

١- يقصد بالصحة المثالية :

- أ- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبا ما يتوافر
- ب- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوافر (الملزمة ٦)
- ج- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما ما يتوافر
- د- جميع ما ذكر غير صحيح

٢- ما يقصد بالتكامل الاجتماعي :

- أ- عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم
- ب- قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم (الملزمة ٧)
- ج- عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم
- د- أ+ج

٣- تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض :

- أ- الكيميائية
- ب- الميكانيكية (الملزمة ١٠)
- ج- الوظيفية
- د- الطبيعية

٤- يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال :

- أ- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسئولية المجتمع (الجواب من الدكتور)
- ب- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية
- ج- الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة
- د- ب+ج

٥- العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة والنقصان :

- أ- الأنشطة الرياضية
- ب- النمو والحالة الصحية
- ج- الحجم والاحتياجات الخاصة
- د- جميع ما ذكر صحيح (الملزمة ٤٩)

٦- يؤدي تناول كميات من السكر إلى :

- أ- ارتفاع الكوليسترول
- ب- إتلاف الكبد والبنكرياس
- ج- إصابة الأمعاء وسوء الهضم
- د- أ+ب (الملزمة ٥٧)

٧- الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من :

أ- اتحاد الأوكسجين والهيدروجين والكربون (الملزمة ٥٠)

ب- اتحاد النيتروجين والأوكسجين والهيدروجين

ج- اتحاد الكربون والنيتروجين والأوكسجين

د- كل ما ذكر غير صحيح

٨- من فوائد الدهون :

أ- إنتاج الألياف

ب- تعويض وتجديد الخلايا

ج- امتصاص الفيتامينات (الملزمة ٥٤)

د- محاربة الالتهابات

٩- تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى :

أ- التهاب القولون

ب- زيادة الكوليسترول (الملزمة ٥٤)

ج- ارتفاع نسبة السكر في الدم

د- أ+ب

١٠- يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن :

أ- الجسم غير قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم

ب- الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينية من المواد الأخرى

ج- البروتين يحتوي نسبة عالية من الكوليسترول

د- ب+ج (الملزمة ٥٢)

١١- هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في :

أ- نسبة الكالسيوم

ب- مصدر للأحماض اللازمة للجسم

ج- الهرمونات (الملزمة ٥٤)

د- نسبة الكوليسترول

١٢- يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي

بالنسبة لـ :

أ- قاعدة الارتكاز

ب- خط الثقل (الملزمة ٣٦)

ج- النتوء الحلمي

د- مركز مفصل الفخذ

١٣ - القوام هو :

- أ- العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية
- ب- العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية العظمية والعضلية والعصبية (الملزمة ٣٢)
- ج- العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية
- د- جميع ما ذكر غير صحيح

١٤ - يعرف التشوه فيزيائيا بـ :

- أ- التغير في إبعاد الجسم (الملزمة ٣٨)
- ب- الخروج عن الخط المستقيم - تعريف الانحراف
- ج- تغير في الشكل إلى الأسوأ - تعريف التشوه
- د- تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

١٥ - جميع العبارات خاطئة ما عدا :

- أ- الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمارين الرياضية
- ب- الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام
- ج- انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية (الملزمة ٣٨)
- د- جميع ما ذكر صحيح

١٦ - من الأمراض التي يسببها القوام السيئ :

- أ- الإمساك
- ب- تناقص الرنتين
- ج- ارتفاع الكولسترول
- د- أ+ب (الملزمة ٤١)

١٧ - من مكونات الصحة العامة :

- أ- الصحة المثالية
- ب- صحة البيئة
- ج- الطب الوقائي
- د- ب+ج (م ١٣ ش ١٤)

١٨ - هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في

كافة الظروف :

- أ- اللياقة العضلية
- ب- اللياقة البدنية (م ٢ ش ٢)
- ج- اللياقة الوعائية التنفسية
- د- ليس مما ذكر

١٩- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية :

