات

(٢) تصاب اللوزتين بالالتهابات بفعل بكثيريا.....

أ-راوية الشكل

ب-كروية الشكل >> الرجاء تأكدو من الحل

ج-عمودية الشكل

د-دائرية الشكل

(٣) تعتبر مرحلة الاستقرار من ضمن مراحل العلاج التي حددتها وزارة الصحة لعلاج الإدمان وهذه المرحلة على:

أ-تنويم المدمن لفترات طويلة

ب-تأهيل المدمن نفسيا وتثبيت الثقة بنفسه

ج-استعداد المدمن لتلقي العلاج

د-مزاولة الرياضة

(٤) لإسعاف التسمم الناتج عن ابتلاع مواد كاوية وإذا كان المصاب مازال واع يجب:

أ-إعطائه كمية كبيرة من الماء والحليب

ب-عدم تركه يتقيأ

ج-إعطائه مقيئ للمعدة(ماء وملح)

د-أ+ب

(٥)يساعد لون الجلد في تشخيص حالة المصاب فإن كان لون الجلد أزرق فذلك يشير إلى:

أ-التريف

ب-الجلطة القلبية

ج-السكتة الدماغية

د-الاختناق ونقص الأكسجين

(٦) يعد الفوسفور من:

أ-العناصر المعدنية الدقيقة

ب-العناصر المعدنية الرئيسية

ج-الفيتامينات التي تذوب في الماء

د-الفيتامينات التي تذوب في الدهون

(٧) لإسعاف..... إعطاء المصاب مقيئاً للمعدة مثل كوب ماء مذاب به ملح:

أ-ألام البطن

ب-ألام الصدر

ج-التسمم بابتلاع الأدوية

د-التسمم بابتلاع مواد كيماوية

(٨) زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز التنفسي

ج-القلب وتصلب الشرايين

د-الجهاز العصبي

(٩) الأمراض السارية أو المعدية هي:

أ-أمراض تنتج عن عامل بيئي أو وراثي أو نفسي

ب-يطلق عليها الأمراض العامة

ج-أمراض تنتج عن كائنات حية دقيقة تصيب الإنسان

د-منها أمراض البلعوم السرطانية

(١٠) من مغذيات البناء والنمو:

أ-الكربوهيدرات

د- الفيتامينات

د-زيادة طفيفة بالوزن

د-الرابعة

د- اقل من ۱۰ دقائق

د- انسداد قنوات الغدد اللعابية

١٨.٥ كجم / م^٢ لذلك يدل على:

أ-وزن صحي

ب-نقص في الوزن

ج-سمنة

د-سمنة مفرطة

(١٦) عند وقوع حادث سير، أول ما يقوم به المسعف هو.....

أ-تأمين مكان الحادث

ب-تدليك القلب

ج-وقف التزيف

د-تثبيت الكسور

(١٧) التنفس الاصطناعي CPR هو.....

أ-عملية تنفس ميكانيكية لاستعادة وضع الرئتين عند توقف التنفس

ب-تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوات)

ج-مراقبة صدر المصاب وتحسس تنفسه

د-الضغط على صدر المصاب براحة اليد

(١٨) فطريات القدم هي.....

أ-مرض فطري يصيب الجلد، ويظهر على شكل حلقات دائرية تشبه الدودة

ب-مرض غير حاد، ومن المعهود أن يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسبب الفطريات

ج-هي حالة عدوى ناتجة عن نوع من الديدان يسمى اسكاريس لمبريكريديس

د-مرض يصيب عظام القدم فيتسبب بكسرها

(١٩) أولى خطوات الإسعافات الأولية في حال لدغ الثعابين والعقارب.....:

أ-وضع مطهر

ب-ربط مكان اللدغة بضمادة

ج-ترك الدم يتزف لمدة من ١٥-٣٠ ثانية

د-رفع الجزء المصاب للأعلى

(٢٠) سوء التغذية هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية وهذه تنتج من:

أ-عدم توافر الغذاء المتوازن

ب-عسر الهضم وسوء الامتصاص

ج-الإصابة ببعض الأمراض

د-جميع الإجابات صحيحة

(٢١) يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة.....

