

المحاضرة الأولى

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

أ) الأمراض المزمنة

ب) الحوادث

ج) الأمراض الوبائية

د) جميع ما ذكر

مفهوم الصحة **عبارة عن** :

أ) حالة السلامة

ب) حالة الكفاية

ج) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية

د) الخلو من الأمراض

حاله الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

أ- حاله الكفاية

ب- حاله السلامة

ج- مفهوم الصحة

د- الخلو من الأمراض

من العوامل التي **تحدد مستويات الصحة**:

أ) عوامل تتعلق بالمهنة

ب) عوامل تتعلق بالبيئة

ج) عوامل تتعلق بالوقاية

د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

العوامل البيئية:

أ - عوامل تتعلق بالمهنة

ب- تعدد مستويات الصحة

ج- عوامل تتعلق بالوقاية

د - عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

يعتبر المرض الظاهر من درجات :

أ) الصحة الايجابية

ب) السلامة المتوسطة

ج) المرض

د) الصحة

حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

أ - حالة السلامة

ب - حالة الكفاية

ج - مفهوم الصحة

د - الخلو من الأمراض

من العوامل التي تتحدد مستويات الصحة:

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

من مستويات الصحة:

- أ - الصحة الايجابية
- ب- السلامة المتوسطة
- ج- الاحتضار
- د - جميع ما ذكر

لإعداد برنامج لياقة بدنية جيد تحتاج للعناصر ادناه فيما عدا

- أ) المناخ
- ب) الشدة
- ج) المدة
- د) التكرار

٤- نهاية القرن العشرين الميلادي كانت اكثر الوفيات في الولايات المتحدة الامريكية نتيجة

- أ) الحروب
- ب) الاصابات
- ج) الامراض الوبائية
- د) الامراض المزمنة

قبل ١٩٥٠م كانت من اكثر المسببات للموت في الولايات المتحدة الامريكية :

- أ - اصابات الحروب
- ب- اصابات السير
- ج- الكوليرا
- د - امراض القلب

ليس من اعراض مرض الكوليرا:

- أ - ألم في البطن
- ب- مغص واسهال
- ج- ارتفاع حرارة الجسم
- د - بروز العضلات

المحاضرة الثانية

تأثير ممارسة النشاط البدني:

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

من نتائج قلة ممارسة الانشطة البدنية:

- أ) زيادة احتمالية الاصابة بالقلق
- ب) السمنة
- ج) هشاشة العظام
- د) جميع ما ذكر

يستثنى من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ما يلي:

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

من عناصر اللياقة العضلية :

- أ - التركيب الجسماني
- ب- حجم العضلات
- ج- الرشاقة
- د - القوة العضلية

تعرف اللياقة البدنية على انها عبارة عن:

- أ) القدرة العضلية
- ب) اللياقة العضلية
- ج قدرة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه
- د) أ+ب

قدره اجهزه الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه عبارة عن:

- أ-القدرة العضلية
- ب-اللياقة العضلية
- ج-اللياقة البدنية
- د-اللياقة القلبية الوعائية

تعتبر القوة العضلية:

- 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

العبارة الصحيحة هي:

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

يتحدد مستوى اللياقة البدنية من خلال:

- أ) قدرة الرنتين على العمل
- ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم
- ج) قدرة العضلات
- د) مستوى استهلاك الاكسجين

من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

أ) السباحة

ب) التمشي

ج) ركوب الخيل

د) ركوب الدراجة النارية

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

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

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

أ) التوافق النفسي

ب) الجري

ج) القوة العضلية

د) التعلق الأفقي

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أ) الخبو

ب) التركيب الجسماني

ج) المسك

د) الرمي

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي فيما عدا:

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوة العضلية

د- الرشاقة

العوام في البحر يطور

أ) الطول

ب) امتصاص الفيتامينات

ج) اللياقة القلبية الوعائية

د) المناعة

ارتفاع مستوى الكولسترول الجيد بالجسم نتيجة لـ

- أ) مستوى القلق
- ب) التدريبات البدنية
- ج) انخفاض الكولسترول السيئ
- د) زيادة الهيموجلوبين بالدم

يعتبر زيادة الحمل من عناصر :

- أ - اللياقة البدنية
- ب- تنمية اللياقة البدنية
- ج- تمارينات اللياقة البدنية
- د - اللياقة العضلية

معدل الاستهلاك للاكسجين في الجسم يشير الى :

- أ - مستوى لياقة الرنتين
- ب- مستوى اللياقة البدنية
- ج- شدة التمرينات الهوائية
- د - شدة التمرينات اللاهوائية

يعتبر ركوب الدراجات الهوائية من الانشطة التي تنمي :

- أ - اللياقة القلبية الوعائية
- ب- المرونة
- ج- القوة العضلية
- د - الشد العضلي

تؤدي المشاركة في التمرينات البدنية الى :

- أ - التخلص من الغازات
- ب- زيادة حجم القلب
- ج- تحسين القدرة الاستيعابية #
- د - ارتفاع مستوى الماء في الجسم

ان حياة الخمول بعدم المشاركة في الانشطة تؤدي الى :

- أ - خفض القلق
- ب- هشاشة العظام
- ج- ازدياد كمية الدم بالجسم
- د - تنمية التركيب الجسماني

العبارة الصحيحة هي:

- أ-تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من البروتين
- ب- تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الاكسجين
- ج- تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الفيتامينات
- د- تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الماء

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

- أ-المرونة
- ب-القوة العضلية
- ج-التحمل
- د-الرشاقة

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

المحاضرة الثالثة

تعتبر التمارين في حالة توفر الاكسجين:

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

عند اداء التمرين مع توفر الاكسجين :

- أ – أنشطة هوائية
- ب- أنشطة لاهوائية
- ج- أنشطة ترويحية
- د – أنشطة الخلاء

تعرف التدريبات عند توفر الاكسجين بـ

- أ) التدريبات الاكسجينية
- ب) التدريبات الهوائية
- ج) التدريبات الرئوية
- د) التدريبات الالهوائية

التمارين الهوائية عبارة عن:

- أ-التمارين السويدية
- ب-التمارين اللاهوائية
- ج-التمارين البدنية

د-التمارين في حاله توفر الاكسجين

تعرف الانشطه الالهوائية بأنها :

- أ – الانشطه البدنيه
- ب- الانشطه تحت الماء

ج- الانشطه في غياب الاكسجين

د – الانشطه في المرتفعات حيث قلة الاكسجين

تسمى التمارين في حاله نقص الاكسجين بالتمارين:

- أ-التمارين السويدية
- ب-التمارين اللاهوائية
- ج-التمارين البدنية
- د-التمارين الهوائية

شخص عمره ٤٠ سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريبا:

أ) ١٨٥ نبضة/د

ب) 180 نبضة/د م ٣ ص ١٣ الحل ٢٢٠ - ٤٠ = ١٨٠

ج) ١٩٠ نبضة/د

د) ١٩٥ نبضة/د

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٨٥ نبضة/د والعمر ٣٥ فإن نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

أ) ١٥٦ نبضة/د

ب) ١٥٥ نبضة/ الحل ٢٢٠ - ٣٥ = ١٨٥

(185 - 85 × 70%) + 85 = 70 + 85 = 155

ج) ٢١٤ نبضة/د

د) ١٩٥ نبضة/د

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة: ٨٠ نبضة/د، والعمر ٣٠ سنة فإن نبض القلب المطلوب لأداء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

أ- ١٥٦ نبضة/د

ب- ١٥٥ نبضة/د

ج- ١٥٧ نبضة/د

د- لا شيء مما ذكر

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٧٠ نبضة/د ، والعمر ٢٠ سنة ، فإن نبض القلب المطلوب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

أ - ١٥٦ نبضة/د

ب- ١٦١ نبضة/د

ج- ١٥٧ نبضة/د

د - لا شيء مما ذكر

شخص عمره ٣٥ سنة فإن نبض القلب الاعلى للفرد تقريبا تساوي:

أ- ١٨٠ نبضة/د

ب- ١٨٥ نبضة/د

ج- ١٩٠ نبضة/د

د- ١٩٥ نبضة/د

النبض الأعلى للفرد = ٢٢٠ - العمر

٢٢٠ - ٣٥ = ١٨٥ نبضة/د

تسمى التمارين اللاهوائية :

أ) التمارين السويدية

ب) (التمارين في حالة نقص الاكسجين

ج) التمارين البدنية

د) التمارين الهوائية

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

الشدة المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ - ٩٠%
ب- ٥٠%
ج- ٧٠%
د - ٣٠%

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

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

التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية:

- أ) يوم في الاسبوع
ب) يومان في الاسبوع
ج) ثلاث ايام في الاسبوع
د) ثلاث ايام متتالية في الاسبوع

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- أ) ٥ دقائق
ب) ١٥ دقيقة
ج) ١٢ دقيقة
د) ٢٠ دقيقة

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة 80 نبضة والعمر ٣٠ سنة فان التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- أ - ١٥٦ نبضة / د
ب - ١٥٥ نبضة / د
ج - ١٥٧ نبضة / د
د - لا شيء مما ذكر

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية أو الوعائية

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

أفضل مدة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ - لا تتأثر للمدة
ب- ١١ دقيقة
ج- ١٦ دقيقة
د - ٣٠ دقيقة

التدريبات اللاهوائية عبارة عن

- أ) تدريبات بالاثقال
ب) تدريبات بالأدوات
ج) تدريبات جسمية
د) تدريبات مع غياب الاكسجين للجسم

تعتبر ١٩٥ نبضة في الدقيقة النبض الأقصى لفرد عمره

أ) ٢٠ سنة

ب) ٢٥ سنة

ج) ٤٠ سنة

د) ٥٠ سنة

ان ١٩٥ نبضة/الدقيقة هي أقصى نبض لشخص بالغ :

أ - ٢٥ سنة

ب- ٣٥ سنة

ج- ٤٥ سنة

د - ٥٥ سنة

عندما تكون دقات القلب اثناء الراحة = ٩٠ ن/د والعمر ثلاثون عام فان نبض المستهدف اثناء التدريب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو

أ) ١٦٠ نبضة /د

ب) ١٨١ نبضة /د

ج) ٢٤٦ نبضة/د

د) ١٨٢ نبضة /د

يحدد مستوى اللياقة البدنية ما يلي

أ) الاستهلاك الأقصى للأكسجين

ب) شدة التدريب

ج) ساعة الرئتين

د) نوع العضلات

يجب ان تكون الشدة ٩٠ % وان يكرر التدريب ٩ مرات بهدف تنمية

أ) القوة العضلية

ب) التحمل العضلي

ج) المرونة

د) التحمل الدوري

يجب ان يكرر التدريب اربعة ايام في الاسبوع

أ) لتنمية العضلات

ب) لتطوير القدرة اللاهوائية

ج) لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

د) لزيادة البروتينات

السن = ٢٠ سنة ، ونبض الراحة ٩٠ نبضة/دقيقه ، تطور اللياقة القلبية الوعائي النشاط النبض الى :

أ - ١٥٠ ن/د

ب- ١٦٠ ن/د

ج- ١٧٠ ن/د #

د - ١٨٠ ن/د

عندما تكون الشدة ٧٥% من القصوى تكون مناسبة لتطوير :

أ - القوة العضليه

ب- اللياقة القلبية الوعائيه

ج- التركيب الجسماني

د - المرونة

افضل تكرار لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ - ١ يوم/الاسبوع
- ب- ٢ يوم/الاسبوع
- ج- ٤ يوم/الاسبوع
- د - لا يتأثر للتكرار

هناك قاعدة تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الأدلة على مستوى :

- أ-قدرة الرئتين على العمل
- ب-قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم
- ج-قدرة العضلات
- د-مستوى اللياقة البدنية

لكي يتم استخلاص الطاقة من الدهون أثناء النشاط الحركي، فإن المجهود الذي تقوم به يجب أن يكون :

- أ-لا هوانيا
- ب-متواضعا
- ج-ضمن قدرة الجهاز الدوري التنفسي
- د-اقل من ١٠ دقائق

المحاضرة الرابعة

المرونة:

- أ) اللياقة العضلية
- ب) قدرة المفصل على التمدد الى مداه الطبيعي
- ج) اللياقة الوعائية
- د) التركيب الجسماني

يتفق اخصائيو الصحة واللياقة على ان القوة العضلية تعني:

- 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 الاقصى الممكن لحركتها

تعرف القوة العضلية :

- 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 الاقصى الممكن لحركتها

تعرف القوة العضلية بـ

- أ) اللياقة القلبية التنفسية
- ب) المرونة
- ج) القدرة القصوى لمقاومة العضلات للقوى الخارجية او الداخلية
- د)اللياقة الوعائية