- أ- السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن
- ب- القوة، السرعة، المرونة، المطاولة (الملزمة ١٧)
- ج- التوازن، المرونة، الجلد، القوة
- د- أ+ب

٢٠- هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها :

- أ- المطاولة
- ب- المرونة (الملزمة ١٨)
- ج- القوة
- د- السرعة

٢١- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة :

- أ- الجلد الدوري التنفسي
- ب- السرعة (الملزمة ٢٠)
- ج- القوة
- د- المرونة

٢٢- التمارين التي لا تمكن الرياضي من التنفس فيها :

- أ- الهوائية
- ب- اللاهوائية (الملزمة ٢٢)
- ج- البطيئة
- د- السريعة

٢٣- جميع العبارات خاطئة ما عدا :

- أ- استهلاك الأوكسجين يقترب باستهلاك الغذاء
- ب- القدرة على استهلاك الطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية (الجواب من الدكتور)
- ج- استهلاك الأوكسجين يزداد أثناء التمارين تبعاً لزيادة استهلاك الأوكسجين
- د- جميع ما سبق صحيح

٢٤- إذا كان عمر الفرد ٣٠ سنة فإن الحد الأعلى لنقبض قلبه :

- أ- ١٨٠ نبضة في الدقيقة
- ب- ٩٠ نبضة في الدقيقة
- ج- ١٩٠ نبضة في الدقيقة (٣ ش ٢٨) $١٩٠ = ٣٠ - ٢٢٠$
- د- ٢٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٥- التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأكسجين تسمى :

أ- الهوائية (الجواب من الدكتور)

ب- اللاهوائية

ج- البطيئة

د- السريعة

٢٦- طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء :

أ- النوم

ب- الجلوس

ج- الوقوف

د- الراحة التامة (الملزمة ٢٧)

٢٧- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة ٨٠ والعمر ٣٠ فإن نبض القلب المطلوب

أثناء التمرين :

أ- ١٦١ نبضة في الدقيقة

ب- ١٩٠ نبضة في الدقيقة

ج- ١٥٧ نبضة في الدقيقة (م ٣ ش ٣١)

د- ١٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٨- من أنواع الرجيم القاسي :

أ- الرجيم بتناول الماء

ب- الرجيم بتناول الوجبة الواحدة

ج- الرجيم الجاف

د- جميع ما ذكر صحيح (الملزمة ٦٩)

٢٩- شخص طوله ١٧٣ فإن وزنه الطبيعي :

أ- ٧٥ كجم

ب- ٧٠ كجم

ج- ١٠٠ كجم

د- ٧٣ كجم (الملزمة ٨٠)

٣٠- من المشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي :

أ- الاعتماد على الكربوهيدرات

ب- بعض التقاليد الاجتماعية (الملزمة ٨٤)

ج- الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم

د- جميع ما ذكر

- ٣١- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه عدوى :
- أ- الأمراض الوراثية
 - ب- الأمراض الغير معدية (الملزمة ٨٦)
 - ج- الأمراض المعدية
 - د- أمراض بسبب الوراثة والبيئة

- ٣٢- امرأة عمرها ٣٥ عاماً وطولها ١٦٤ أنش فأن وزنها الطبيعي بالباوند :
- أ- ١٦٠
 - ب- ١٣٥
 - ج- ١٢٧
 - د- جميع ما ذكر غير صحيح (الملزمة ٨١+٨٢)

- ٣٣- من مخارج العدوى :
- أ- الجهاز الهضمي
 - ب- الجهاز البولي
 - ج- الجلد
 - د- جميع ما ذكر (الملزمة ٨٩+٩٠)

- ٣٤- شخص ما طوله ١٧٣ أنش وزنه المثالي :
- أ- ٧٣ كجم
 - ب- ٦٠ كجم
 - ج- ١٠٠ كجم
 - د- ٦٥ كجم (الملزمة ٨٠)

- ٣٥- أعراض مرض الكوليرا :
- أ- ارتفاع درجة الحرارة
 - ب- مغص وإسهال (الملزمة ٩١)
 - ج- ألم في البطن
 - د- جميع ما سبق غير صحيح

