

يقصد بالصحة المثالية التكتمل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوافر.

١. التكامل الاجتماعي هو قدرة الفرد على التعامل مع الاخرين واكتسب محبتهم واحترامهم .
٢. يتضح نشر الوعي الصحي للمجتمع على أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية المجتمع.
٣. تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من الامراض الميكانيكية.
٤. العوامل التي تحدد احتياجات الانسان للاغذية سواء بالزيادة أو النقصان هي الانشطة الرياضية والنمو والحالة الصحية والحجم والاحتياجات الخاصة.
٥. يؤدي تناول كميات من السكر الى ارتفاع الكولسترول وارتفاع الكبد والبنكرياس.
٦. الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من اتحاد الاوكسجين والهيدروجين والكربون.
٧. من فوائد الدهون امتصاص الفيتامينات.
٨. تناول كميات كبيره من الدهون يؤدي الى زيادة الكلسترول.
٩. يجب عدم الافراط في تناول كميات من البروتين لان الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينيه من المواد الاخرى وأن البروتين يحتوي على نسبة عالية من الكلسترول.
١٠. هناك تداخل بين المواد الدهنيه والكربوهيدراتيه في الهرمونات.
١١. يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الامامي والخلفي بالنسبة لخط الثقل.
١٢. القوام هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيويه العظيمة والصلية والعصبية.
١٣. يعرف التشوه فيزيائيا ب التغيير في أبعاد الجسم.
١٤. من الامراض التي يسببها القوام الامسك ويناقص الرنتين.
١٥. من مكونات الصحة العامة صحة البيئة والطب الوقائي .
١٦. اللياقة البدنية هي قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف.
١٧. القوة ، المرونه، الرشاقة، التوازن، هي من عناصر اللياقة البدنيه الأساسية.
١٨. المرونه هي قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها.
١٩. السرعه هي قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة .
٢٠. اللاهوائيه هي التمارين التي لا تمكن الرياضي من التنفس فيها.
٢١. القدرة على أستهلاك الطاقه مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية.
٢٢. إذا كان عمر الفرد ٣٠ سنة فإن الحد الأعلى لنبض القلب هي ١٩٠ نبضة في الدقيقة (٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠)
٢٣. التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأوكسجين هي التمارين الهوائيه.
٢٤. طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء الراحة التامه.
٢٥. إذا كان نبض القلب أثناء الراحة ٨٠.٨ والعمر ٣٠ فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين هو ١٥٧ نبضة في الدقيقة.
٢٦. شخص طوله ١٧٣ فإن الوزن الطبيعي (الطول ١٧٣ - ١٠٠ = ٧٣) .
٢٧. بعض التقاليد الاجتماعيه تعتبر من المشاكل التي تعيق تطبيق البرامج الغذائيه والرياضيه.
٢٨. الأمراض الغير معديه هي الأمراض التي يصاب بها الانسان دون أن تنتقل إليه عدوى.
٢٩. الجهاز الهضمي والجهاز البولي والجلد تعتبر من مخارج العدوى.
٣٠. شخص طوله ١٧٣ فإن وزنه المثالي ٦٥ كجم.
٣١. المغص والسعال من أعراض مرض الكلويرا .
٣٢. التدخين يسبب الاجهاض في الاشهر ١-٢-٣ .
٣٣. يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون التستسترون.
٣٤. دخان السجائر يحتوي على القطران والنيكوتين.

٣٥. تعريف المخدرات القانوني هو مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي.
٣٦. الاحباط والعمل المتواصل وحب الاستطلاع من الاسباب المؤديه لإدمان المخدرات.
٣٧. من أنواع الإدمان إدمان يجيء عن طريق المصادفة وإدمان يأتي من أصرار الفرد نفسه.
٣٨. يحدث الإدمان بسبب الإستعانة بمخدر خارجي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص.
٣٩. من أنواع الإدمان إدمان نفسي وفسولوجي.