أ-الزيوت والدهون

ب-الألبان

ج-الحبوب والحبوب

د-الفواكه

(٢٢) من فوائدها إمداد الجسم بالمرکبات التي تنظم العمليات الحيوية مثل تجلط الدم وحموضة.....

أ-الكربوهيدرات والدهون والبروتينات

ب-الماء والأملاح المعدنية

ج-البروتينات والفيتامينات والأملاح

د-البروتينات والدهون والألياف

(٢٣) تعريف الإدمان:

أ-هو الاعتماد العصبي على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

ب-هو الاعتماد النفسي والجسدي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام

ج-هو الاعتماد على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

د-هو الاعتماد النفسي نحو تعاطي احد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

(٢٤) يعتبر مبدأ الحمل الزائد من مبادئ تنمية اللياقة البدنية وهو يعني:

أ-بناء برنامج تنمية اللياقة البدنية على قاعدة فسيولوجية وطبية وصحية سليمة

ب-يتأثر كل عضو من أعضاء الجسم ويؤثر في الأعضاء الأخرى

ج-بناء التمرينات البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي الممارس

د-تطوير النشاط المنظم للوصول الى مستويات أعلى

(٢٥) يتغذى الجهاز العصبي من الكربوهيدرات الطبيعية لذلك من ضمن الإجراءات التي يقوم لمواجهة الأزمات قبل

وقوعها هو تخزين كمية من الجلوكوز على شكل:

أ-دهون في الجسم

ب-جليكوجين في الكبد

ج-كربوهيدرات

د-جلوكوز في الدم

(٢٦) تأثير الدخان على المرأة:

أ-اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها

ب-عسر الولادة بسبب ضعف العضلات

ج-الإجهاض والولادة المبكرة

د-جميع العبارات صحيحة

(٢٧) قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدة...

أ-المرونة

ب-القوة العضلية

ج-التحمل

د-الرشاقة

(٢٨) من العناصر الغذائية الهامة والتي ينبغي أن تمثل حوالي ٦٠% من السعرات (غير واضح) عليها الشخص البالغ السليم:

أ-البروتينات

ب-الكربوهيدرات

ج-الدهون

د-الفيتامينات

(٢٩) تعتبر من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الحمل:

أ-الحصبة الألمانية

ب-الرشح

ج-التيفويد

د-السعف

(٣٠) من ضمن الأسباب الغير عضوية التي تسبب الإمساك.....

أ-الإصابة بسرطان القولون

ب-تناول الطعام قليل الألياف

ج-تناول وجبات غذائية ذات سرعات حرارية كبيرة

د-الحالة النفسية

(٣١) من الأسباب التي تعود للأسرة في إدمان أبنائها المخدرات هي.....

أ-غياب التوجيه الأسري

ب-الدعم النفسي

ج-الدعم المعنوي

د-الدعم الأسري

(٣٢) يؤدي أحادي أكسيد الكربون (CO) بالسيجارة إلى:

أ-زيادة الأوكسجين في الرئة والدم

ب-زيادة تبادل الغازات بين الرئة والدم

ج-حرمان الرئة والدم من الأوكسجين الواصل للمخ

د-جميع العبارات خاطئة

(٣٣) مصدر الطاقة الرئيسي والأساسي للجهاز العصبي هو:

أ-البروتينات

ب-البروتينات والدهون

ج-الدهون

د-الكربوهيدرات

(٣٤) تعتمد كمية الغذاء التي يحتاجها الفرد الرياضي على.....

أ-احتياجه من الطاقة

ب-احتياجه من النوم

ج-احتياجه من الأوكسجين

د-احتياجه من الدم

(٣٥) نقص..... في الطعام يؤدي لإصابة الفرد بفقر الدم(الأنيميا):

أ-الكالسيوم

ب-الحديد

ج-فيتامين د

(٣٦) يقصد بالتكامل البدني:

أ-تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة ،قوام جيد،لياقة بدنية عامة.

