

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

هذه مراجعة شاملة لأول أربع محاضرات لمادة الصحة واللياقة ، واخترت لكم ثلاث أنواع من المناقشات كما هي موضحة أدناه

(الأولى : عبارة عن سؤال وثلاث إجابات فقط وتم تحديد الأجوبة وذلك بوضع علامة دائرة مظللة (دائرة سوداء) على الإجابة الصحيحة ، عدد الأسئلة ٢٥ سؤالاً)

(الثانية : عبارة عن اختيار صح أو خطأ ، وقد تم تصحيح الخطأ ، عدد الفقرات ٣٦ فقرة)

(الثالثة : عبارة عن أسئلة وأجوبة عامة وشاملة محتوى المقرر ، عدد الأسئلة ٢٣ سؤالاً)

### أولاً : اختر الإجابة الصحيحة (سؤال وثلاث إجابات) – ( الإجابة الصحيحة مظللة )

١ - تعريف الصحة :

- حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد من الخلو من المرض أو العجز
- الرشاقة والقدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي والتوازن.
- الصحة هي اللياقة البدنية وتعتمد على كفاءة أجهزة الجسم.

٢ – ما هي المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة؟

- العوامل الوراثية
- العوامل الطبيعية
- الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية

٣ – درجات الصحة يمكن أن نتصورها على أنها مدرج قياسي:

- طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة
- طرفه السفلي الصحة المثالية والطرف العلوي انعدام الصحة
- بين الطرفين

٤ – من درجات الصحة (مستوياتها)

- الصحة المثالية ، الصحة الايجابية ، السلامة المتوسطة
- الصحة البيئية ، الصحة الشخصية ، الصحة الاجتماعية
- لا يوجد درجات للصحة

٥ – ما هو المستوى الذي لا يشكو فيه الفرد من أعراض مرضية واضحة، ولكن يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية

- المرض غير الظاهر
- المرض الظاهر
- مستوى الاحتضار

٦ – التكامل النفسي يقصد به

- أن يكون الفرد قادراً على تحمل أزمات الحياة
- يظهر ذلك على الفرد في حياته الهادئة التي يسودها الراحة والاطمئنان والرضا
- جميع ما ذكر

٧ - عدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى :

- الانطواء
- مخالطة الآخرين
- جميع ما ذكر

٨ - ما هي نظرية مرض السل الذي ينتج عن ميكروب السل :

- نظرية السبب الواحد

- نظرية الأسباب المتعددة
- جميع ما ذكر

- ٩ – المسببات الحيوية من أصل حيواني قد تكون حيوانات وحيدة الخلية مثل :
- الاميبا أو حيوان الملا ريا
  - ديدان البهارسيا أو ديدان الانكلستوما
  - جميع ما ذكر

- ١٠ – المسببات الحيوية من أصل حيواني قد تكون متعددة الخلايا مثل :
- الاميبا أو حيوان الملا ريا
  - ديدان البهارسيا أو ديدان الانكلستوما
  - جميع ما ذكر

- ١١ – تنقسم المسببات النوعية للأمراض إلى فئات ومنها :
- المسببات الحيوية من أصل حيواني
  - المسببات الحيوية من أصل نباتي
  - جميع ما ذكر

- ١٢ – العوامل المتعلقة بالمسببات النوعية للأمراض والعوامل المتعلقة بالإنسان والعوامل البيئية جميعها من العوامل التي:
- تحدد مستويات اللياقة
  - تحدد مستويات القوام
  - تحدد مستويات الصحة

- ١٣ – البيئة الطبيعية ومنها المناخ الذي يشمل :
- درجات الحرارة
  - الرطوبة
  - جميع ما ذكر

- ١٤ – ماذا يقصد باللياقة البدنية :
- استهلاك سعرات حرارية غير ضرورية
  - قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف
  - أداء تمارين رياضية للتخلص من السمنة

- ١٥ – (الرشاقة – التوازن – التوافق) احد عناصر مكونات اللياقة البدنية ونعتبرها من العناصر :
- المرتبطة بالصحة
  - المرتبطة بالمهارة
  - المرتبطة بالرجيم الغذائي

- ١٦ – (اللياقة القلبية التنفسية – القوة والتحمل العضلي) احد عناصر مكونات اللياقة البدنية ونعتبرها من العناصر :
- المرتبطة بالصحة
  - المرتبطة بالمهارة
  - المرتبطة بالرجيم الغذائي