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية المرونة تكمن في:

- (أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى
(ب) تعمل على الوقاية من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به
(ج) تعمل على الوقاية من الامراض المعدية
(د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس

تتضمن أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية العناصر التالية فيما عدا:

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

تعتبر الخصوصية من

- (أ) مبادئ تطوير اللياقة البدنية
(ب) صفات اللياقة البدنية
(ج) احمال اللياقة البدنية
(د) نماذج اللياقة البدنية

تعرف التدريبات التي تعمل على تقلص العضلات لأطول فترة ممكنة بتدريبات

- (أ) التحمل العضلي
(ب) اللياقة العضلية
(ج) التحمل الدوري
(د) الوقاية

يعرف تقلص العضلات لأطول مدة ممكنه :

- أ - القوة العضليه
ب- التحمل العضلي
ج- المرونه
د - التركيب الجسماني

يجب ان تكون الشدة للتدريب عند ٨٠ % من الشدة القصوى

- (أ) لتحقيق الفائدة للقوة العضلية
(ب) لتحقيق الفائدة للياقة القلبية التنفسية
(ج) لتحقيق الفائدة للمرونة
(د) لتحقيق الفائدة للتركيب الجسماني

يجب ان يكون التدريب لفترة ٢٦ دقيقة

- (أ) لتنمية العضلات
(ب) لتنمية الساقين
(ج) للحصول على خصر نحيل
(د) لتطوير اللياقة القلبية الوعانية

ان استطالة المفصل للمدى الطبيعي هي

أ) لياقة العضلات

ب) المرونة

ج) التحمل

د) نسبة الدهون

اللياقة ذات العلاقة بالصحة تتضمن :

أ - السمنة

ب- المشي

ج- اللياقة العضليه

د - التوازن

من فوائد تمارين المرونة :

أ - عدم اصابة الجهاز التنفسي

ب- عدم اصابة الجهاز العضلي

ج- عدم اصابة الجهاز العظمي

د - عدم اصابة الجهاز الهضمي

من اهمية تمارين المرونة انها:

أ-تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

ب-تعمل على الوقائع من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسه النشاط الرياضي الخاص به

ج-تعمل على الوقائع من الامراض المعدية

د-تساعد في زيادة الثقة بالنفس

تتطور قوة العضلات اذا كانت الشدة :

أ - ١٠٠% من القصوى

ب- ٢٠٠% من القصوى

ج- ٤٠% من القصوى

د - ٩٢% من القصوى #

احد عناصر اللياقة البدنيه المرتبطه بالصحه :

أ - القوة الانفجاريه

ب- الرشاقه

ج- الخبو

د - المرونة

استطالة المفصل الى مداه الطبيعي :

أ - لياقة العضلات

ب- المرونة

ج- الوقاية من الاصابات

د - الرشاقه

المحاضرة السادسة

تكمن أهمية التغذية الصحية في جميع ما ذكر ما عدا:

(أ) توفير العناصر الغذائية الأساسية

(ب) الوقاية من المرض

(ج) لون الشعر

(د) تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم

عناصر غذاء الطاقة تشمل:

(أ) الفيتامينات

(ب) البروتينات

(ج) الالياف

(د) الماء

عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:

(أ) الماء

(ب) الدهون

(ج) الكربوهيدرات

(د) الفيتامينات

المصدر الرئيسي للسعرات التي توفر الطاقة:

(أ) الحديد

(ب) الفيتامينات

(ج) الكربوهيدرات

(د) الدهون

من العناصر الغذائية التي لها دور في عملية الايض للدهون والبروتين:

(أ) الكربوهيدرات

(ب) الفيتامينات

(ج) الحديد

(د) المعادن

وفقا للهرم الغذائي يجب ان يحتوي الغذاء الصحي على كمية أكبر من:

(أ) الحلويات

(ب) اللحوم والدجاج

(ج) الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح

(د) الحليب ومشتقاته

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية الالياف تكمن في:

(أ) خفض الاصابة بسرطان القولون

(ب) خفض الاصابة بالسمنة

(ج) تنظيم عمليات الايض

(د) أ+ب

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية البروتينات تكمن في:

أ) توازن سوائل الجسم

ب) الحرارة

ج) الهضم

د) جميع ما ذكر

مما يساعد في توازن سوائل البدن :

أ - الحديد

ب- الاحماض الدهنية

ج- الفيتامينات

د - البروتين

يتفق أخصائيو الصحة على ان اهمية الدهون تكمن في:

أ) نقل بعض الفيتامينات

ب) عازل للحرارة

ج) امتصاص الصدمات

د) جميع ما ذكر

يمكن خفض الدهون من اماكن معينة بالجسم من خلال:

أ) تمارينات لتلك الاماكن المعينة

ب) شد احزمة على تلك الاماكن المعينة

ج) لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل

د) جميع ما ذكر

عناصر غذاء الطاقة تشمل:

أ - الفيتامينات

ب - البروتينات

ج - الألياف

د - الماء

عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:

أ - الماء

ب - الدهون

ج - الكربوهيدرات

د - الفيتامينات

المصدر الرئيسي للسرعات التي توفر الطاقة:

أ - الحديد

ب - الفيتامينات

ج - الكربوهيدرات

د - الدهون

تساهم في عملية الايض للدهون والبروتين

أ - الكربوهيدرات

ب - الفيتامينات

ج - الحديد

د - المعادن

يمكن خفض الدهون من أماكن معينة بالجسم من خلال:
أ - تمرينات لتلتك الأماكن المعينة
ب - شد احزمة على تلك الأماكن المعينة
ج - لا يمكن ذلك لأنه خفض الدهون يكون للجسم ككل
د - جميع ما ذكر

مما يساهم في نقل الفيتامينات في الجسم

- أ) البروتين
ب) الدهون
ج) الكربوهيدرات
د) الاملاح

العناصر التي تساهم في اعادة البناء للعضلات

- أ) الحديد
ب) الدهون
ج) الفيتامينات
د) البروتينات

العناصر التي تساهم في تنظيم عملية الاخراج في الجسم

- أ) الدهون
ب) الفيتامينات
ج) الالياف
د) المعادن

من فوائد تناول الالياف :

- أ - زيادة نسبة الكوليسترول
ب- خفض نسبة السكر في الدم
ج- زيادة حجم العضلات
د - تسهيل عملية الاخراج

