

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تجميع أسئلة مقرر الصحة واللياقة (الفصل الدراسي الأول-الفصل الدراسي الثاني) للعام الدراسي ١٤٣٧-١٤٣٨ هـ

السؤال ١

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري؟

صواب
خطأ

السؤال ٢

تعتبر الصحة هي اعلى مستويات الصحة

العالية
المثالية
الإيجابية
المتوسطة

السؤال ٣

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض؟

صواب
خطأ

السؤال ٤

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....

الغير متحركة
محدود الحركة
محوري الحركة
متحرك

السؤال ٥

الممارسة الصحية هي "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره ."

صواب
خطأ

السؤال ٦

يحتوي جسم الانسان على عظمة.

206
126
600
306

السؤال ٧

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم؟

صواب
خطأ

السؤال ٨

تختلف عدد ساعات النوم للفرد تبعاً لعوامل.....

السن
الحالة الصحية
المهنة
كل ماسبق

السؤال ٩
يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق.....

الاشعاع
التنفس
التوصيل
جميع ما سبق

السؤال ١٠
تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية؟

صواب
خطأ

السؤال ١١
يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس

الابيض
كل ما سبق
الكحلي
الاسود

السؤال ١٢
عدم كفاية النوم يؤدي الى حدوث الاضطراب النفسي؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣
غالباً ما يصاحب حروق الدرجة الأولى حروق من الدرجة الثانية ويمكن ان تهدد حياة الإنسان؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤
في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها؟

صواب
خطأ

السؤال ١٥
..... هي "كمية العناصر الغذائية اللازمة للإنسان لكي يتمكن الجسم من القيام بجميع وظائفه الطبيعية والفسولوجية الأساسية، وتمنع ظهور أعراض مرضية تدل على نقص غذاء الفرد"

الاحتياجات العقلية
الاحتياجات الغذائية
الاحتياجات النفسية
الاحتياجات الرياضية

السؤال ١٦

تتأثر التغذية بمستوى الدخل المادي للفرد أو للأسرة حيث يتم الإقبال على استهلاك رخيصة الثمن في الأسر ذات الدخل المادي المنخفض

الاملاح المعدنية

اللحوم الطازجة

الكربوهيدرات

البروتينات

السؤال ١٧

تعمل على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية وذلك كما في الكلىتين والقلب والكبد والأمعاء إذ تكون وسادة cushion حول هذه الأعضاء لحمايتها.

الاملاح المعدنية

الفيتامينات

الكربوهيدرات

الدهون

السؤال ١٨

يحتوي النسيج العضلي على ٢٧% ماء؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩

من أسباب الحروق.....

الحرارة

المواد الكيماوية

الكهرباء

كل ما سبق

السؤال ٢٠

الاتزان والتناسق في التدريب من اسباب حدوث الشد العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١

هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة .

الثقافة الصحية

الوعي الصحي

التربية الصحية

الممارسة الصحية

السؤال ٢٢

عضلة القلب عضلة لاإرادية ولكنها تشبه العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة

الاولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٢٤

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين او أكثر

صواب

خطأ

السؤال ٢٥

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض

الطبيعية

الحيوية

الوصفية

الانسانية

السؤال ٢٦

من اخطار تعاطى المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب

صواب

خطأ

السؤال ٢٧

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرابين وهي تعمل بصورة لاإرادية ولا يستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلة القلب

العضلات الهيكلية

العضلات الناعمة

عضلات الجهاز التنفسي

السؤال ٢٨

عند حدوث حرق كهربائي يجب

وضع ثلج

كل ما سبق

وضع ماء بارد

تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة

السؤال ٢٩

تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها :

نوع الرياضة التي يمارسها

سن اللاعب

درجة حرارة الجو

جميع ما سبق

السؤال ٣٠

من مراحل التنقيف الصحي

إعطاء المعلومة
الاقتناع بها
السلوك والممارسة
جميع ما سبق

السؤال ٣١

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار

صواب
خطأ

السؤال ٣٢

يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة

صواب
خطأ

السؤال ٣٣

المرأة المدخنة أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٤

يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في

الأنف
الفم
القنابض الهوائية
كل ما سبق

السؤال ٣٥

المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

صواب
خطأ

السؤال ٣٦

إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٧

من علامات الطرف المكسور

انتباج مكان الكسر
العجز الوظيفي

قصر الطرف المصاب

كل ما سبق

السؤال ٣٨

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين في توافق وانسجام.

العضلي والدوري

العضلي والعصبي

العضلي والعظمي

العضلي والمفصلي

السؤال ٣٩

حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام

الاولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٤٠

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق

الاشعاع

التنفس

التوصيل

جميع ما سبق

السؤال ٤١

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة

صواب

خطأ

السؤال ٤٢

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قلة نشاط الدورة الدموية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣

تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقیل الوزن

صواب

خطأ

السؤال ٤٤

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فورا والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها

صواب

خطأ

السؤال ٤٥

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية

صواب

خطأ

السؤال ٤٦

من علامات حروق الدرجة الثانية.....

تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

الم شديد

احمرار شديد

كل ما سبق

السؤال ٤٧

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والاخراج؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٨

عادة ما ترتفع مؤشرات عمليات التمثيل الغذائي ليلاً؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٩

يجب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف

صواب

خطأ

السؤال ٥٠

ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقة.....

التنفس

الدورة الدموية

عملية الهضم

كل ما سبق

السؤال ٥١

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد

صواب

خطأ

السؤال ٥٢

حروق الدرجة الأولى هي اشد وأخطر انواع الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٥٣

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

صواب

خطأ

السؤال ٥٤

الصحة الشخصية هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم"

صواب

خطأ

السؤال ٥٥

.....هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن

التسمم المزمن

التسمم الحاد

التسمم الكيميائي

التسمم المتوسط

السؤال ٥٦

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

صواب

خطأ

السؤال ٥٧

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٨

من علامات ضربة الشمس.....

صداع

دوخة

سخونة الجلد

كل ما سبق

السؤال ٥٩

هناك انواع من السموم تؤثر مباشرة على مراكز التنفس والقلب

صواب

خطأ

السؤال ٦٠

يحتوي الجسم على أكثر من.....

100عضله

600عضله

700عضله

السؤال ٦١

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم، الصوديوم في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٦٢

من المعالجات الإسعافية للحروق.....

وضع ماء بارد

اعطاء مسكنات

اعطاء سوائل كثيرة

كل ما سبق

السؤال ٦٣

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد.