- ٣٦- يسبب التدخين الإجهاض في :
- أ- الشهر الأول والثاني والثالث (الملزمة ٩٤)
 - ب- الشهر الرابع والخامس
 - ج- الشهر السادس والسابع
 - د- في جميع الشهور

٣٧- **يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون :**

أ- البروجسترون

ب- **التستسترون (الملزمة ٩٤)**

ج- الاندروجين

د- أ+ب

٣٨- **دخان السيجارة يحتوي على :**

أ- القطران

ب- الماغنسيوم

ج- النيكوتين

د- **أ+ج (الملزمة ٩٧)**

٣٩- **مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي هو تعريف**

المخدرات :

أ- العلمي

ب- **القانوني (الملزمة ١١١)**

ج- الصناعي

د- الاصطلاحي

٤٠- **من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات :**

أ- الإحباط

ب- العمل المتواصل

ج- حب الاستطلاع

د- **جميع ما ذكر (الملزمة ١١٣)**

٤١- **من أنواع الإدمان :**

أ- إدمان يجيء عن طريق المصادفة

ب- إدمان يأتي من إصرار الفرد نفسه

ج- إدمان يأتي من الانهيار العصبي

د- **أ+ب (الملزمة ١١٥)**

٤٢- **يحدث الإدمان من خلال :**

أ- الاستعانة بمخدر خارجي يساعد الجسم على إفراز مخدره الخاص

ب- الاستعانة بمخدر داخلي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص

ج- **الاستعانة بمخدر خارجي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص (الملزمة ١١٤+١١٥)**

د- جميع ما سبق غير صحيح

٤٣ - من أنواع الإدمان :

- أ- إدمان نفسي وفسولوجي (الملزمة ١١٥)
- ب- إدمان نفسي وبيولوجي
- ج- إدمان عصبي ونفسي
- د- إدمان داخلي وخارجي

٤٤ - من تأثير المخدرات على الفرد :

- أ- يصبح فردا غير صالح
- ب- يصبح عاجزا من تحمل المسؤوليات
- ج- يفقد توازنه الفكري
- د- جميع ما سبق (الملزمة ١١٩ + ١٢٠)

٤٥ - من أعراض المخدرات :

- أ- تغني عن النوم
- ب- الاكتئاب
- ج- حالة مؤقتة من البهجة
- د- جميع ما سبق صحيح (الجواب من الدكتور)

٤٦ - متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لا يقع مرة أخرى

ويعود للإدمان من برامج علاج الإدمان :

- أ- العلاجية
- ب- الوقائية (الملزمة ١٣١)
- ج- التأهيلية
- د- الاجتماعية

٤٧ - هي أول مساعدة طبية يمكن إعطاؤها لشخص أصيب :

- أ- إنقاذ حياة المصاب
- ب- الإسعافات الأولية (الملزمة ١٣٣)
- ج- الاستشارات الطبية
- د- جميع ما سبق غير صحيح

٤٨ - من محتويات شنطة الإسعاف :

- أ- الأدوات، الأدوية
- ب- ترمومتر طبي
- ج- المراهم والسوائل (الملزمة ١٣٤)
- د- جميع ما سبق صحيح

٤٩ - يجب التسلسل في إسعاف المصاب كما يلي :

- أ- إسعاف التنفس، النزف، الكسور، القيء (الملزمة ١٣٦)
- ب- النزف، القيء، التنفس، الكسور
- ج- الجهاز التنفسي، الكسور، النزف، القيء
- د- نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى

٥٠ - النزيف الشرياني :

- أ- خروج الدم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة (الملزمة ١٣٨)
- ب- خروج الدم من احد الشرايين احمر داكن يتدفق بقوة
- ج- خروج الدم من احد الأوردة احمر داكن يتدفق بقوة
- د- خروج دم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

٥١ - من الطرق المستخدمة لوقف النزيف الخارجي :

- أ- الضغط المباشر على مكان النزف
- ب- الضغط على الشريان الرئيسي
- ج- الكي الكهربائي
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ١٤٠)

٥٢ - في حالات القيء يجب :