- ١٧ - الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرتنين وتطور أيضا اللياقة القلبية الوعائية مثل:
- صيد السمك
  - السباحة
  - البولنج

١٨ - عدم ممارسة النشاط البدني يسبب :

- ارتفاع ضغط الدم
- السمنة
- جميع ما ذكر

١٩ - زيادة نسبة الدهون بشكل مفرط بالجسم تتعكس على نسبة الكوليسترول بالدم وتتعكس على انسداد الشرايين :

- كوليسترول مرتفع
- السكري
- السمنة

٢٠ - يصل نبض الأطفال أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- (٢٠٠ نبضة في الدقيقة)
- (٢٢٠ نبضة في الدقيقة)
- (١٨٠ نبضة في الدقيقة)

٢١ - يصل نبض الشاب في عمر العشرين أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- (٢٠٠ نبضة في الدقيقة)
- (٢٢٠ نبضة في الدقيقة)
- (١٨٠ نبضة في الدقيقة)

٢٢ - يصل نبض الشاب في عمر الأربعين أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- (٢٠٠ نبضة في الدقيقة)
- (٢٢٠ نبضة في الدقيقة)
- (١٨٠ نبضة في الدقيقة)

٢٣ - عندما نريد معرفة النبض الأعلى (نبض القلب) فإننا نستخدم المعادلة التالية :

- (٢٢٠ - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)
- (٢٠٠ - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)
- (١٨٠ - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)

٢٤ - المعادلة الحسابية لقياس النبض المطلوب أثناء التمرين :

- (الحد الأعلى للنبض + النبض أثناء الراحة)  $\times 0,70$  + النبض أثناء الراحة = النبض المطلوب
- (الحد الأعلى للنبض  $\times$  النبض أثناء الراحة)  $\times 0,70$  + النبض أثناء الراحة = النبض المطلوب
- (الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة)  $\times 0,70$  + النبض أثناء الراحة = النبض المطلوب

٢٥ - القدرة على إطالة العضلة (من اربطه وألياف) أو مجموعه من العضلات إلى مداها الحركي يعرف بـ:

- المرونة
- التحمل العضلي
- القوة العضلية

## ثانياً: اِجب على الآتي بـ (√ - ×) تصحيح الخطأ تحته خط

- ١ - المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة مثل عناصر الطيف الضوئي بالنسبة للضوء الأبيض √
- ٢ - الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم √
- ٣ - حالة التوازن لا تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها × (تنتج من تكيف الجسم)
- ٤ - عملية التكيف تختص بالمحافظة على سلامة الجسم واستمرار توازن وظائف الجسم في عملها √
- ٥ - درجات الصحة يمكن أن تتصورها على أنها مدرج قياسي √
- ٦ - مفهوم الصحة يقتصر على التكامل البدني فقط × (التكامل البدني والنفسي والاجتماعي)
- ٧ - التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم ، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة √
- ٨ - مستوى الاحتضار هو المستوى الذي تسوء فيه الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد ويصعب عليه استعادته ويصبح عالية على من حوله أو على من يعوله √
- ٩ - عدم اكتمال الصحة النفسية للفرد تظهر في حساسيته المفرطة وكثرة شكوكه وشكواه وميله الدائم إلى التمرد على الآخرين √
- ١٠ - التكامل النفسي لا يجعل الفرد قادراً على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها × (يجعل الفرد قادراً)
- ١١ - التكامل الاجتماعي هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين ولكن ليس لديه القدرة على التأثير فيهم × (لديه القدرة)
- ١٢ - عدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى الانطواء والابتعاد والانفراد مع نفسه √
- ١٣ - البيئة احد العوامل التي تحدد مستويات الصحة √
- ١٤ - يعرف المسبب النوعي بالعنصر أو المادة سواء كان حياً أم غير حي √
- ١٥ - المستوى الصحي في المجتمع ثابت × (غير ثابت)
- ١٦ - المستوى الصحي في المجتمع يكون في حالة ديناميكية متحركة √
- ١٧ - المسببات الحيوية من أصل نباتي مثل الفطريات والبكتيريا والفيروسات √
- ١٨ - المسببات الكيميائية مثل عوامل الحرارة والبرودة × (التعرض لمركبات الرصاص والفسفور أو التسمم الكبدي)
- ١٩ - المسببات الطبيعية مثل التعرض لمركبات الرصاص والفسفور × (عوامل الحرارة والبرودة)
- ٢٠ - المسببات النفسية والاجتماعية مثل الأمراض الناتجة عن الضغط العصبي والنفسي بسبب مشكلات الحياة الحديثة والمشكلات الناتجة عن الأعباء الأسرية والمهنية وعدم الشعور بالأمان والطمأنينة √
- ٢١ - المقاومة الطبيعية غير النوعية والمقاومة النوعية والعوامل الوراثية والاجتماعية والوظيفية والعمر هي عناصر العوامل البيئية × (العوامل المتعلقة بالإنسان)
- ٢٢ - العوامل البيئية لها مجالات عدة منها البيئة الطبيعية √
- ٢٣ - البيئة الطبيعية تتكون من ثلاث حالات (الجغرافية ، الجيولوجية ، المناخ) √
- ٢٤ - المناخ يشمل درجات الحرارة والرطوبة وحركة الرياح وهذه تؤدي إلى تغير في عادات الإنسان وحياته الاجتماعية والاقتصادية ، وتؤدي أيضاً إلى بعض الأمراض الموسمية √
- ٢٥ - قلة الحركة تؤدي إلى مشاكل صحية √
- ٢٦ - الأنشطة البدنية الشديدة نسبياً لا تفيد اللياقة القلبية الوعائية × ( تفيد اللياقة)
- ٢٧ - من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية زيادة قوة عضلة القلب √
- ٢٨ - اللياقة القلبية الوعائية تعطي شعور أفضل وعمل أفضل وشكل أفضل أيضاً √
- ٢٩ - كلما زادت اللياقة البدنية بالتحديد (اللياقة القلبية الوعائية التنفسية) كلما قلت احتماليه إصابة الشخص بأمراض القلب والشرايين √
- ٣٠ - اللائق بدنياً أكثر عرضه لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين × (اقل عرضه)
- ٣١ - الشريان التاجي : هو الشريان الذي يغذي عضلة القلب √
- ٣٢ - الكلسترول الرديء هو الذي يترسب على جدران الشرايين √
- ٣٣ - النبض الأعلى للفرد لا ينقص مع تقدم العمر × (ينقص)
- ٣٤ - القوة القصوى لعضلات الذراع ١٠٠ كلجم × (٥٠ كلجم)
- ٣٥ - القوة القصوى لعضلات الأرجل ٧٥ كلجم √
- ٣٦ - كلما كان تحملك العضلي ومرونتك أفضل ستؤدي عملك بشكل أفضل √

## ثالثاً : أسئلة وأجوبة (شاملة من محتوى المقرر)

- ١ - ما هو مفهوم الصحة ؟  
حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من المرض والعجز
- ٢ - اذكر مستويات الصحة ؟  
الصحة المثالية : التكامل البدني والنفسي والاجتماعي  
الصحة الايجابية : توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية  
المرض غير الظاهر : لا يشكو من أمراض ظاهرة ويمكن اكتشافها بالفحوصات  
المرض الظاهر : يشكو الفرد من مرض ( بدني ، نفسي ، اجتماعي )  
الاحتضار : تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها
- ٣ - ماذا يقصد بالتكامل البدني ؟  
هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم
- ٤ - ماذا يقصد بالتكامل النفسي ؟  
هو كون الفرد متمتعاً بالاستقرار الداخلي قادراً على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها
- ٥ - ماذا يقصد بالتكامل الاجتماعي ؟  
هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم
- ٦ - ما هي العوامل التي تحدد مستويات الصحة ؟
  - ١ - عوامل تتعلق بالمسببات (الحيوية من أصل حيواني ، الحيوية من أصل نباتي ، الغذائية ، الكيميائية ، الطبيعية ، الميكانيكية ، الوظيفية بالجسم ، النفسية والنفسية والاجتماعية)
  - ٢ - عوامل تتعلق بالإنسان (المقاومة / المناعة ، العوامل الوراثية ، العوامل الاجتماعية ، العوامل الوظيفية ، العمر)
  - ٣ - عوامل تتعلق بالبيئة (البيئة الطبيعية ، البيئة الاجتماعية والثقافية ، البيئة البيولوجية)
- ٧ - ما هي مكونات الصحة العامة ؟
  - ١ - صحة البيئة (مياه الشرب - صحة الأغذية - التهوية - الإضاءة - الضوضاء - جمع القمامة - تصريف الفضلات)
  - ٢ - الطب الوقائي للمجتمع (صحة البيئة - الإحصاءات - التفتيش الصحي - الطب الوقائي للفرد)
  - ٣ - الطب الوقائي للفرد (استعمال الأدوية للوقاية والعلاج - الصحة الشخصية)
  - ٤ - الصحة الشخصية (الكشف الطبي - النظافة - النوم - الراحة - العناية بالعينين - العناية بالأسنان - التغذية - ممارسة النشاط البدني)
- ٨ - ما هي أسباب زيادة عدد المشاركين في برامج الصحة واللياقة؟
  - ١ - تمرينات ذات شدة مرتفعة + عادات حياتية سليمة.. النتيجة (صحة أفضل + حياة أجود)
  - ٢ - قلة الحركة + عادات حياتية سلبية.. النتيجة (مشاكل صحية)
- ٩ - ما هو تعريف اللياقة البدنية ؟  
هو قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف
- ١٠ - ما هي مكونات اللياقة البدنية ؟
  - ١ - العناصر المرتبطة بالمهارة : (الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - زمن ردة الفعل - السرعة)
  - ٢ - العناصر المرتبطة بالصحة : (اللياقة القلبية التنفسية - القوة والتحمل العضلي - المرونة - التركيب الجسماني)