صواب

خطأ

السؤال ٦٤

من وسائل التنقيف الصحي

المحاضرات

اتصالات مباشرة

مشاهدة

جميع ما سبق

السؤال ٦٥

تسبب الملاعب الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي

المزروعة طبيعيا

المزروعة صناعيا

الرمليّة الترابية

جميع ما سبق

السؤال ٦٦

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة.

70نبضة

80نبضة

50نبضة

40نبضة

السؤال ٦٧

عند الإصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٨

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بِنفاذية الهواء؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٩

هو انقسام او شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم.....

الالتواء

الكسور

الخلع

الكدمات

السؤال ٧٠

"....ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

التربية الصحية

الممارسة الصحية

الثقافة الصحية

العادة الصحية

السؤال ٧١

يحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ او نتيجة انقلاب داخلي او خارجي؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٢

توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

الغضاريف

المفاصل

العضلات

العظام

السؤال ٧٣

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي العصبي؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٤

مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٥

من أعراض الالتواء سماع صوت فرقعه؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٦

تعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الانسجة التي تسمح ب.....

عدم امتصاص العرق

امتصاص العرق

زيادة العرق

تقليل العرق

السؤال ٧٧

الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف

صواب

خطأ

السؤال ٧٨

عند الإصابة بتسمم القلويات المركزة يعطى المصاب ملح الليمون بمقدار معلقة في كأس

صواب

خطأ

السؤال ٧٩

".....عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه."

النوم

النشاط

الاستيقاظ

كل ما سبق

السؤال ٨٠

يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهدئتها؟

صواب

خطأ

السؤال ٨١

تستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم

الطاقة الحرارية

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الأسموزية

الطاقة الحرة

السؤال ٨٢

عند الإصابة بالتسمم الغذائي يجب.....

تناول حليب مع زلال البيض

تناول ملح الليمون

اعطاء المنبهات الدافئة

عدم جعل المصاب يتقيأ

السؤال ٨٣

من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

سلامة الجسم
العوامل النفسية
العادات الغذائية

كل ما سبق

السؤال ٨٤

تزيد الحاجة للسرعات الحرارية للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة

صواب

خطأ

السؤال ٨٥

ترداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض

الرطوبة

البرودة

الضغط الجوي

درجة الحرارة

السؤال ٨٦

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق؟

صواب

خطأ

السؤال ٨٧

الحروق لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.

الدرجة الأولى

الدرجة الثانية

الدرجة الثالثة

الدرجة الرابعة

السؤال ٨٨

تسبب الملاعب المزروعة صناعا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٨٩

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٩٠

الالتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف

صواب

خطأ

السؤال ٩١

تعتبر الامعاء من العضلات.....

الثابتة
الهيكليّة
الناعمة
العمودية

السؤال ٩٢

من أعراض الكدمات.....

ألم
تورم
نزيف داخلي
كل ما سبق

السؤال ٩٣

إذا كان التمزق في الاربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة.....

الأولى
الثانية
الثالثة
الرابعة

السؤال ٩٤

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

صواب
خطأ

السؤال ٩٥

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب
خطأ

السؤال ٩٦

السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية؟

صواب
خطأ

السؤال ٩٧

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد زيادة الدهون المخزنة في الجسم؟

صواب
خطأ

السؤال ٩٨

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب
خطأ

السؤال ٩٩

تعتبر القوة هي المكون الاول والاھم في عناصر اللياقة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٠

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠١

من الفوائد الايجابية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة زيادة سرعة نقل الاشارات العصبية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٢

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير تحسين نمط النوم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٣

انشطة المرونة والليونة تقلل من نسب التعرض للإصابة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٤

التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٥

من علامات جروح الدرجة الأولى تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٦

من امراض الحياه العصرية فقر الدم والقلب والسكر؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٧

يساعد الحديد على نقل الاوكسجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٨

من امثلة الاغذية الغنية بالكالسيوم

اللبن ومشتقاته
السردين
الخضروات الورقة
كل ما سبق

السؤال ١٠٩

إذا كان التمزق في الاربطة ٢٠ % يعتبر التواء من الدرجة

الثانية
الاولى
الرابعة
الثالثة

السؤال ١١٠

الشاش المعقم من مكونات حقيبة الاسعافات الأولية؟

صواب
خطأ

السؤال ١١١

العمود الفقري من المفاصل المتحركة؟

صواب
خطأ

السؤال ١١٢

عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

صواب
خطأ

السؤال ١١٣

مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني والعقلي فقط؟

صواب
خطأ

السؤال ١١٤

من علامات اللياقة البدنية الجيدة ان ينهى الانسان عمله كما بدأه؟

صواب
خطأ

السؤال ١١٥

الغذاء الكامل هو الذي يحتوى على المواد البروتينية والكربوهيدراتية فقط؟

صواب
خطأ

السؤال ١١٦

الالتواء هو عبارته عن تمزق او تمدد بعض الالياف؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٧

الأملاح المعدنية تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٨

تساعد الكربوهيدرات على تقليل قوة الضغط عند السقوط والصدمات؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٩

من اعراض التعرض للمواد الكيميائية آلام في المعدة والصدر؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٠

يمكن استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق البسيطة من الدرجة الاولى؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢١

الرياضة تخفض مستوى الاجهاد؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٢

من مسببات الامراض

عوامل حيوية

عوامل غذائية

عوامل وصفية

كل ما سبق

السؤال ١٢٣

الدهون مادة سائلة والزيوت مادة صلبة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٤

من اسباب احتمال الإصابة بمرض القلب

الشّد العضلي

عدم الحركة

إصابة العمود الفقري

كل ما سبق

السؤال ١٢٥

الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٦

يساعد الماء في عمليات الهضم والامتصاص

صواب

خطأ

السؤال ١٢٧

تتكون المفاصل من التقاء عظمه مع عضله او عضلتين

صواب

خطأ

السؤال ١٢٨

تناول الطعام الغني بالألياف يؤدي الى حدوث الامساك؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٩

ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

صواب

خطأ

السؤال ١٣٠

يعتبر الصداع من اعراض التعرض للمواد الكيميائية

صواب

خطأ

السؤال ١٣١

يضخ القلب حوالي ٦ لتر دم في الدقيقة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٣٢