- أ- خفض رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين (الجواب من الدكتور)
- ب- رفع رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين
- ج- الاستلقاء في وضع مستو
- د- جميع ما سبق غير صحيح

٥٣ - من أسباب الرعاف :

- أ- حدوث ثقب في الأنف
- ب- إدخال أداة أو اظفر اليد
- ج- الإصابة ببعض الأمراض
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ١٤٢)

٥٤- هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب :

- أ- الخدوش
- ب- الرضوض (الملزمة ١٤٤)
- ج- الجروح القطعية
- د- الجروح المسممة

٥٥- أنواع الحروق تبعا لدرجة إصابة الجسم :

- أ- حروق من الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة (الملزمة ١٤٧)
- ب- حروق من الدرجة الأولى، الرابعة
- ج- حروق من الدرجة الخامسة، السادسة
- د- أ+ج

٥٦- لإسعاف الحروق الكيميائية :

- أ- تهدئة المصاب وإعطاؤه الفالسيوم
- ب- غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماء الجاري (الملزمة ١٤٩)
- ج- رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيف معقم
- د- أ+ب

٥٧- الكسر المركب :

- أ- غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما
- ب- كسر العظم إلى عدة أجزاء
- ج- يكون في أكثر من مكان واحد (الملزمة ١٥٠)
- د- جميع ما سبق غير صحيح

٥٨- من أنواع الكسر التام :

- أ- الكسر البسيط
- ب- الكسر المركب
- ج- الكسر المشقق
- د- أ+ب (الملزمة ١٥٠)

٥٩- من أعراض الكسور:

- أ- الصدمة العصبية
- ب- تشوه العضو
- ج- يفقد العضو وظيفته
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ١٥٠)

٦٠- الإغماء هو :

- أ- قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للوعي
- ب- عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- ج- **قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي (الملزمة ١٥٣)**
- د- قصور في الحالة التامة لليقظة الطبيعية تؤدي إلى فقدان الوعي

٦١- من أسباب الإغماء :

- أ- انخفاض ضغط الدم
- ب- الهبوط العام
- ج- الصدمة العصبية
- د- **جميع ما ذكر (الملزمة ١٥٣+١٥٤)**

٦٢- الاختناق هو :

- أ- احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير
- ب- عدم احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
- ج- **احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير (الملزمة ١٥٦)**
- د- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق فقط

٦٣- لإسعاف اختناق الغرق :

- أ- فك الملابس وتمزيقها
- ب- يطرح المصاب أرضاً على وجهه
- ج- تجرى عملية تنفس صناعي
- د- **جميع ما ذكر (الملزمة ١٥٧)**

٦٤- من أعراض الإصابة بضربة الشمس :

- أ- التعرض المباشر لأشعة الشمس
- ب- صداع وإرهاق
- ج- احتقان العينين
- د- **ب+ج (الملزمة ١٥٩)**

٦٥- الصدمة هي :

- أ- هبوط وانحطاط في قوى الجسم العصبية والدموية
- ب- هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والعضلية والقلبية
- ج- **هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية (الملزمة ١٦٠)**
- د- هبوط وانحطاط في بعض قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

٦٦- من أسباب الصدمة :

- أ- كفاية ضخ القلب لدم
- ب- نقص حجم الدم (الملزمة ١٦٠)
- ج- ارتفاع مقاومة الشرايين
- د- أ+ج

٦٧- تحدث هذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم :

- أ- الصدمة العصبية
- ب- الصدمة القلبية
- ج- الصدمة الدموية (الملزمة ١٦١)
- د- الصدمة الجرثومية

٦٨- من أعراض حدوث الصدمة :

- أ- شحوب الجلد
- ب- خروج عرق بارد من الجسم
- ج- سرعة النبض والتنفس
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ١٦٢)

٦٩- من أعراض التسمم :

- أ- الأعراض التنفسية
- ب- الأعراض القلبية
- ج- الأعراض الدموية
- د- أ+ج (الملزمة ١٦٤)

٧٠- من أعراض لدغة العقرب :

