

كلية التربية

(١) حالة التغاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

(أ) حالة السلامة

(ب) حالة الكفاية

(ج) مفهوم الصحة

(د) الخلو من الأمراض

(٢) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

(أ) عوامل تتعلق بالمهنة

(ب) عوامل تتعلق بالبيئة

(ج) عوامل تتعلق بالوقاية

(د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

(٣) يعتبر المرض الظاهر من درجات:

(أ) الصحة الإيجابية

(ب) السلامة المتوسطة

(ج) المرض

(د) الصحة

(٤) 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 اللاانتقالية

(د) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

(٥) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه

(أ) القدرة العضلية

(ب) اللياقة العضلية

(ج) اللياقة البدنية

(د) اللياقة القلبية الوعائية

(٦) العبارة الصحيحة هي:

(أ) كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة

(ب) كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقة البدنية

(ج) فترة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين

(د) كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة

✓ (ج) ١ + ب صحيحة.
(د) قلة سيلان اللعاب والعرق.

(٣٩) هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم
(أ) قدرة الرئتين على العمل.
(ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء
(ج) قدرة العضلات.
(د) مستوى اللياقة البدنية. ✓

(٤٠) تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتد
(أ) التمارين السويدية.
(ب) التمارين اللاهوائية. ✓
(ج) التمارين البدنية.
(د) التمارين الهوائية.

(٤١) تعرف القوة العضلية بـ :

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

- (أ) الصدمة العصبية.
(ب) ألم شديد في العضو المصاب.
(ج) تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء.
(د) جميع ما ذكر هو صحيح.

- (٥١) يعتمد احتياج الجسم للماء على :
(أ) السن والجنس فقط
(ب) الطقس والحالة الصحية فقط
(ج) البيئة التي يعيش بها الفرد
(د) كل ما سبق (أ، ب، ج)

- (٥٢) تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية
(أ) لتحسين الصحة
(ب) الوقاية من الأمراض
(ج) المحافظة على التوازن الغذائي
(د) المحافظة على الوزن المثالي

- (٥٣) توجد علاقة بين زيادة تناول
(أ) انخفاض ضغط الدم
(ب) ارتفاع ضغط الدم

كلية التربية

(٤٢) الانحرافات القوامية البدنية يتطلب علاجها.....

- (أ) تمرينات رياضية.
- (ب) علاج طبيعي.
- (ج) تدخل جراحي.
- (د) علاج كيميائي.

(٤٣) تشوه تقوس الساقين عبارة عن : يحدث نتيجة تشوه.....

- (أ) تباعد الركبتين فقط.
- (ب) تباعد الركبتين وتلاصق القدمين.
- (ج) تلاصق القدمين فقط.
- (د) اصطكاك الركبتين.

(٤٤) تساهم النواحي النفسية في:

- (أ) تحديد المهنة.
- (ب) اصطكاك الركبتين.
- (ج) تقوس الساقين.
- (د) الانحراف القوامي.

(٤٥) العبارة الصحيحة هي:..

- (أ) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن.
- (ب) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع البطيء.
- (ج) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع (د) أ + ج صحيحة.

(٤٦) 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.

(٤٧) الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل

كلمة الترتيب

(١) حالة اللياقة البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

- (أ) حالة السلامة
- (ب) حالة الكفاءة
- (ج) مفهوم الصحة
- (د) الطول من الأمراض

(٢) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

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

(٣) يعتبر المرض الظاهر من درجات:

- (أ) الصحة الايجابية
- (ب) السلامة المتوسطة
- (ج) المرض
- (د) الصحة

(٤) 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 الانتقالية
- (د) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

(٥) 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

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

٢٠٢٠-٢٠٢١

كلية التربية
(٥٦) للأغذية التي تحتوي على الألياف القوية على :

- (أ) خفض نسبة الكوليسترول في الدم
- (ب) وقاية أو تحسين مرضي الوباء
- (ج) مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء
- (د) كل ما سبق في (أ ، ب ، ج)

(٥٧) نسبة الماء من وزن الجسم .