من اعراض كدمات الركبة

الم
ورم
نزيف داخلي وترشح
كل ما سبق

السؤال ١٣٣

تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٤

يساعد على نقل الاشارات العصبية

النحاس
البوتاسيوم
الفسفور
الزنك

السؤال ١٣٥

الفيتامينات هي النشويات والسكريات التي توجد في اطعمه كثيره كالبقول الجافه؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٦

الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٧

الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء يعتبر نوع من انواع الفيتامين؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٨

تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب
خطأ

السؤال ١٣٩

من العضلات الهيكلية

كل ما سبق
عضلة الكتف
عضلة الفخذ
عضلة الظهر

السؤال ١٤٠

عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء لأثر أي مجهود يقوم به الفرد

صواب
خطأ

السؤال ١٤١

عدم ممارسة النشاط البدني يؤدي الى الإصابة بأمراض الشريان التاجي؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤٢

يعتبر مفصل الكتف من المفاصل

المتحركة

الثابتة

محدودة الحركة

لا شيء مما سبق

السؤال ١٤٣

مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤٤

عند إنقاص الوزن عن تقليل الطعام والسوائل فقط يحدث انخفاض للدفع القلبي

صواب
خطأ

السؤال ١٤٥

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة في الجسم؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤٦

تحتاج العضلات الى غذاء غنى بالكربوهيدرات أكثر في حالة المجهود العضلي

صواب
خطأ

السؤال ١٤٧

يتكون جسم الانسان من

206 عظمه

306 عظمه

600 عظمه

106 عظمه

السؤال ١٤٨

وزن العظام لا يشكل ثقلاً كبيراً. فوزنه في الشخص الذي يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٤٩

نسبة الماء في جسم الانثى أقل منه في جسم الرجل؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٠

تعطى الدهون تقريبا ٦٠ % من الطاقة اللازمة لجسم الانسان؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥١

تساعد الأملاح المعدنية على تحقيق التوازن المائي في الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٢

اعلى مستويات الصحة هي الصحة

الإيجابية

المتوسطة

المثالية

المرض الظاهر

السؤال ١٥٣

فيتامين (ك) أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٤

الحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة

الاولى

الرابعة

الثانية

الثالثة

السؤال ١٥٥

تعتبر الامعاء من العضلات

الهيكلية اللاإرادية

الناعمة اللاإرادية

الهيكلية

الناعمة الإرادية

السؤال ١٥٦

عند ممارسة النشاط الرياضي يجب البدء بشدة عالية ثم الانخفاض تدريجي؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٧

يحتوى النسيج الدهني على نسبة عالية من الماء أكثر منه في النسيج العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٨

السعر هو وحدة قياس الطاقة متمثلا في الحرارة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٩

يعمل الصوديوم على الاحتفاظ بالسوائل داخل الجسم

صواب

خطأ

السؤال ١٦٠

من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة للأمراض

الوزن

الطول

الحرارة

البكتيريا

السؤال ١٦١

يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي اقصى مداه في حوالى

الاربعين

الخمسين

الثلاثين

العشرين

السؤال ١٦٢

من افضل انواع الزيوت للإنسان....

زيت الذرة

زيت الفول السوداني

زيت الزيتون

زيت جوز الهند

السؤال ١٦٣

يساعد الغذاء على بناء خلايا الجسم ويتمثل ذلك في المواد.....

الكربوهيدراتية

الدهنية

البروتينية

الاملاح المعدنية

السؤال ١٦٤

ممارسة الرياضة تخفض مستوى الاجهاد؟

صواب
خطأ

السؤال ١٦٥

يحتوي جسم الانسان تقريبا علىعضله.

450
600
530
206

السؤال ١٦٦

من الافضل عدم ممارسة الطلاب للرياضة؟

صواب
خطأ

السؤال ١٦٧

الاطعمة النشوية من الأغذية المولدة للطاقة؟

صواب
خطأ

السؤال ١٦٨

العضلات هي التي تسيطر على حركة الاعصاب؟

صواب
خطأ

السؤال ١٦٩

الفيروسات والبكتيريا من العوامل البيوكيميائية المسببة للأمراض؟

صواب
خطأ

السؤال ١٧٠

يتكون جسم الإنسان من ١٠٦ عظمه؟

صواب
خطأ

السؤال ١٧١

يعتبر الشد العضلي من اسباب احتمال الإصابة بأمراض القلب؟

صواب
خطأ

السؤال ١٧٢

عضلة الكتف من العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٣

الصحة الإيجابية هي أعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٤

المشي من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية (الأكسجين) ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٥

من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية أنها تزيد من كثافة العظام؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٦

تعرف المرونة بأنها " قدرة الفرد على اداء حركه معينه في أقل فترة زمنيه ممكنه " ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٧

قوة التحمل تعنى " القدرة على مواجهة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر " ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٨

الغذاء الكامل هو الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من المواد البروتينية والكربوهيدراتية فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٩

مشروبات الطاقة تزيد الطاقة الحرارية للجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٠

الخضروات والفاكهة من الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته ونشاطه؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨١

يستمر استهلاك الجسم للطاقة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح بين ٢٠ الى ٣٠ دقيقة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٢

عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط يرتفع معدل نبض الراحة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٣

من الممكن ان ترافق الحروق بصدمات؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٤

يطلق على الحروق التي تحدث عن طريق البخار أو السوائل حروق جافة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٥

من علامات حروق الدرجة الاولى تكون فقاعات ممتلئة بالسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٦

من اعراض التعرض للمواد الكيميائية صعوبة في التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٧

تهدأ الحروق الكهربائية بوضع الماء عليها؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٨

تعتبر الصحة الإيجابية أعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٩

تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩٠

يمكن أن تتحول الممارسة الصحية إلى عادة صحية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩١

الثقافة الصحية هي إلمام المواطنين بالحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩٢

تعتبر الإصابات الرياضية من أسباب الإصابة بمرض القلب؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩٣

من أعراض التعرض للمواد الكيميائية آلام في المعدة والصدر

صواب

خطأ

السؤال ١٩٤

من اسباب الشد والتمزق ارتفاع السرعات الحرارية في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ١٩٥

عند حدوث كدمة او التواء يتم وضع الماء الساخن فورا على الاصابة

صواب

خطأ

السؤال ١٩٦

المقص الجراحي من مكونات حقيبة الاسعافات الاولى

صواب

خطأ

السؤال ١٩٧

تساعد الاملاح المعدنية على تحقيق التوازن المائي في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ١٩٨