٤٠. من تأثير المخدرات أن الفرد يصبح غير صالح وعاجز عن تحمل المسؤوليات ويفقد توازنه الفكري.
٤١. من أعراض المخدرات أنها تغني عن النوم وتزيد الأكتئاب وتشعرك بحاله مؤقتة من البهجه.
٤٢. من برامج علاج الإدمان الوقائيه هي متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات.
٤٣. الأسعافات الأوليه هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب.
٤٤. المراهم والسوائل تعتبر من محتويات شنطة الأسعاف.
٤٥. يجب أسعاف المصاب ب إسعاف التنفس ، النزف ، الكسور ، القيء.
٤٦. النزيف الشرياني هو خروج دم أحمر فاتح من أحد الشرايين يتدفق بقوة.
٤٧. الضغط المباشر على مكان النزف والضغط على الشريان الرئيسي والكي الكهربائي هي من الطرق المستخدمه لوقف النزيف الخارجي.
٤٨. في حالات القيء يجب خفض رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين.
٤٩. من أسباب الرعاف حدوث ثقب في الأنف، إدخال أداة أو أظفر اليد ، الإصابة ببعض الأمراض.
٥٠. الرضوض هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة او السقوط على جسم صلب.
٥١. أنواع الحروق تبعاً لدرجة إصابة الجسم هي حروق من الدرجة الاولى والثانية والثالثة.
٥٢. لأسعاف الحروق الكيمايه غسل مكان الحروق بكمية كبيرة من الماء الجاري.
٥٣. الكسر المركب يكون في أكثر من مكان واحد.
٥٤. من أنواع الكسر التام هو الكسر البسيط والكسر المركب.
٥٥. من أعراض الكسور الصدمة العصبية وتشوه العضو ويفقد العضو وظيفته.
٥٦. الإغماء هو قصور في الحالة الطبيعية لليقظه التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
٥٧. من أسباب الإغماء إنخفاض ضغط الدم الهبوط العام الصدمة العصبية.
٥٨. الإختناق هو إحتباس التنفس وعدم حدوث شهيق وزفير.
٥٩. لإسعاف إختناق الغرق فك الملابس، يطرح المصاب أرضاً على وجهه، إجاء تنفس صناعي.
٦٠. الصدمة هي هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية.
٦١. من أسباب الصدمة هي نقص حجم الدم.
٦٢. الصدمة الدمويه تحدث بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم.
٦٣. من أعراض خحدوث الصدمة شحوب الجلد ، خروج عرق بارد من الجسم ، سرعة النبض والتنفس.
٦٤. من أعراض التسمم الأعراض التنفسية والدموية.
٦٥. من أعراض لدغة العقرب مغص وغثيان سرعة دقات القلب والتنفس.
٦٦. التسمم هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى إعتلال الصحة.
٦٧. من أسباب الإختناق إنسداد مجرى التنفس، عدم توفر الأوكسجين، الضغط الخارجي على الرقبة.
٦٨. نقص كمية السكر تحد بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولين أو عقب فترات طويلة من الجوع.
٦٩. الكسر المشقق هو الذي يحدث بسبب طلقة نارية في العظم .
٧٠. الكسر هو انفصال أو تفرق العظم جزئياً أو كلياً.
٧١. الجروح التهتكية هي جروح بحواف مشرشرة غير منتظمة.
٧٢. الرعاف هو كل نزيف يحدث من داخل أحد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف.

٧٣. الحالات التي يجب أن نتقل للمستشفى فوراً هي الترف الشديد والإغماء.
٧٤. أمراض الهرمونات تنتج عن زيادة أو نقص إفراز أحد الغدد الصماء.
٧٥. إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي إلى الشعور بالخمول وحرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة.
٧٦. من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسرعات الحرارية العمر والنشاط الحركي.
٧٧. النواحي النفسية والمهنة هي من أسباب الانحرافات القومية.