- (أ) ٩٠%
- (ب) ٥٠%
- (ج) ٧٥%
- (د) ٢٥%

(٥٨) التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :

- (أ) متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحرارية)
- (ب) تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية الصحية بكميات متوازنة
- (ج) أ + ب
- (د) توقيت العمل والراحة

(٥٩) الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

- (أ) تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي أو اثنين على الأكثر
- (ب) حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط
- (ج) تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة
- (د) تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات أقل من المعتاد مع ممارسة النشاط البدني

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

- (أ) ٢٠ مرة
- (ب) ٥ مرات
- (ج) ١٥ مرة
- (د) ٤٥ مرة

(٦١) 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

(٦٢) المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

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

نموذج C

(٢٢). 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.

(٢٣). ما هي الطرق التي تعرف الإنسان انه مصاب بالبدانة؟

- (أ). عن طريق ملاحظة الغير.
- (ب). الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن.
- (ج). عن طريق مراقبة الوزن فقط.
- (د). عن طريق مراقبة الغذاء.

(٢٤). من مسببات الأمراض المعدية ما يلي:

- (أ). الفيروسات.
- (ب). الطفيليات.
- (ج). الوراثة والبيئة.
- (د). أ + ب صحيحة.

(٢٥). القوام الجيد يفيد في جميع ما ذكر أدناه فيما عدا:

- (أ). تأخير الإجهاد.
- (ب). تحسين المظهر الخارجي.
- (ج). تحسين مفهوم الذات.
- (د). رفع مستوى اللياقة البدنية.

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

- (أ). ١٥٦ نبضة/د.
- (ب). ١٥٥ نبضة/د.
- (ج). ١٥٧ نبضة/د.
- (د). ٢٠٥ نبضة/د.

(٢٧). العبارة الصحيحة هي:.

- (أ) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة الوزن).
- (ب) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحر البطيء).
- (ج) من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحر).
- (د) أ + ج صحيحة.

- (٢٨) 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

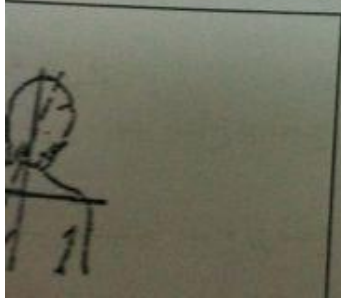
- (٢٩) يعرف النزيف على أنه:
- (أ) النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم فقط.
 - (ب) النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة ج.
 - (ج) النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط.
 - (د) النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة ج.

- (٣٠) تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي فيما عدا:
- (أ) الجهاز الهضمي.
 - (ب) الجهاز البولي.
 - (ج) الجلد.
 - (د) الجهاز السمعي.

- (٣١) يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى:
- (أ) الانحرافات البنائية والوظيفية.
 - (ب) الانحرافات العظمية.
 - (ج) الانحرافات العضلية.
 - (د) الانحرافات العظمية والعضلية فقط.

- (٣٢) يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الأعراض التالية:
- (أ) الصدمة العصبية.
 - (ب) ألم شديد في العضو المصاب.
 - (ج) تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء.
 - (د) جميع ما ذكر هو صحيح.

- (٣٣) يطلق على هذا التشوه:
- (أ) الصدر الحماضي.
 - (ب) العنق المائل.
 - (ج) الانحناء الجانبي.
 - (د) التحنن القطني.



(٤٢). العبارة الصحيحة هي :
(أ). من تأثير المخدرات على الفرد أن ي
(ب). من تأثير المخدرات على الفرد أن
(ج). من تأثير المخدرات على الفرد أن ي
(د). من تأثير المخدرات على الفرد أن تك

(٤٣) المساعدة على امتصاص الفيتامينات:
(أ). الكربوهيدرات.
(ب). البروتينات.
(ج). الدهون
(د) الألياف

(٤٤). العبارة الصحيحة هي :
(أ). تساهم الحركات الرياضية في قدرة العض
(ب). تساهم الحركات الرياضية في قدرة العض
(ج). تساهم الحركات الرياضية في قدرة العض
(د). تساهم الحركات الرياضية في قدرة العض

أ. المسعف بالاهت
الأت