فيتامين (د) يساعد على امتصاص الكالسيوم

صواب

خطأ

السؤال ١٩٩

مفهوم الصحة لا يقتصر على الجانب البدني فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٠

تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة إلى ١٧ سنة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠١

وزن العظام لا يشكل ثقلاً كبيراً. فوزنه في الشخص الذي يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٢

تحتاج عضلة القلب للتدريب والتقوية مثل باقي عضلات الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٣

من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة للأمراض

الحرارة

السؤال ٢٠٤

عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٥

الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٦

تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٧

يوجد مفاصل غير متحركة في جسم الانسان؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٨

من أسهل الطرق لدخول المواد الكيميائية للجسم عن طريق الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٩

من اسباب احتمال الإصابة بمرض القلب

الوراثة

السؤال ٢١٠

من علامات جروح الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل

صواب

خطأ

السؤال ٢١١

من مسببات الامراض

كل ما سبق

السؤال ٢١٢

السلامة المتوسطة أفضل مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٣

مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي

صواب

خطأ

السؤال ٢١٤

لا بد من استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٢١٥

يجب تجنب الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي مباشرة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٦

من علامات التمزق الشديد وجود فجوة في العضلة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٧

الانقباض العضلي المفاجئ أحد اسباب الشد العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٨

من أعراض الكدمات

كل ما سبق

السؤال ٢١٩

الرياضة تخفض مستوى الاجهاد

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٠

العمود الفقري من المفاصل المتحركة

صواب

خطأ

السؤال ٢٢١

التمارين الرياضية تعمل على تحسين التلبية العصبية بجميع اجزاء الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٢

تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٣

مفصل رسغ اليد من المفاصل المتحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٤

إهمال الإحماء قبل التمارين يؤدي الى الشد العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٥

يجب مراعاة عادات وتقاليد المجتمع عند ممارسة النشاط الرياضي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٦

عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٧

يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة المشي وتحمل الوزن؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٨

تعتبر الامعاء من العضلات

الناعمة

السؤال ٢٢٩

تعمل الرياضة على خفض مستوى الكوليسترول؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٠

إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة؟

الثانية

السؤال ٢٣١

العضلات الناعمة عضلات ارادية

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٢

وزارة البيئة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التنقيف الصحي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٣

الحروق التي لا تتعدى طبقة الجلد السطحية تعتبر من الدرجة؟

الاولى

السؤال ٢٣٤

عضلة المعدة من العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٥

الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج للتريض وممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٣٦

من العضلات الهيكلية؟

الفخذ

السؤال ٢٣٧

ضخ القلب حوالي ٩ لتر دم في الدقيقة؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٣٨

من الممكن ان تبدأ أمراض القلب في الطفولة؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٣٩

من أسباب الشد والتمزق ارتفاع السرعات الحرارية في الجسم؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٤٠

الانقباض العضلي المفاجئ أحد اسباب الشد العضلي؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٤١

من علامات التمزق الشديد وجود فجوة في العضلة؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٤٢

العمر الزمني أهم من العمر الفسيولوجي؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٤٣

من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٤٤

يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي أقصى مداه في حوالي

عشرين من العمر

السؤال ٢٤٥

عدم الحركة يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٦

ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٧

يعتبر أسلوب الحياة اليومية من العوامل المؤثرة في انخفاض اداء أجهزة الجسم الحيوية

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٨

النشاط الرياضي لا يحتاج للكربوهيدرات

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٩

تتأثر احتياجات اللاعب او الممارس بعدة عوامل منها سن اللاعب او عمر اللاعب

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٠

تتأثر احتياجات اللاعب بدرجة حرارة الجو الذي يمارس فيه الرياضة

صواب

خطأ

السؤال ٢٥١

تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات الى زيادة الاكسجين

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٢

من التغيرات التي تحدث في الجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة نشاط الدورة الدموية

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٣

يفضل عدم ممارسة الرياضة في الرطوبة العالية

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٤

الملاعب المزروعة الصناعية هي أفضل أنواع الملاعب للممارسة الرياضة

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٥

يفضل اللعب في الملاعب الرملية والترابية

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٦

الارتفاع والانخفاض لا يؤثران على الأداء الرياضي

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٧

تتأثر احتياجات اللاعب من الرياضة بعدة عوامل منها:

نوع الرياضة

درجة الحرارة

جميع ما سبق

السؤال ٢٥٨

عند ممارسة الرياضة في المرتفعات يتكيف جسم الانسان على المرتفعات وبالتالي تزيد عدد كرات الدم الحمراء لتصل إلى:

من ٧ لـ ٨ ملايين

من ٤ لـ ٥ ملايين

من ٢ لـ ٣ ملايين

من ٣ لـ ٤ ملايين

السؤال ٢٥٩

يفقد الجسم الحرارة الزائدة عن طريق:

الأشعاع

التبول

كل ما سبق

السؤال ٢٦٠

تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦١

تعتبر الصحة الايجابية اعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٢

من الممكن تقوية او تعديل المريض بالمرض الظاهر ليصل الى الصحة المثالية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٣

تعمل التهينة على رفع الكفاءة في الجهاز التنفسي:

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٤

يعتبر مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٢٦٥

يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل محدودة الحركة)

السؤال ٢٦٦

يعتبر مفصل رسغ اليد من المفاصل محدودة الحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٢٦٧

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين مع عضلة؟

صواب

خطأ (التقاء عظمتين أو أكثر)

السؤال ٢٦٨

تعتبر الأربطة من نسيج ليفي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٩

الأربطة تربط بين عضلتين؟

صواب

خطأ (تربط بين عظمتين أو أكثر)

السؤال ٢٧٠

تعتبر عضلة الفخذ من العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧١

تعتبر الأمعاء من العضلات الناعمة الإرادية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٢

العضلات تسيطر على الاعصاب عند الحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٣

الالتواء عبارة عن تمزق أو تمدد ببعض الألياف؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٤

الشّد العضلي عبارة عن تمزق أو تمدد الألياف؟

صواب

خطأ (الالتواء عبارة عن تمزق أو تمدد الألياف)

السؤال ٢٧٥

غالبًا ما نسمع صوت اثناء التمزق؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٦

عند الإصابة بالالتواء يتم وضع ماء ساخن مكان الإصابة لمدة ٤٨ ساعة:

صواب

خطأ (وضع ماء بارد او ثلج)

السؤال ٢٧٧

يحدث الشّد العضلي عندما اعمل مجهود عضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٨