يحتوي الغذاء الصحي على كمية اقل من

- أ) الحلويات
ب) اللحوم والدجاج
ج) الخبز والرز والمكرونه ورقائق القمح
د) الحليب ومشتقاته

يعد الفوسفور من

- أ) العناصر المعدنية الدقيقة
ب) العناصر المعدنية الرئيسية
ج) الفيتامينات التي تذوب في الماء
د) الفيتامينات التي تذوب في الدهون

ارتفاع انزيمات حرق الدهون نتيجة لـ

- أ) زيادة النبض عند الراحة
ب) التدريبات البدنية
ج) مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريب
د) التركيب الجسماني

ان الغذاء الصحي مهم لأنه
أ) يتضمن العناصر الغذائية الرئيسية

- ب) يزيد من الإصابة بالمرض
ج) يفتح لون الجلد
د) يحقق التوازن الاقتصادي

تتضمن اغذية الطاقة مايلي
أ) السكريات

- ب) اغذية الوظائف الطبيعية
ج) الفيتامينات
د) الاملاح

تتضمن اغذية الوظائف الطبيعية مايلي

- أ) الدهون
ب) **الفيتامينات**
ج) البروتينات
د) اغذية بناء العضلات

تحتوي الدهون على

- أ) كمية اكبر من الفوسفات
ب) **كمية اكبر من السعرات الحرارية**
ج) كمية اكبر من الفيتامينات
د) كمية اكبر من الالياف

تتضمن اغذية تسهيل الايض

- أ) **السكريات**
ب) الدهون
ج) الفيتامينات
د) البروتينات

تعتبر مشاكل الكلى من المشكلات المرتبطة ب

- أ) ضمور العضلات
ب) **الزيادة المفرطة للدهون في الجسم**
ج) النحافة
د) الامراض الظاهرة

من فوائد المواد الدهنية نقلها لـ :

- أ - الكالسيوم
ب- **الفيتامينات**
ج- اليود
د - السكر

يخفض الإصابة بسرطان القولون :

- أ - الشحوم
ب- **الخضروات**
ج- عصير البرتقال
د - البوتاسيوم

- يتضمن الهرم الغذائي كميات اكبر من :

أ - البقلاوة

ب- السمك

ج- الأرز

د - الاجبان

الزيادة في الدهون المشبعة في الجسم تؤدي الى :

أ - امراض القلب

ب- امراض الجهاز الهضمي

ج- امراض الشرايين

د - امراض القلب والشرايين #

الغذاء الصحي :

أ - يتضمن عناصر الغذاء الرئيسي

ب- يساعد على تقليل القلق

ج- يساهم في تفتيح لون البشرة

د - يوفر في المصروفات

تكون التشويبات من عناصر :

أ - غذاء الطاقه

ب- النمو للعضلات

ج- إعادة البناء للجسم

د - تسهيل التفاعلات في الجسم

يكون الماء من عناصر :

أ - غذاء الطاقه

ب- النمو للعضلات

ج- إعادة البناء للجسم

د - غذاء الوظائف الطبيعيه

توجد اكثر السعرات الحرارية في :

أ - الصوديوم

ب- الفيتامينات

ج- الكربوهيدرات

د - الزيت

تكون الفيتامينات :

أ - غذاء الطاقه

ب- النمو للعضلات

ج- غذاء تسهيل الايض

د - غذاء الوظائف الطبيعيه

المساعدة على امتصاص الفيتامينات:

أ-الكربوهيدرات

ب-البروتينات

ج-الدهون

د-الالياف

المواد الغذائية الاقل سعرات حرارية هي:

أ-الحلويات

ب-اللحوم

ج-الخضروات

د-الفواكه

الالياف أحد المركبات المعقدة المشتقة من:

أ-المواد البروتينية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ب-المواد الدهنية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ج-المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

د-المواد الدهنية التي تهضم وتذوب في الجسم

للأغذية التي تحتوي على الالياف القدرة على:

أ-خفض نسبه الكولسترول في الدم

ب-وقائه او تحسين مرض البواسير

ج-مكافحه الالتهاب في جدار الامعاء

د-كل ما سبق في (أ،ب،ج)

يجب ان تتضمن وجبات الفرد اليومية من انواع من الاكل اقلها:

أ-الكربوهيدرات

ب-اللحوم

ج-الفواكه

د-الدهون

نسبه الماء من وزن الجسم:

أ-٩٠%

ب-٥٠%

ج-٧٥%

د-٢٥%

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)

توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و:

أ-انخفاض ضغط الدم

ب-ارتفاع ضغط الدم

ج-تعادل ضغط الدم

د-ارتفاع نبضات القلب

هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (السكروز) منها:

أ-عدم القدرة على التركيز

ب-ضعف في العضلات

ج-عدم القدرة على انتاج الطاقة

د-اتلاف الكبد والبنكرياس

يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة.....

أ-الزيوت والدهون

ب-الألبان

ج-الخبز والحبوب

د-الفواكه

جميع العبارات التالية صحيحة ما عدا.....:

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.

بعد الفوسفور من:

أ-العناصر المعدنية الدقيقة

ب-العناصر المعدنية الرئيسية

ج-الفيتامينات التي تذوب في الماء

د-الفيتامينات التي تذوب في الدهون

زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز التنفسي

ج-القلب وتصلب الشرايين

د-الجهاز العصبي

من مغذيات البناء والنمو:

أ-الكربوهيدرات

ب-الدهون

ج-البروتينات

د-الفيتامينات

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

أ-البروتينات

ب-الكربوهيدرات

ج-الدهون

د-الفيتامينات

من ضمن الأسباب الغير عضوية التي تسبب الإمساك.....