ب-القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم

ج-يكون الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة

د-تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي

(٣٧)للقاية من الأمراض المعدية لابد من.....

أ-القضاء على الميكروب

ب-القضاء على العامل الناقل للمرض

ج-تقوية مناعة الشخص السليم

د-كل الإجابات صحيحة

(٣٨)من فوائد تناول الألياف الغذائية:

أ-زيادة نسبة الكولسترول في الدم

ب-زيادة نسبة السكر في الدم

ج-تسهيل عملية الخروج الطبيعي للفضلات

د-الإحساس بالجوع

(٣٩).....هو مرض غير حاد ،يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسبب نوع من الفطريات...

أ- السعف

ب-الملاريا

ج-الاسكارس

د-البراميسيوم

(٤٠)هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها،،:

أ-تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة

ب-الإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل

ج-زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية

د-زيادة وزن المواليد للأم المدخنة

(٤١) يؤثر التدخين على عملية الاحتراق والتمثيل لدى الرياضيين نتيجة...:

أ- قلة أول أكسيد الكربون

ب- قلة كمية الأوكسجين

ج- قلة ثاني أكسيد الكربون

د- النيكوتين

(٤٢) إذا كان الشخص المغمى عليه يتنفس ولكنه فاقد الوعي فالإجراء كمسعف هو:

أ- التنفس الاصطناعي

ب- رفع الجذع لا جالس

ج- تدليك القلب

د- وضعه في الوضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس >> تأكدو من الحل

(٤٣) من المشكلات الصحية المصاحبة للنمط السمين:

أ- قرحة المعدة

ب- شلل الأطفال

ج- سرعة الغثيان وميل للقيء

د- أمراض الشريان التاجي

(٤٤) من المبادئ العامة في التحكم في الوزن...:

أ- مبدأ التعويض الزائد

ب- مبدأ التطبيق

ج- مبدأ القبول

د- أ+ب+ج

(٤٥) أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

أ- تنظيم التغذية وتعديل السلوك

ب- الجراحة

ج- ممارسة النشاط البدني

د- أ+ج

(٤٦).....هي العناصر التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تكوينها لذلك يجب الحصول (غير واضح) من

مصدر خارجي(الغذاء)

أ- الجلوكوز والفركتوز

ب- الفيتامينات والمعادن

ج- الكربوهيدرات والبروتينات والدهون

د- الامينية والفيتامينات الأساسية

(٤٧) يتميز.....باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره للدهون:

أ-الريجيم الكيميائي

ب-ريجيم الحبوب والبقوليات

ج-ريجيم الأعشاب

د-الريجيم النباتي

(٤٨) مراحل الإدمان ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطى المدمن المخدر بغرض:

أ-الحاجة إلى جرعات اكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي

ب-المتعة وبطرق مختلفة كالتدخين والبلع والاستنشاق والحقن تحت الجلد

ج-اللجوء الى جرعات اكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي

د-فك التبعية النفسية للمخدر

(٤٩) جميع العبارات التالية صحيحة ماعدا.....:

أ-تعمل الدهون كوسائد حول العظام والأعضاء الداخلية

ب-تخزن البروتينات في الجسم على شكل دهون

ج-تقلل الألياف من ارتفاع نسبة الكوليسترول والسكر في الدم

د-الفيتامينات التي تذوب في الماء تخزن في الجسم إلى مدى طويل.

(٥٠) يمكن قياس سمك الدهن في الجسم من المناطق التالية:

أ-منطقة البطن

ب-العضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس

ج-منطقة الفخذ

د-جميع الإجابات صحيحة

تم الانتهاء والحمد لله ..

كتبته بواسطة هتان واختكم ηΘήΑ cúŦÊ

والحل من أخوكم سعد العامري

لاتنسونا من دعائكم ..