الملاعب المزروعة الصناعية هي أفضل أنواع الملاعب للممارسة الرياضية؟

صواب

خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

السؤال ٢٧٩

يفضل اللعب في الملاعب الرملية أو الترابية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٨٠

الحروق التي تنشأ عن طريق البخار أو السوائل تسمى حروق جافة؟

صواب

خطأ (حروق رطبة)

السؤال ٢٨١

تخزن الطاقة الكاملة في الجسم في صورة نقط في الكبد والعضلات والأنسجة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٨٢

تستخدم الطاقة الكهربائية في تنظيم حرارة الجسم؟

صواب

خطأ (الطاقة الحرارية هي التي تستخدم في تنظيم حرارة الجسم)

السؤال ٢٨٣

تساعد الكربوهيدرات في امتصاص بعض مكونات وسوائل الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٨٤

تساعد الدهون في امتصاص بعض مكونات وسوائل الجسم؟

صواب

خطأ (الكربوهيدرات هي التي تساعد في امتصاص بعض مكونات الجسم)

السؤال ٢٨٥

يحتوي جسم الرجل على كمية أكثر من المرأة؟

صواب

خطأ (لأن جسم الرجل يحتوي على نسيج عضلي)

السؤال ٢٨٦

يحدث الشد العضلي نتيجة

انقباض عضلي مفاجئ

عدم الاتزان في التدريب

عدم التناسق في التدريب

اهمال الاحماء

جميع ما سبق

السؤال ٢٨٧

هي سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفز النمو واستهلاك الطاقة:

الصحة

التغذية

النشاط

العقاقير

السؤال ٢٨٨

تخزن الطاقة الكامنة في جسم الانسان في

جليكوجين الكبد

العضلات

الأنسجة الدهنية

كل ما سبق

السؤال ٢٨٩

تزيد الحاجة للسرعات الحرارية للمواطنين الذين يعيشون في درجة حرارة

منخفضة

مرتفعة

متوسطة

السؤال ٢٩٠

كل واحد جرام كربوهيدرات يتولد عنها

٩ سعره حرارية

١٠ سعره حرارية

٦ سعره حرارية

السؤال ٢٩١

من اهم مصادر الدهون

الالبان كاملة الدسم

المكسرات

الفول السوداني

جميع ما ذكر

السؤال ٢٩٢

يساعد فيتامين على منع تجلد الدم ويمنع النزيف

K

A

C

B

السؤال ٢٩٣

تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب

انخفاض الرطوبة

درجة الحرارة

الضغط الجوي

كل ما سبق

السؤال ٢٩٤

من اسباب الحروق

الحرارة
الكهرباء
المواد الكيميائية
كل ما سبق

السؤال ٢٩٥

يحدث الشد العضلي:

نتيجة اهمال الاحماء
الانقباض العضلي المفاجئ
المجهود العضلي الزائد
جميع ما سبق

السؤال ٢٩٦

تعتبر عضلة الفم أو الفخذ من العضلات الهيكلية؟

صواب
خطأ

السؤال ٢٩٧

تعتبر الأمعاء من العضلات الإرادية؟

صواب
خطأ (من العضلات الغير إرادية)

السؤال ٢٩٨

العضلات هي التي تسيطر ع الأعصاب؟

صواب
خطأ (الأعصاب هي التي تسيطر على العضلات)

السؤال ٢٩٩

عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة بالدقيقة ويضخ الدم ٩ لتر في جسم الانسان؟

صواب
خطأ (يضخ الدم ٦ لتر في جسم الإنسان)

السؤال ٣٠٠

الالتواء هو عبارته عن تمدد او تمزق بعض الالياف؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٠١

إذا كان التمزق في الأربطة ٥٥% يعتبر الالتواء؟
الدرجة الأولى
الدرجة الثانية
الدرجة الثالثة

السؤال ٣٠٢

غالباً ما نسمع صوت اثناء التمزق؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠٣

عند الإصابة بالالتواء يتم وضع ماء ساخن مكان الإصابة لمدة ٨-٤ ساعة؟

صواب

خطأ (وضع ماء بارد او ثلج)

السؤال ٣٠٤

يحدث الشد العضلي عندما اعمل مجهود عضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠٥

تتأثر احتياجات اللاعب بعد عوامل منها درجة حرارة الجو؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠٦

تتأثر احتياجات اللاعب بعده عوامل منها:

نوع الرياضة

سن العمر

درجة الحرارة

جميع ما سبق

السؤال ٣٠٧

تؤدي ممارسه الرياضة في المرتفعات الى زيادة الاكسجين؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠٨

عند ممارسه الرياضة في المرتفعات يتكيف جسم الانسان وبالتالي تزيد كرات الحمراء وتصل الى

٣ الى ٢ ملايين

٤ الى ٥ ملايين

٧ الى ٨ ملايين

السؤال ٣٠٩

من التغيرات التي تحدث في جسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة زيادة نشاط الدورة الدموية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١٠

يفضل ممارسه الرياضة في الرطوبة العالية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١١

الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء في الغلاف الجوي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١٢

الملاعب المزروعة صناعيه هي أفضل أنواع الملاعب في ممارسه الرياضة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١٣

يفضل اللعب في الملاعب الرملية والترابية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١٤

الجسم يفقد درجة الحرارة عن طريق

الحمل

الأشعاع

درجة الحرارة

التلوث

جميع ما سبق

السؤال ٣١٥

يبلغ عدد العظام في الهيكل العظمي الطرفي ٨٠ عظمه؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١٦

يعتبر مفصل الكتف من مفاصل معدودة الحركة

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٣١٧

يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل محدودة الحركة)

السؤال ٣١٨

يعتبر مفصل رسغ اليد من مفاصل محدودة الحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١٩

تتكون المفاصل من الالتقاء عظمتين او عضله؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٠

الأربطة عباره عن نسيج ليفي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢١

تعتبر تغيرات الضوء والحرارة من التغيرات الوصفية المسببة للمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٢

العمر والطول والوزن من العوامل الإنسانية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٣

العوامل النفسية والاجتماعية تعتبر

انسانية

وصفيه

اجتماعيه

السؤال ٣٢٤

تعمل التهيئة البدنية بصوره سلبيه في رفع الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٥

يحتوي جسم الانسان

١٢٦ عظمه

١٥٠ عظمه

٢٠٦ عظمه

السؤال ٣٢٦

يتكون الهيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمة والقفص الصدري؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٧

الحرائق التي تنشئ عن طريق السوائل او البخار تسمى حرائق جافه؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٨