٧٨. الانحرافات الوظيفية هي التي تنصب على اختلال توازن الانسجة الرخوة وهي العضلات والاربطة.
٧٩. تقوس القدمان هو التقوس الذي يسبب تقارب القدمين وتباعدهما.
٨٠. القدرة على إستهلاك الأوكسجين تعني قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم.
٨١. حروق الدرجة الثالثة هي الحروق التي تصيب الطبقة السطحية الداخلية للجلد ونهاية الاعصاب.
٨٢. في الصدمة الجرثومية يعطى المصاب المضادات الحيوية لحين ظهور النتائج.
٨٣. تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على أستثمار واستهلاك الاكسجين.
٨٤. عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية.
٨٥. يهتم الطب الوقائي للفرد في استخدام الامصال واللقاحات.
٨٦. الفيروسات والطفيليات هي من مسببات الامراض المعديه .
٨٧. الالياف هي احد المركبات المعقدة المشتقة من المواد الكربوهيدراتية التي لاتهضم ولا تذوب في الجسم.
٨٨. للأغذية التي تحتوي على الالياف القدرة على وقاية أو تحسين مرض البواسير.
٨٩. التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية ثلاث أيام في الأسبوع.
٩٠. كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة.
٩١. من أسس تنمية التدرج في عناصر اللياقة البدنية التدرج الخصوصية زيادة الحمل.
٩٢. السحجات هي نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزقات سطحية.
- ٣- هناك درجات الصحة وتتلخص فيما يلي :**
- أ- الصحة المثالية والايجابية
- ب- السلامة المتوسطة والمرض الظاهر
٩٣. ج- المرض غير الظاهر
- ٥١- **يعتمد احتياج الجسم للماء على :**
- أ- السن والجنس فقط
- ب- الطقس والحالة الصحية فقط
٩٤. ج- البيئة التي يعيش بها الفرد
٩٥. تعرف القوة العضلية على القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
٩٦. الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات اقل من المعتاد مع المحافظه على النشاط البدني.
٩٧. التركيب الجسماني يعتبر من عناصر اللياقة البدنية.
٩٨. السباحة تعتبر من الأنشطة التي تساهم تطوير اللياقة القلبية الوعائية.
٩٩. الصحة الإيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنيه والنفسية والاجتماعيه.
١٠٠. السلامة المتوسطة هي أن الفرد يكون دائماً عرضة للمؤثرات الضارة بدنية ونفسية واجتماعيه.
١٠١. المرض الغير ظاهر هو إكتشاف المرض عند الفرد بواسطة التحاليل الطبية أو نتيجة بحث للحالة الاجتماعية .
١٠٢. المرض الظاهر هو فرد تلاحظ عليه تدني صحته العامه ويشكو من اعراض مرضيه واضحه.

- ١٠٣ . الصحة الكاملة هي التكامل البدني والنفسي والاجتماعي.
- ١٠٤ . التكامل البدني هي تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة.
- ١٠٥ . الأحتضار هي أن تسوء حالة الفرد ويصعب عليه إعادتها.
- ١٠٦ . الفطريات والبكتريا والفيروسات من المسببات الحيوية من اصل نباتي.
- ١٠٧ . من العوامل التي تحدد مستوى الصحة العوامل المتعلقة بالبيئة وهي الحالة الجغرافية ، والحالة الجيولوجية ، والمناخ.
- ١٠٨ . الهدف الاساسي للتنقيف الصحي هو الإرشاد والتوجيه.
- ١٠٩ . يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية المجتمع .
- ١١٠ . مكونات الصحة العامة هي الصحة الشخصية وصحة البيئة والطب الوقائي للفرد والمجتمع.
- ١١١ . الطب الوقائي للفرد هي الصحة الشخصية + أستعمال الأدوية للوقاية والعلاج.
- ١١٢ . من مسببات الذبحة الصدرية ترسب الدهون في الشريان التاجي.