أ-الإصابة بسرطان القولون

ب-تناول الطعام قليل الألياف

ج-تناول وجبات غذائية ذات سعرات حرارية كبيرة

د-الحالة النفسية

المحاضرة السابعة

من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:

- أ) صعوبات الحمل والولادة
- ب) اضطرابات جهاز المناعة
- ج) فقدان العضلات
- د) ضمور الاعضاء الداخلية

السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية:

- أ) استخدام الوزن فقط
- ب) عدم تعديل العادات الحياتية
- ج) التركيز على النشاط البدني
- د) جميع ما ذكر

تتمن خطورة الرجيم السريع في:

- أ) انخفاض الوزن السريع
- ب) فقدان الدهون من الجسم
- ج) حرمان الجسم من المواد الغذائية الاساسية
- د) جميع ما ذكر

الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق.....المصحوبة بفقدان كميات كبيره من الماء:

أ- البروتينات

- ب- الكربوهيدرات
- ج- الماء
- د- الدهون

الريجيم الشاذ عبارة عن:

- أ- تناول الكربوهيدرات فقط
- ب- تناول البروتينات فقط
- ج- تناول الدهون فقط
- د- تناول نوع واحد من الطعام فقط كالموز

النتيجة المتوقعة عندما تكون الطاقة المستهلكة أكثر من الطاقة المكتسبة:

- أ) ثبات الوزن
- ب) زيادة الوزن
- ج) نقصان الوزن
- د) نقصان العضلات

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٧٨ سم؟

أ) وزن ٧٢-٧٨ كغم

- ب) وزن ٦٠ كغم
- ج) وزن ٥٠ كغم
- د) وزن ٩٥ كغم

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

أ-وزن من ٨٧ ٨٨ كغم

ب-وزن ٦٠ كغم

ج-وزن ٥٠ كغم

د-وزن ٩٥ كغم

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٦٠ سم :

أ - وزن ٨٧ - ٨٨ كغم

ب- وزن ٦١ كغم

ج- وزن ٥٠ كغم

د - وزن ٩٥ كغم

يفسر المستوى المحدد:

أ (عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة

ب) المستوى الدهني في مناطق معينة

ج) نسبة السمنة

د) مستوى النشاط البدني

من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:

أ - صعوبات الحمل والولادة

ب - اضطرابات جهاز المناعة

ج - فقدان العضلات

د - ضمور الأعضاء الداخلية

ماهي الطرق التي تعرف الانسان انه مصاب بالبدانة:

أ-عن طريق ملاحظة الغير

ب-الملاحظة الشخصية ومراقبه الوزن

ج-عن طريق مراقبه الوزن فقط

د-عن طريق مراقبه الغذاء

السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية

أ - استخدام الوزن فقط

ب - عدم تعطيل العادات الحياتية

ج - التركيز على النشاط البدني

د - جميع ما ذكر

تكمن خطورة الرجيم السريع في:

أ - انخفاض الوزن السريع

ب - فقدان الدهون من الجيم

ج - حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية

د - جميع ما ذكر

يؤدي الرجيم السريع الى

أ) حرمان الجسم من المواد الغذائية الرئيسية

ب) نقصان الوزن الدائم

ج) التحكم في الوزن النفسي

د)تعديل العادات الحياتية

الريجيم السريع يؤدي الى :

- أ - خفض مستوى الشحوم
- ب- نقص في المواد الغذائية الرئيسية في الجسم
- ج- الحفاظ على الوزن المرغوب لمدة طويلة
- د - ابراز العضلات وزيادة حجمها

إذا كانت الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة:

- أ - ثبات الوزن
- ب - زيادة الوزن
- ج - نقصان الوزن
- د - نقصان العضلات

عندما تكون الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة

- أ) يزيد الوزن
- ب) يثبت الوزن
- ج) ينقص الوزن
- د) يزيد النشاط

تفسر عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهم المكتسبة:

- أ - المستوى المحدد
- ب - المستوى الدهني
- ج - نسبة السمنة
- د - مستوى النشاط البدني

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

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

عندما يكون طول الشخص ١٥٠ سنتيمتر فان وزنه المثالي يكون

- أ) ٣٥ كيلو غرام
- ب) ٥٥ كيلو غرام
- ج) ٨٠ كيلو غرام
- د) ٨٥ كيلو غرام

يعتبر عدم تعديل العادات الحياتية من اهم اسباب فشل

- أ) برامج التحكم بالوزن من خلال الانشطة البدنية
- ب) برامج الريجيم المصحوبة بالنشاط البدني
- ج) برامج التحكم بالوزن التقليدية
- د) برامج العادات الحياتية

تفشي برامج انقاص الوزن التقليدية بسبب :

- أ - عدم التحكم في العادات الحياتية
- ب- عدم مراقبة الوزن
- ج- استخدام الانشطة البدنية فقط
- د - انخفاض شدة التدريب

عدم فقدان الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة تفسره

أ) نظرية المستوى المحدد

- ب) نظرية فيثاغورس
- ج) نوعية الطعام
- د) نوعية النشاط

الوزن المعتدل لشاب طوله متر وثمان وستون سنتيمتر :

أ - سبعون كيلو غرام

- ب- ثمانون كيلو غرام
- ج- تسعون كيلو غرام
- د - خمسون كيلو غرام

ينتج عن زيادة الطاقة المستهلكة عن الطاقة المكتسبه :

- أ - عدم تغير في الوزن
- ب- ارتفاع الوزن

ج- انخفاض الوزن

- د - زيادة الشحوم

ان عدم تساوي الوزن المفقود لدى الممارسين اثنين تطابقت الطاقه المستهلكة لديهم المستهلكه تفسره نظرية:

- أ - ارخميدس
- ب- المستوى الدهني
- ج- المستوى المحدد
- د - مستوى النشاط

الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على:

- أ-تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي او اثنين على الاكثر
- 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 اقل من المعتاد مع ممارسه النشاط البدني

تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية التي نحتاجها لتحقيق جميع ما يلي ماعدا:

- أ-لتحسين الصحة
- ب-الوقاية من الامراض
- ج-المحافظة على التوازن الغذائي اليومي
- د-المحافظة على الوزن المثالي

التوازن الغذائي يتم في اختيار الأغذية حسب:

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

العباره الصحيحة هي:

- أ-من الآثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)، الثبات، الوزن
- ب- من الآثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)، الثبات البطيء
- ج- من الآثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)، الثبات...