من الممكن ان ترافق الحروق صدمات؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٩

يكون بجانب حروق الدرجة الثانية حروق من الدرجة الثالثة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٠

من الممكن ان تؤدي حروق الدرجة الثالثة الى الوفاة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣١

من علامات حروق الدرجة ١ ولى وجود فقائيع ممتلئة بسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٢

احمرار وتترك أثر بعد شفاؤها من علامات حروق من الدرجة الثانية الم شديد احمرار شديد؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٣

يتم وضع الثلج مباشرة على الحروق من الدرجة الثانية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٤

لا بد ان تغطي الحروق بضمادة جافة معقمة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٥

تغسل العين بمياه باردة في حال تعرضها لحرق كيميائي؟

صواب

خطأ (تغسل بماء دافئ)

السؤال ٣٣٦

يتم وضع الماء البارد بكثرة عند حدوث حرق كهربائي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٧

تتمثل سهوله الحركة على محور الارتكاز في العضاريق؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٨

محاور الارتكاز في الانسان تتمثل في المحور العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٩

روافع الانسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٠

المحاضرات والاتصالات المباشرة من وسائل التثقيف الصحي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤١

تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٢

تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ (المثالية هي أعلى مستويات الصحة)

السؤال ٣٤٣

مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٤

تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عظمة او عضلتين:

صواب

خطأ (تتكون من عظمة مع عظمة)

السؤال ٣٤٥

الالتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف:

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٦

يحتوي جسم الانسان تقريبا على ٦٠٠ عضلة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٧

تعتبر الامعاء من العضلات:

الثابتة

الهيكليّة

الناعمة

السؤال ٣٤٨

من أعراض الكدمات:

ألم

تورم

نزيف داخلي

كل ما سبق

السؤال ٣٤٩

إذا كان التمزق في الارتبطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة:

الأولى

الثانية

الثالثة

السؤال ٣٥٠

الحروق لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل

الدرجة الأولى

الدرجة الثانية

الدرجة الرابعة

الدرجة الثالثة

السؤال ٣٥١

تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض؟

درجة الحرارة

الضغط الجوي

الرطوبة

السؤال ٣٥٢

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض:

الطبيعية
الإنسانية
الوصفية
الحيوية

السؤال ٣٥٣

تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٥٤

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاءة البدنية؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٥٥

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٥٦

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٥٧

يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في؟

الأنف
القم
القضبات الهوائي
جميع ما سبق

السؤال ٣٥٨

إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٥٩

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٦٠

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض

الطبيعية

الحيوية

الإنسانية

الوصفية

السؤال ٣٦١

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرابين وهي تعمل بصورة لاإرادية ولا يستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلات الجهاز التنفسي

العضلات الناعمة

عضلات القلب

العضلات هيكلية

السؤال ٣٦٢

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٣

من المعالجات الإسعافية للحروق:

أوضع ماء

اعطاء مسكنات

اعطاء السوائل بكثرة

جميع ما سبق

السؤال ٣٦٤

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٥

يعتبر العمود الفقري من المفاصل:

المتحركة

محدود الحركة

الغير متحركة

محرري الحركة

السؤال ٣٦٦

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٧

يحدث الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي أو خارجي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٨

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين أو أكثر؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٩

هو انقسام أو شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم؟

خلع

كسور

الكدمات

الالتواء

السؤال ٣٧٠

الصحة الشخصية هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم":

صواب

خطأ

السؤال ٣٧١

من علامات ضربة الشمس؟

صداع

دوخة

سخونة الجلد

جميع ما سبق

السؤال ٣٧٢

عند الإصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٧٣

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة:

الدرجة الأولى

الدرجة الثانية

الدرجة الثالثة

السؤال ٣٧٤

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد:

صواب

خطأ

السؤال ٣٧٥

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قل نشاط الدورة الدموية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٧٦

كلما زادت الرطوبة زادت درجة حرارة الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٧٧

تعتبر الصحة اعلى مستويات الصحة؟

العالية

المثالية

الإيجابية

المتوسطة

السؤال ٣٧٨

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات الحيوية السليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٧٩

عضله القلب عضله لا اراديه ولكنها تشبه العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٨٠

تسبب الملاعب الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي؟

الملاعب المزروعة صناعياً

الملاعب المزروعة طبيعياً

الملاعب الرملية

السؤال ٣٨١

يجب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد التنظيف:

صواب

خطأ

السؤال ٣٨٢

من علامات الكسور:

انتباج مكان الكسر

العجز الوظيفي

قصر الطرف المصاب

جميع ما ذكر صحيح

السؤال ٣٨٣

"ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

- التربية الصحية
- الممارسة الصحية
- الثقافة الصحية
- العادة الصحية

السؤال ٣٨٤

تختلف عدد ساعات النوم تبعاً لعوامل:

- السن
- الحالة الصحية
- المهنة
- كل ما سبق

السؤال ٣٨٥

تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقیل الوزن؟

- صواب
- خطأ

السؤال ٣٨٦

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم، الصوديوم في الجسم:

- صواب
- خطأ

السؤال ٣٨٧

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض:

- صواب
- خطأ

السؤال ٣٨٨

.....توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان؟

- العظام
- المفاصل
- الغضاريف
- العضلات

السؤال ٣٨٩

ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقة:

- التنفس
- الدورة الدموية
- عملية الهضم
- كل ما سبق

السؤال ٣٩٠

من علامات حروق الدرجة الثانية؟

تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

الم شديد

احمرار شديد

كل ما سبق

السؤال ٣٩١

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٩٢

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين في توافق وانسجام.

العضلي والعصبي

العضلي والمفصلي

العضلي والعظمي

العضلي والدوري

السؤال ٣٩٣

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة.