١١ - ما هي مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟

١ - التركيب الجسماني.

٢ - المرونة.

٣ - القوة والمطاولة العضلية.

٤ - اللياقة الوعائية.

١٢ - ما تعريف اللياقة القلبية الوعائية / التنفسية ؟

١ - قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية

٢ - قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر

١٣ - ما أهميه اللياقة القلبية الوعائية ؟

العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية

المؤشر الأفضل للصحة

يرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى النشاط البدني

١٤ - لماذا نحتاج إلى طاقة أكثر أثناء النشاط البدني ؟

لكي نجعل القلب والرئتين والأوعية الدموية تنقل أكسجين أكثر لتوفير الأوكسجين المطلوب

١٥ - اذكر بعضا من أنواع الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين ولا تؤثر في اللياقة القلبية الوعائية؟

المشي ، صيد السمك

١٦ - اذكر بعضا من أنواع الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين وتطور أيضا اللياقة القلبية الوعائية؟

ركوب الدراجة ، السباحة ، المشي السريع ، الجري

١٧ - ما هي آثار ترسب الدهون في الشريان التاجي؟

عندما تترسب الدهون بهذا الشريان أو بأحد فروع فانه من الممكن أنها تغلق ويؤدي ذلك إلى الذبحة الصدرية ثم الذبحة القلبية

١٨ - هل التمرين وممارسة النشاط البدني له أخطار؟ لماذا؟

نعم .. ومن مخاطر الأنشطة البدنية ما يلي :

العضلات والمفاصل (التدريب الشديد لمدة طويلة ، عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات)

الإصابات الحرارية (التدريب في الحر والرطوبة قد يؤدي إلى الإجهاد الحراري وقد يؤدي إلى ضربات الشمس)

أعراض الإجهاد الحراري (انخفاض درجة الحرارة ، الدوخة ، الصداع ، الغثيان)

أعراض ضربات الشمس (دوخة ، صداع ، عطش ، تشنج عضلي)

١٩ - هل النشاط البدني يسبب مشاكل للقلب؟

نعم ..

الأشخاص الذين لديهم عيب في القلب قد يكون بعضهم عنده مشكله في صمام أو انسداد أو ضيق في شريان معين او عنده

اضطراب بالنبضات لكنه لا يعلم وعند التمرين الشديد يضغط على عضلة القلب وقد يؤدي إلى ألم بالصدر والى دوخه مفاجئه

أو إلى إغماء ويؤدي إلى قصر تنفس وقد يؤدي إلى الوفاة

٢٠ - ما هي مكونات اللياقة العضلية ؟

١- القوة العضلية (بمعنى كم من الوزن تستطيع ان تحمله بالذراع)

٢- التحمل العضلي

٣- المرونة

٢١ - ما هي العوامل التي تؤثر بالقوة القصوى على القوة العضلية؟

(العمر ، كتلة الجسم ، حجم العضلات ، التوصيل العصبي)

٢٢ – ماذا يقصد بالتحمل العضلي ؟  
هي قدرة العضلات على التقمص لأطول فترة زمنية ، وكلما زادت المدة زاد قوة التحمل العضلي

٢٣ – اذكر بعضاً من فوائد اللياقة العضلية ؟  
زيادة حجم العضلات  
الحفاظ على القوام السليم  
أداء العمل بشكل أفضل

دعواتكم لي بالنجاح  
أخوكم Italy Cool