- أ- مغص وغثيان
- ب- سرعة دقات القلب والتنفس
- ج- صعوبة التنفس والضييق
- د- أ+ب (الملزمة ١٦٨)

٧١- التسمم هو :

- أ- هو أي مادة إذا دخلت الجسم أدت إلى الصحة
- ب- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية كبيرة أدت إلى اعتلال الصحة
- ج- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة (الملزمة ١٦٤)
- د- كل ما سبق غير صحيح

٧٢- من أسباب الاختناق :

- أ- انسداد مجرى التنفس
- ب- عدم توفر الأوكسجين
- ج- الضغط الخارجي على الرقبة
- د- جميع ما سبق (الجواب من الدكتور)

٧٣- تحدث هذه الحالة بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولين أو عقب فترات طويلة من الجوع :

- أ- ارتجاج المخ
- ب- نقص كمية السكر (الجواب من الدكتور)
- ج- زيادة نسبة السكر
- د- انخفاض ضغط الدم

٧٤- الكسر الذي يحدث بسبب مرور طلقة نارية في العظم :

- أ- الكسر البسيط
- ب- الكسر المركب
- ج- الكسر المفتت
- د- الكسر المشقق (الملزمة ١٥٠)

٧٥- الكسر هو :

- أ- انفصال أو تفرق العظم كلياً
- ب- عدم انفصال أو تفرق العظم كلياً أو جزئياً
- ج- انفصال أو تفرق العظم جزئياً أو كلياً (الملزمة ١٥٠)
- د- انفصال وعدم تفرق العظم جزئياً أو كلياً

٧٦- هي جروح بحواف مشرشرة غير منتظمة :

- أ- الجروح القطعية
- ب- الجروح التتهكية (الملزمة ١٤٤)
- ج- الجروح النافذة
- د- الجروح المسممة

٧٧- الرعاف :

- أ- كل نزيف دموي يحدث من الأجزاء الداخلية في الأنف
- ب- كل نزيف دموي يحدث من داخل احد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف (الملزمة ١٤٢)
- ج- كل نزيف دموي يحدث من خارج احد الأوعية الدموية
- د- كل نزيف يحدث في وتره الأنف

٧٨- النزيف :

- أ- فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم
- ب- فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح (الملزمة ١٣٨)
- ج- عدم فقدان الجسم لكمية من الدم
- د- فقدان الجسم لكمية من الدم نتيجة جرح سطحي

٧٩- الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فوراً :

- أ- النزف الشديد
- ب - الإغماء
- ج- كسور الفخذ
- د- أ+ب (الملزمة ١٣٥)

٨٠- من أهمية الإسعافات الأولية :

- أ- إنقاذ حياة المصاب
- ب- منع حالة المصاب من التدهور
- ج- توفيراً لراحة الجسمانية والنفسية للمصاب
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ١٣٣)

٨١- من الأمراض التي يسببها التدخين :

- أ- تصلب الشرايين (الملزمة ٩٢)
- ب- ارتفاع الكوليسترول
- ج- زيادة نسبة السكر في الدم
- د- أ+ب

٨٢- تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم :

- أ- أمراض سوء التغذية
- ب- الأمراض السرطانية
- ج- أمراض الهرمونات (الملزمة ٨٦)
- د- الأمراض الوراثية

٨٣- إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي إلى :

- أ- عدم نقصان الوزن
- ب- الشعور بالخمول
- ج- حرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة
- د- ب+ج (الملزمة ٨٤)

٨٤- يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال :

- أ- الوزن يوميا
- ب- الملاحظة الشخصية
- ج- مراقبة الوزن
- د- ب+ج (الملزمة ٨١)

٨٥- من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسعرات الحرارية :

- أ- العمر
- ب- النشاط الحركي (الجواب من الدكتور)
- ج- نوع الأطعمة المتناولة
- د- أ+ب

٨٦- للتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم يجب :

- أ- تناول البروتينات
- ب- ممارسة النشاطات الرياضية
- ج- تخفيف الوزن
- د- ب+ج (الجواب من الدكتور)