٨٠ نبضة

٧٠ نبضة

٤٠ نبضة

٥٠ نبضة

السؤال ٣٩٤

هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن؟

التسمم المزمن

التسمم الكيميائي

التسمم المتوسط

التسمم الحاد

السؤال ٣٩٥

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق؟

الاشعاع

التنفس

التوصيل

جميع ما سبق

السؤال ٣٩٦

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي والعصبي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٩٧

الممارسة الصحية هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثرة تكراره؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٩٨

يجب ان تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة

صواب

خطأ

السؤال ٣٩٩

من مراحل التنقيف الصحي؟

اعطاء المعلومة

الاقتناع بها

السلوك والممارسة

جميع ما سبق

السؤال ٤٠٠

تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها

نوع الرياضة التي يمارسها

سن اللاعب

درجة حرارة الجو

جميع ما سبق

السؤال ٤٠١

المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٢

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التنقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٣

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس:

الابيض

الأسود

الكحلي

جميع ما سبق

السؤال ٤٠٤

المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان:

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٥

من اخطار تعاطى المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٦

حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام؟

الأولى

الثانية

الثالثة

السؤال ٤٠٧

يحتوي جسم الانسان على عظمة

٢٠٦

٦٠٠

٥٠٠

السؤال ٤٠٨

هناك انواع من السموم تؤثر على مراكز التنفس والقلب؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٩

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٠

من وسائل التنقيف الصحي.

المحاضرات

الاتصالات المباشرة

المشاهدة

جميع ما سبق

السؤال ٤١١

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والاعراج؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٢

لإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٣

حروق الدرجة الاولى هي اشد وأخطر انواع الحروق؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٤

تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عظمة او عضلتين.

صواب

خطأ

السؤال ٤١٥

الالتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٦

يحتوي جسم الانسان تقريبا على عضله.

٤٠٠

٥٠٠

٦٠٠

٢٠٦

السؤال ٤١٧

تعتبر الامعاء من العضلات

الثابتة

الهيكليّة

الناعمة

العمودية

السؤال ٤١٨

من أعراض الكدمات:

ألم

تورم

نزيف داخلي

كل ما سبق

السؤال ٤١٩

إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠% يعتبر التواء من الدرجة

الأولي

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٤٢٠

الحروق لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم، احمرار شديد، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.

الدرجة الأولى

الدرجة الثانية

الدرجة الرابعة

الدرجة الثالثة

السؤال ٤٢١

تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض؟

درجة الحرارة

البرودة

الرطوبة

الضغط الجوي

السؤال ٤٢٢

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض؟

الطبيعية

الإنسانية

الوصفية

الحيوية

السؤال ٤٢٣

تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٤

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٥

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٦

الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٧

عند الإصابة بتسمم القلويات المركزة يعطى المصاب ملح الليمون بمقدار ملعقة في كأس؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٨

..... "عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه".

النوم

النشاط

الاستيقاظ

كل ما سبق

السؤال ٢٩

يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهديتها؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠

تستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم

الطاقة الحرارية

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الأسموزية

الطاقة الحرة

السؤال ٣١

عند الإصابة بالتسمم الغذائي يجب؟

تناول حليب مع زلال البيض

تناول ملح الليمون

اعطاء المنبهات الدافئة

عدم جعل المصاب يتقيأ

السؤال ٣٢

من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

سلامة الجسم

العوامل النفسية

العادات الغذائية

كل ما سبق

السؤال ٣٣

تزيد الحاجة لدرجات الحرارة للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها:

صواب

خطأ

السؤال ٣٥

السلامة والكفاية البدنية هي تنمية الفرد إلى أقصى ما تسمح به حدود قدراته البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٦

تتمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به قدراته البدنية في كل مرحلة في مراحل العمر؟

السلامة والكفاية البدنية والمهنية

السؤال ٤٣٧

تتمثل سهولة الحركة على محور الارتكاز في العضاريف والسائل الزلالي؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٨

محاور الارتكاز للإنسان أو الروافع بالإنسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٩

تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٠

هل الممارسة الصحية تتحول إلى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٤١

هل الممارسة الصحية فقط تتحول إلى عادة صحية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٢

كلما زاد المستوى الاقتصادي كلما زاد كمية استهلاك الكربوهيدرات للإنسان أو لهذا المستوى:

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٣

كلما زاد المستوى الاقتصادي كلما زاد الاعتماد على الكربوهيدرات في التغذية

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٤

كلما قل المستوى الاقتصادي كلما زاد كمية استهلاك الكربوهيدرات للإنسان أو لهذا المستوى:

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٥

كلما قل المستوى الاقتصادي كلما زاد الاعتماد على الكربوهيدرات في التغذية

صواب
خطأ

السؤال ٤٤٦

تخزن الطاقة الكامنة بجسم الإنسان في:

جليكوجين الكبد
العضلات
الأنسجة الدهنية
جميع ما سبق أو كل ما سبق

السؤال ٤٤٧

تخزن الطاقة الكامنة بجسم الإنسان في (جليكوجين الكبد والعضلات والأنسجة الدهنية)

صواب
خطأ

السؤال ٤٤٨

تستخدم الطاقة الكهربائية في تنظيم درجة حرارة الجسم

صواب
خطأ

السؤال ٤٤٩

تستخدم الطاقة الحرارية في تنظيم درجة حرارة الجسم

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٠

هي الطاقة الضرورية لانقباض وانبساط العضلات بالجسم

الطاقة الميكانيكية
الطاقة الحرارية
الطاقة الكيميائية
الطاقة الحرة

السؤال ٤٥١

الطاقة الكهربائية هي التي تستخدم في تصنيع مركبات جديدة بالجسم

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٢

الطاقة الكيميائية هي التي تستخدم في تصنيع مركبات جديدة بالجسم

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٣

التغذية التي تشتمل على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من الدهون تعتبر تغذية صحية وتؤدي إلى مستوى رياضي أفضل

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٤

الأنثى دائماً أكثر في الوزن من الذكر المشابه لها بالجسم الخارجي

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٥

الأنثى دائماً أقل بالوزن من الذكر المشابه لها بالجسم الخارجي

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٦

يزداد الاحتياج للسعرات الحرارية للأشخاص الذي يعيشون في البيئات الحارة أو في درجات حرارة عالية

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٧

كلما قلت درجة الحرارة كلما زاد الاحتياج للطاقة الغذائية

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٨

يحتاج أو يعتمد الجسم على نسبة من ٦٠-٦٥% من جملة السعرات الحرارية من المواد الدهنية

صواب
خطأ

السؤال ٤٥٩

يحتاج أو يعتمد الجسم على نسبة من ٢٠-٢٥% من جملة السعرات الحرارية من المواد الدهنية

صواب
خطأ

السؤال ٤٦٠

العضلات الهيكلية هل هي إرادية أو غير إرادية؟

عضلات إرادية (يستطيع الإنسان ان يتحكم بها بإرادته)

السؤال ٤٦١

العضلات الناعمة هل هي عضلات إرادية أو غير إرادية؟

عضلات غير إرادية (ليس باستطاعة الإنسان التحكم بها)