د- أ + ج صحيحة

تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة:

أ- المكتسبة

ب- الحركة

ج- النوم

د- الغذاء

من المبادئ العامة في التحكم في الوزن...:

أ- مبدأ التعويض الزائد

ب- مبدأ التطبيق

ج- مبدأ القبول

د- ب+ ج

أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

أ- تنظيم التغذية وتعديل السلوك

ب- الجراحة

ج- ممارسة النشاط البدني

د- أ+ ج

يعتبر الشخص... إذا انخفض وزنه بمقدور ١٠% عن الوزن الموجود في قوائم الوزن لمن هو في مثل عمره:

أ- أبدنا

ب- معتدلاً

ج- نحيفاً

د- زيادة طفيفة بالوزن

المحاضرة الثامنة

يوصي المتخصصون في الصحة واللياقة بأداء التمرينات بهدف خفض الوزن وفقاً للمدة والتكرار:

أ) ٢٠ دقيقة × ٥ مرات أسبوعياً

ب) ساعة × ست أيام أسبوعياً

ج) ساعة × مرة أسبوعياً

د) ٢٠ دقيقة × مرتين أسبوعياً

لزيادة الوزن بالنسبة للشخص النحيف ينبغي ان يتضمن برنامج التحكم بالوزن:

أ) تمرينات التقوية

ب) زيادة كميات الغذاء فقط

ج) المشي لمسافات طويلة

د) جميع ما ذكر

الطريقة المثلى لخفض الوزن:

أ) النشاط البدني

ب) الغذاء الصحي

ج) الحمية الصحية

د) جميع ما ذكر

تؤدي الحمية القريبية من الصوم الى:

- أ) ابطاء الايض
- ب) اضعاف الاعضاء الداخلية
- ج) فقدان العضلات
- د) جميع ما ذكر

استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي الى:

- أ) فقدان الدهون
- ب) فقدان الماء
- ج) ارتفاع حرارة الجسم
- د) ب+ج

استخدام الملابس البلاستيكية والساونا يؤدي الى

- أ) فقدان الماء
- ب) خفض نسبة الدهون
- ج) ارتفاع حرارة الجسم
- د) ارتفاع حرارة الجسم وفقدان الماء

الطريقة المثلى لخفض الوزن:

- أ - النشاط البدني
- ب - الغذاء الصحي
- ج - الحمية الصحية
- د - جميع ما ذكر

يعتبر النشاط البدني والحمية الصحية الطريقة المثلى

- أ) لخفض الوزن
- ب) لزيادة الوزن
- ج) للتحكم بالوزن
- د) لزيادة الطول

تؤدي الحمية القريبية من الصوم الى:

- أ - ابطاء الايض
- ب - اضعاف الأعضاء الداخلية
- ج - فقدان العضلات
- د - جميع ما ذكر

ان الحمية القريبية من الصوم تؤدي الى

- أ) ابطاء الايض
- ب) فقدان العضلات
- ج) فقدان الماء
- د) ابطاء الايض وفقدان العضلات

استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي الى:

- أ - فقدان الدهون
- ب - فقدان الماء
- ج - ارتفاع حرارة الجسم
- د - ب + ج

أفضل التكرارات لخفض الوزن

- أ - ٢٠ دقيقة * ٥ مرات أسبوعياً
ب - ساعة * ست أيام أسبوعياً
ج - ساعة * مرة أسبوعياً
د - ٢٠ دقيقة * مرتين أسبوعياً

أفضل التكرارات لانقاص الدهون في الجسم :

- أ - ١٥ دقيقة x ٥ ايام/الاسبوع
ب- ٢٥ دقيقة x ٦ ايام/الاسبوع
ج- ٢٥ دقيقة x ٧ ايام/الاسبوع
د - ٢٠ دقيقة x ٣ ايام/الاسبوع

مما يزيد في وزن النحيف بشكل صحي

- أ) تدريبات القوة العضلية**
ب) مضاعفة حجم الغذاء فقط
ج) المشي لمسافة لا تقل عن ٥ كم يوميا
د) الحمية الغذائية

التدريبات لمدة ساعتين يوميا على شدة منخفضة يعتبر افضل البرامج التي

- أ) تزيد الوزن
ب) تخفض الوزن
ج) تنمية اللياقة القلبية الوعائية
د) تنمي اللياقة العضلية

أفضل التكرارات لانقاص الدهون في الجسم :

- أ - ١٥ دقيقة x ٥ ايام/الاسبوع
ب- ٢٥ دقيقة x ٦ ايام/الاسبوع
ج- ٢٥ دقيقة x ٧ ايام/الاسبوع
د - ٢٠ دقيقة x ٣ ايام/الاسبوع

يحذر المختصون من الحمية القريبة من الصوم لأنها تؤدي الى :

- أ - بطء عمليات الأيض في الجسم
ب- بروز الاعضاء الداخليه
ج- ضمور العضلات
د - بطء عمليات الأيض في الجسم وضمور العضلات

تؤدي تدريبات العضلات الى :

- أ - زيادة في الحمية الغذائية
ب- زيادة في وزن النحيف
ج- خفض وزن النحيف
د - عدم التأثير في وزن النحيف

ينتج عن النحافة المفرطة :

- أ - ضمور الأعضاء الداخليه**
ب- عدم تناسب العظام والعضلات
ج- سقوط الاسنان
د - صعوبات التنفس

أفضل الطرق للتحكم بالوزن :

- أ - ممارسة الانشطة البدنية
- ب- تناول الاغذية الصحية
- ج- تطبيق الحمية الصحية
- د - ممارسة الانشطة البدنيه وتطبيق الحميه الصحيه

التمريعات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في:

أ-جميع اجزاء الجسم

- ب-ذلك الجزء بالتحديد
- ج-اجزاء مختلة وفقا للشخص
- د-اجزاء مختلفة وفقا للتمرين

انواع الحميه غير المحبذة بسبب:

- أ-تخفيضها للدهون بشكل سريع
- ب-زيادتها لحجم العضلات
- ج-تأثيرها السلبي على الكلى
- د-تأثيرها السلبي على القلب

المحاضرة التاسعة

تعتبر الامراض ادناه من الامراض غير المعدية:

- أ) الامراض السرطانية
- ب) الامراض الوراثية
- ج) الامراض الجرثومية
- د) أ+ب

من الأمراض الغير معدية:

- أ - الأمراض السرطانية
- ب - الأمراض الوراثية
- ج - الأمراض الجرثومية
- د - أ + ب

من مسببات الامراض المعدية ما يلي:

- أ-الفيروسات
- ب-الطفيليات
- ج-الوراثة والبيئية
- د- أ + ب صحيحه

تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية فيما عدا:

- أ-الجهاز الهضمي
- ب-الجهاز البولي
- ج-الجلد
- د-الجهاز السمعي

الامراض التي يصاب بها الانسان دون ان تنتقل اليه بالعدوى مثل الامراض.....