٨٧- جميع العبارات صحيحة ما عدا :

- أ- زيادة الكوليسترول في الدم له علاقة بأمراض القلب
- ب- يمكن للجسم تصنيع كميات معتدلة من الكوليسترول
- ج- الإكثار من المواد الدهنية يساعد على الصحة و النمو الطبيعي (الجواب من الدكتور)
- د- جميع العبارات خاطئة

٨٨- في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف

بالتحاليل الطبية :

- أ- الصحة الايجابية
- ب- المرض غير الظاهر (م ١ ش ٥)
- ج- المرض الظاهر
- د- ليس مما ذكر

٨٩- من أسباب الانحرافات القوامية :

- أ- النواحي النفسية
- ب- الوراثة
- ج- المهنة
- د- أ+ج (الملزمة ٤٦+٤٧)

٩٠- **الانحراف الذي يظهر في الصورة هو :** يضع صورة ويطلب اسم التشوه

- أ- تقعر البطن
- ب- سقوط الرأس
- ج- ميل العنق
- د - الالتواء الجانبي

٩١- **يعرف الانحراف القوامي بـ :**

أ- تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي (الملزمة ٤٢)

- ب- تغير في الشكل إلى الأسوأ
- ج- سوء علاقة عضو بسائر الأعضاء الأخرى
- د- فقد الاتزان الناتج من تشوه آخر

٩٢- **هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة :**

- أ- الانحرافات البنائية
- ب- الانحرافات الوظيفية (الملزمة ٤٣)
- ج- التشوهات المركبة
- د- لاشيء مما ذكر

٩٣- **جميع العبارات صحيحة ماعدا :**

- أ- القدرة على استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على اللياقة البدنية
- ب- كلما ازدادت التمرينات الرياضية ازدادت الحاجة إلى الطاقة
- ج- كلما ازدادت شدة التمرينات الرياضية قلت الحاجة إلى الطاقة (الملزمة ٢١)
- د- القدرة على استهلاك الأوكسجين مرتبطة بالقدرة على استهلاك الطاقة

٩٤- **التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعد الركبتان :**

- أ- تحدب الظهر
- ب- تقوس القدمان (جواب الدكتور)
- ج- تسطح القدمين
- د- التواء الركبة

٩٥- **إن القدرة على استهلاك الأوكسجين تعني :**

- أ- قدرة الرنتين على إنتاج الأوكسجين
- ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم (الملزمة ٢١)
- ج- مخزون الطاقة في جسم الإنسان أكثر من مخزون الأوكسجين
- د- أ+ج

٩٦ - جميع العبارات خاطئة ماعدا :

- أ- عملية الميزان اليومي لمتابعة الوزن (الجواب من الدكتور)
- ب- إتباع الرجيم القاسي يؤدي إلى زيادة وارتفاع نسبة الدهون
- ج- كلما ازداد حجم الجسم كلما قل احتياج السعرات الحرارية
- د- أ+ج

٩٧ - الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب :

- أ- حروق الدرجة الأولى
- ب- حروق الدرجة الثانية
- ج- حروق الدرجة الثالثة (الملزمة ١٤٧)
- د- أ+ج

٩٨ - يعطى المصاب المضادات الحيوية لحين ظهور النتائج في :

- أ- الصدمة الدموية
- ب- الصدمة القلبية
- ج- الصدمة العصبية
- د- الصدمة الجرثومية (الملزمة ١٦٣)

٩٩ - من أعراض التسمم :

- أ- ارتفاع درجة حرارة الجسم (الجواب من الدكتور)
- ب- دوام وانزعاج وصداع وطنين الأذن
- ج- إغماء
- د- ب+ج

١٠٠ - عناصر اللياقة الوعائية :

- أ- اللياقة، التوازن، التوافق، زمن ردة الفعل، السرعة
- ب- المرونة، المقاومة، المطاولة، التركيب الجسماني
- ج- اللياقة القلبية، القوة، المطاولة العضلية، المرونة ، التركيب الجسماني (م ٢ ش ٤)
- د- كل ما سبق غير صحيح

~ لا تحرموني من دعائكم ~