السؤال ٤٦٢

من يسيطر على الآخر الأعصاب على العضلات أو العضلات تسيطر على الأعصاب؟

الأعصاب (هي التي تسيطر على العضلات)

السؤال ٤٦٣

المخ والحبل الشوكي ومركز المعلومات هي التي يكتسبها الإنسان؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٦٤

عدد نبضات القلب بأوقات الراحة؟

(٧٠) نبضة بالدقيقة

السؤال ٤٦٥

ماهي الاكبر الرئة اليمنى أو الرئة اليسرى؟

الرئة اليمنى (الرئة اليسرى يوجد بها القلب وتكون أصغر)

السؤال ٤٦٦

تعريف: العناية الفورية التي تقدم للشخص المصاب؟

الإسعافات الأولية (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

السؤال ٤٦٧

الغرض من الإسعافات الأولية؟

إنقاذ حياة مصاب (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

السؤال ٤٦٨

أيهما أخطر (النزيف الوريدي أم النزيف الشرياني)

النزيف الشرياني هو الأخطر (لأنه يخرج من القلب)

السؤال ٤٦٩

التربية الصحية هي عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧٠

تعريف: عملية تغيير أفكار واحاسيس وسلوك الافراد فيما يتعلق بصحتهم؟

التربية الصحية

السؤال ٤٧١

تعريف: عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نشر من الأمراض والمشاكل الصحية التي تضر بالمجتمع؟

التربية الصحية

السؤال ٤٧٢

تعتبر الصحة الإيجابية من اعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧٣

من الممكن تعديل وترقيع المريض بالمرض الظاهر ليصل إلى الصحة المثالية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧٤

العوامل التي تتعلق بالمسببات النوعية للمرض؟

العوامل الحيوية (الفايروسات + البكتيريا)

السؤال ٤٧٥

تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ (من العوامل الحوية)

السؤال ٤٧٦

يعتبر التغيرات الضوء والحرارة من العوامل الوصيفة المسبب للأمراض؟

صواب

خطأ (من العوامل الطبيعية)

السؤال ٤٧٧

العمر والطول والوزن من العوامل الإنسانية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ (من العوامل الوصفية)

السؤال ٤٧٨

العوامل النفسية والاجتماعية تعتبر من العوامل المسببة للمرض؟

العوامل الإنسانية

السؤال ٤٧٩

ماهي العوامل التي تتعلق بالإنسان العائل المضيف والتي تساعد على مقاومة مسببات النوعية؟

- العوامل الوراثية
- العوامل الاجتماعية
- العوامل الوظيفية
- العمر

جميع ما سبق

السؤال ٤٨٠

العوامل الاجتماعية المسبب للأمراض؟

- الحالة النفسية
- الظروف الاجتماعية

جميع ما سبق

السؤال ٤٨١

تعمل التهينة البدنية على رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٨٢

تعمل التهينة البدنية بصورة سلبية في رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ (صورة إيجابية)

السؤال ٤٨٣

يتكون الهيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمة والفخذ والقفص الصدري؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٨٤

تبلغ عدد عظام الهيكل العظمي الطرفي (٨٠) عظمة؟

صواب

خطأ (١٢٦) عظمة

السؤال ٤٨٥

يعتبر مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٤٨٦

يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة الحركة؟

صواب

خطأ (المفاصل محدودة الحركة)

السؤال ٤٨٧

يعتبر مفصل رز اليد من المفاصل المحدودة الحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٤٨٨

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين مع عضله؟

صواب

خطأ (يتكون من التقاء عظمتين أو أكثر)

السؤال ٤٨٩

الاربطة تربط بين عضلتين؟

صواب

خطأ (تربط بين عظمتين أو أكثر)

السؤال ٤٩٠

تعتبر العظام عبارة عن نسيج ليفي؟

صواب

خطأ (العظام مادة عضوية)

السؤال ٤٩١

الطاقة الغذائية للرياضي تعتمد على

كتلة الجسم

مستوى النشاط

احتياجات النمو

كل ما سبق

السؤال ٤٩٢

يعبر مؤشر كتلة الجسم عن العلاقة بين:

وزن الشخص وطوله

وزن الشخص وعرض السمنة

طول الشخص وعرض الكتفين

السؤال ٤٩٣

أذكر المصطلح العلمي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

الهيدروسكوب

السؤال ٤٩٤

أكمل: تعتبر خاصية هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

الهيدروسكوب

السؤال ٤٩٥

ماهي خاصية الهيدروسكوب؟

هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد

السؤال ٤٩٦

انسجة الملابس الرياضية المطاطية خفيفة ولها تأثير ناعم على الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٩٧

انسجة الملابس الرياضية خفيفة ولها تأثير ناعم على الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة؟

المطاطية

السؤال ٤٩٨

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة زيادة نشاط الدورة الدموية؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٩٩

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة رفع حرارة الجلد؟

صح
خطأ

السؤال ٥٠٠

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق الاشعاع والحمل والتبول؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

صح
خطأ

السؤال ٥٠١

هل يفضل ممارسة الرياضة بالرطوبة العالية؟

صواب
خطأ

السؤال ٥٠٢

الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء بالهواء الجوي؟

صواب
خطأ

السؤال ٥٠٣

تساعد الكربوهيدرات في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم

صواب
خطأ

السؤال ٥٠٤

تساعد الدهون في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم

صح
خطأ

السؤال ٥٠٥

تدخل في تركيب الأجسام المضادة

البروتينات

الكربوهيدرات

النشويات

الدهون

السؤال ٥٠٦

تعمل الدهون المختزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم

صواب

خطأ

السؤال ٥٠٧

يعتمد الجسم على الدهون كأول مصدر للطاقة

صواب

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥٠٨

يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لتوليد الطاقة

صواب

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥٠٩

يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لأخذ الطاقة

صواب

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥١٠

يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لأخذ أكبر كمية من الطاقة

صح

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥١١

يحتوي جسم الرجل على كمية من الماء أكثر من المرأة

صواب

خطأ

الأسئلة من اجتهد طلاب وطالبات مستوى اول (الفصل الدراسي الأول + الفصل الدراسي الثاني) للسنة الدراسية ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ

تم تجميع الأسئلة وإعدادها من قبل أخوكم / تركي (talrajih أو TRKWAZI) -> بالاسم ألي تعرفونه
٢٨/٠٤/٢٠١٧ م

وبالتوفيق للجميع
ولا تنسوني من دعواتكم