أ-الامراض المعدية

ب-الامراض الطفيلية

ج-الامراض الغير معدية

د-الامراض الطفيلية

تعتبر امراض القلب من الامراض

أ) غير المعدية

ب) الفيروسية

ج) البكتيرية

د) المعدية

السرطان :

أ - مرض معدي

ب- مرض فطري

ج- مرض وراثي

د - مرض غير معدي

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

تعتبر.....من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الحمل:

أ-الحصبة الألمانية

ب-الرشح

ج-التيفويد

د-السعف

.....من اعراضه سعال وخروج الدم من الفم نتيجة تمزق أنسجة الرنتين بفعل البكتيريا:

أ-التهاب اللوزتين

ب-السعال الديكي

ج- السل

د-انسداد قنوات الغدد اللعابية

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 إسكارس لمبريكريديس

د-مرض يصيب عظام القدم فيتسبب بكسرها

المحاضرة العاشرة

التدخين يؤدي الى:

أ-السمنة

ب-النحافة

ج-تصلب الشرايين في جسم الانسان

د-التهاب المفاصل

النيكوتين:

- أ-من المركبات السامة في القهوة
- ب-من المركبات المتوفرة في الفيتامينات
- ج-من المركبات الهامة في الشاي
- د-من المركبات السامة في السجارة

يحدث الاجهاض عند المرأة الحامل في الاشهر الاولى بسبب:

أ-التدخين

- ب-زيادة الدهون
- ج-زيادة الوزن
- د- ب+ ج

تأثير الدخان على المرأة:

- أ-اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها
- ب-عسر الولادة بسبب ضعف العضلات
- ج-الاجهاض والولادة المبكرة
- د-جميع العبارات صحيحة

هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها،

- أ-تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة
- ب-الاجهاض في الأشهر الأولى من الحمل
- ج-زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية
- د-زيادة وزن المواليد للأم المدخنة

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

يؤدي أحادي أكسيد الكربون(CO)بالسجارة 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

المحاضرة الحادية عشر

يتفق اخصائيو الصحة على ان من آثار المخدرات:

- أ) الآثار العضوية
- ب) الآثار الميكروبية
- ج) الآثار الاقتصادية
- د) أ+ج

يتعاطى الشخص المخدرات بسبب:

أ) التجربة

- ب) الوعي الديني
- ج) الاستقرار النفسي
- د) جميع ما ذكر

من أسباب الإدمان على المخدرات:

أ - التجربة

- ب - الوعي الديني
- ج - الاستقرار النفسي
- د - جميع ما ذكر

من مسببات الإدمان على المخدرات

أ) تجريب الجديد

- ب) الدين
- ج) الاستقرار
- د) المدنية

تتلخص آثار المخدرات:

أ - الآثار العضوية

- ب - الآثار الميكروبية

يؤثر الإدمان على المخدرات على الفرد من الناحية

أ) البدنية

- ب) السياسية
- ج) الأمنية
- د) الوقائية

يتعاطى الشباب المسكرات بسبب :

أ - الإقران

- ب- الالتزام
- ج- الوراثة
- د - التحضر

يتأثر بالمخدرات :

أ - البدن

- ب- المقتنيات
- ج- اللباس
- د - السكن

العبرة الغير صحيحة هي:

أ-التعب من اسباب الادمان على المخدرات

- ب-العمل المتواصل المفرط من اسباب الادمان على المخدرات
- ج-حب الاستطلاع من اسباب الادمان على المخدرات
- د-ادمان الشيشة والمعسل من اسباب الادمان على المخدرات

العبرة الصحيحة هي:

- أ- من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا فعالا في المجتمع
- ب- من تأثير المخدرات على الفرد ان يتحمل المسؤوليات الشخصية
- ج- من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة
- د- من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا خفيف الظل

قد يحدث ادمان المخدرات عن طريق جميع ما يلي ماعدا:

- أ- الرفاق
- ب- السهر
- ج- المصادفة
- د- تعاطي الأدوية

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

- أ- الافيون والمورفين
- ب- القتب القات
- ج- الهيروين والكوكايين
- د- المنومات والمهدئات

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- مزولة الرياضة

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 أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

مراحل الإدمان ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطي المدمن المخدر بغرض:

- أ- الحاجة إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي
- ب- المتعة وبطرق مختلفة كالتدخين والبلع والاستنشاق والحقن تحت الجلد
- ج- اللجوء إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي
- د- فك التبعية النفسية للمخدر

من الأسباب التي تعود للأسرة في إدمان أبنائها المخدرات هي.....

- أ- غياب التوجيه الأسري
- ب- الدعم النفسي
- ج- الدعم المعنوي
- د- الدعم الأسري

من اهم اثار تعاطي المخدرات :

- أ - زيادة الوزن
- ب- الاثار الاقتصادية
- ج- الاثار الصحية
- د - ب + ج

المحاضرة الثانية عشر

تحتل نسبة حوادث الطرق في المملكة العربية السعودية بين دول الخليج العربية المركز:

أ) الأول

ب) الثاني

ج) الثالث

د) الرابع

تتضمن مسببات حوادث السير:

أ) المركبة

ب) الطرق

ج) السائق

د) جميع ما ذكر

أسباب حوادث السير:

أ - المركبة

ب - الطرق

ج - السائق

د - جميع ما ذكر

ان ترتيب المملكة العربية السعودية خليجيا في حوادث السير :

أ) الاولى

ب) الثانية

ج) الثالثة

د) الرابعة

من اهم مسببات حوادث السير

أ) السيارة

ب) الطريق

ج) الصيانة

د) قائد المركبة

تحدث حوادث الطرق بسبب

أ - وسيلة النقل

ب- الشوارع

ج- كثرة المطبات الاصطناعية

د - من يقود السيارة

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

أ- تأمين مكان الحادث

ب-تدليك القلب

ج- وقف النزيف

د-تنثيب الكسور

المحاضرة الرابعة عشر

تحتوي حقيبة الاسعافات الاولية على الأدوية والأدوات التالية:

- أ-المراهم والسوائل
- ب-النقط والأقراص والامبولات
- ج-ثيرمو متر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين
- د-جميع ما ذكر صحيح

يبدأ المسعف بالاهتمام اولا بـ
أ-حالات الجهاز التنفسي

- ب-حالات الاغماء
- ج-حالات الكسور
- د-حالات النزف

في حالات القيء يجب اجراء ما يلي:

- أ-رفع راس المصاب الى اعلى
- ب-ثبات راس المصاب على استقامة
- ج-خفض راس المصاب الى أسفل
- د-الاستلقاء على الجانب

يعرف النزيف على انه:

- أ-النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم فقط
- ب-النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي
- ج-النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط
- د-النزيف هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي او جرح في انسجه الجسم الداخليه

خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر انواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوة عبارة عن:

- أ-النزف الوريدي
- ب-النزف الشرياني
- ج-النزف الوعائي
- د-النزف البسيط

احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحيه يؤدي الى:

- أ-الجرح العميق
- ب-الحجات
- ج-جرح مشابهه لأصابه الاعيرة النارية
- د-نزيف

الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجارة او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق..... يؤدي الى:

- أ-الرضوض
- ب-الكدمات
- ج- أ + ب
- د-السحجات

يعرف الاختناق على انه:

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

العبارة غير الصحيحة هي :

- أ- شحوب الجلد من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة
- ب- برود الاطراف من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة**
- ج- زيادة سرعة النبض والتنفس من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة
- د- التعرق من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة

العبارة الصحيحة هي:

- أ-تظهر اعراض نفسيه عند الإصابة بالتسمم
- ب-تظهر اعراض لوجستية عند الإصابة بالتسمم
- ج-تظهر اعراض مرضيه عند الإصابة بالتسمم
- د- ب + ج**

هناك اعراض للدغه العقرب السامة ومنها:

- أ-قلق ومغص معوي
- ب-سرعه دقات القلب
- ج- أ + ب صحيحه**
- د-قله سيلان اللعاب والعرق

يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الاعراض التاليه:

- أ-الصدمة العصبية
- ب-الم شديد في العضو المصاب
- ج-تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء او التواء
- د-جميع ما ذكر هو صحيح**

يعتبر الكسر البسيط من انواع الكسر ما يلي:

- أ-المركب
- ب-المجبر
- ج-المفتت
- د-الناتم**

يعرف الإغماء على انه:

- أ-هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
- ب-هو عدم القصور في الحالة طبيعية لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
- ج-هو قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي**
- د-هو عدم القصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة التي تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

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

- أ-إعطاءه كمية كبيرة من الماء والحليب
- ب-عدم تركه يتقيأ
- ج-إعطائه مقبئ للمعدة (ماء وملح)
- د-أ+ب**

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

- أ-النزيف
- ب-الجلطة القلبية
- ج-السكتة الدماغية
- د-الاختناق ونقص الأكسجين

لإسعاف..... إعطاء المصاب مقبلاً للمعدة مثل كوب ماء مذاب به ملح:

- أ-الأم البطن
- ب-الأم الصدر
- ج-التسمم بابتلاع الأدوية
- د-التسمم بابتلاع مواد كيميائية

التنفس الاصطناعي CPR هو.....

أ-عملية تنفس ميكانيكية لاستعادة وضع الرئتين عند توقف التنفس

- ب-تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حواث)
- ج-مراقبة صدر المصاب وتحسس تنفسه
- د-الضغط على صدر المصاب براحة اليد

أولى خطوات الإسعافات الأولية في حال لدغ الثعابين والعقارب.....:

- أ-وضع مطهر
- ب-ربط مكان اللدغة بضمادة
- ج-ترك الدم ينزف لمدة من ١٥-٣٠ ثانية
- د-رفع الجزء المصاب للأعلى

إذا كان الشخص المغمى عليه يتنفس ولكنه فاقد الوعي فالإجراء كمسغف هو:

- أ-التنفس الاصطناعي
- ب-رفع الجذع لا جلاسه
- ج-تدليك القلب
- د-وضعه في الوضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس

تتأثر فيه الطبقة الداخلية والخارجية للجلد وتنتشر البثرات على السطح ممتلئة بالسوائل مولما يطلق عليه حرق من

الدرجة

- أ-الأولى
- ب-الثانية
- ج-الثالثة
- د-الرابعة

من العلامات الحيوية في حالة اسعاف المصاب فيما عدا:

- أ- النبض
- ب- لون الجلد
- ت- ضغط الدم
- ث- النزف

ينتج التسمم الوشقي من تلوث الغذاء ب:

- أ - بكتيريا هوائية تصيب الاغذية المعلبة
- ب- بكتيريا لاهوائية تصيب الاغذية المعلبة
- ج- فيروسات غير هوائية تصيب الاغذية المعلبة
- د - فيروسات هوائية تصيب الاغذية المعلبة

من اساسيات الاسعافات الاولية لون الجلد:

- أ - الجلد الابيض يدل على هروب الدم من سطح الجلد في حالات النزف والخوف
ب- يدل على نقص الاوكسجين في الدم
ج- يدل على امراض الجهاز التنفسي والدوري
د - ارتفاع نسبة السكر بالدم وارتفاع الحرارة الداخلية

للصدمة اسعافات اولية منها:

- أ - عدم رفع أرجل المصاب
ب- إذا لم يستقرغ فيجب وضعه على الجانب الايمن
ج- إذا حصل ضيق في التنفس فيجب؟ المريض بشكل متوسط
د - جميع ما ذكر

يعرف الكسر المفتوح:

- أ - شرخ او كسر في العظم مع عدم وجود جرح خارجي
ب- شرخ او كسر في العظم مع وجود جرح خارجي
ج- شرخ او كسر في العظم مع وجود نزيف داخلي
د - شرخ او كسر في العظم مع عدم وجود نزيف داخلي

التنفس السطحي والسريع في حالة الصدمة والنزيف بسبب:

- أ - ارتفاع نسبة السكر بالدم
ب- اصابات بالرأس والتسمم بالمخدرات
ج- النقص الحاد بالاكسجين
د - جميع ما ذكر

الصدمة من اعراضها ما يلي:

- أ - تسارع النبض او تباطئه
ب- تنفس سريع او تنفس بطيء
ج- رجفة وضعف في اليد او في الرجل
د - جميع ما ذكر

تم بحمد الله تبويب ٧ نماذج للدكتور عبدالحكيم مطر

وكل الشكر لـ جنون إحساس و **Zainab habib** و الندى خالد على مساعدتي في كتابة الأسئلة

وجعله الله في ميزان حسناتهم

وكل الشكر لـ **Felark** على تبويب ٣ نماذج للدكتور

وكل الشكر لـ **Yasmeen** على مراجعتها الحلول

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

تم تحديث الملف بتاريخ ١٥ / ٧ / ١٤٣٨ هـ

بواسطة (صدى الأمل)

تدقيق / أمجاد