- ١١٣ . لقياس اللياقة القلبية الوعائية وتقدير الاستهلاك الاقصى للاوكسجين نستخدم اختبار الخطوة لهارفارد.
- ١١٤ . الادوات التي تستخدم في اختبار الخطوة هي صندوق ارتفاعه ١٤سم ، ميقات ما هو مساعد لضبط خطواتك في الصعود والنزول.
- ١١٥ . ساعة توقف.
- ١١٦ . المدة الزمنية المطلوبة لأختبار الخطوة الأستمرار لمدة ثلاث دقائق.
- ١١٧ . كمية التوصيل العصبي هو كمية التوصيل من السوائل للعضلات فكلما زادت الكمية من السوائل كانت القوة العضلية أفضل.
- ١١٨ . اختبار الجلوس من رقود القرفصاء هو قياس اللياقة العصبية.
- ١١٩ . صندوق المرونة فيه مسطرة مدرجة وفيه قطعة متحركة.
- ١٢٠ . المقصود بالتدرج هو زيادة عدد مرات التمرين مع تقدم الايام في الثقل أو التكرار.
- ١٢١ . في الوقت السابق (العصور الماضيه) المعيار الاول للقوام هو الضخامة.
- ١٢٢ . يعتمد الفكر الحديث للقوام على كل قوام مختلف عن الاخر ، القوام أساسه بناء الجسم والتركيب البدني (الجسماني) .
- ١٢٣ . القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في أوضاع الحركة والثبات.
- ١٢٤ . القوام هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية العظيمة والعضلية والعصبية.
- ١٢٥ . من الامراض التي يسببها القوام السيء الامساك الصداع تناقص الرنتين الام الظهر الانزلاق الغضروفي البول الزلالي.
- ١٢٦ . من آثار القوام الرديء على المفاصل والعضلات أن يخفض أو يقلل من الكفاءات الميكانيكية للمفاصل والعضلات.
- ١٢٧ . من الادوات المسببه للانحرافات القوامية السرير والملابس الضيقة جداً واجهزة التدريب الرياضي من حيث عوامل الامن والسلامة.
- ١٢٨ . من اساليب الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية هي تجنب مسببات الانحرافات القوامية والتوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضليه (تقوية الضعيفة الممدودة ، تمديد العضلة القصيرة).
- ١٢٩ . الانحرافات البنائية (المتقدم) يطلق عليها مسمى الانحرافات المركبه والتشوهات المركبة .
- ١٣٠ . الانحراف المركب يمكن علاجه بالجراحه.
- ١٣١ . علاقة القوام الرديء بالاجهزة الحيوية أنه يقلل من الكفاءة الميكانيكية.

- ١٣٢ . من أسباب الانحرافات القوامين الامراض ومنها كساح العظام وتدرن العظام.
- ١٣٣ . الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من اتحاد الاوكسجين والهيدروجين والكربون.
- ١٣٤ . يحتاج الرياضي الى الكربوهيدرات كمصدر اساسي للطاقة الحرارية لاداء المجهود البدني في الانشطة.
- ١٣٥ . النشاء هو نوع من الكربوهيدرات التي لا يمكن تحويلها الى طاقة.
- ١٣٦ . تتميز الكربوهيدرات ب الطاقة والوفرة والثمن والقدرة على التخزين.
- ١٣٧ . هرمون الانسولين هو المسؤول الاول عن زيادة نسبة السكر في الدم .
- ١٣٨ . متطلبات المواد البوتيتنية للجيم تتحدد تبعاً لمعدلات نمو الجسم وليست تبعاً للانشطة الرياضية الممارسة.
- ١٣٩ . الدهون المرئية هي نوع الدهون الموجودة في المكسرات والزيتون وصفار البيض واللحوم.
- ١٤٠ . هرمونات النمو والغدة الكظرية والغدة الدرقية جميعها تؤثر في المواد الدهنية والكربوهيدراتية.
- ١٤١ . من فوائد الماء ازالة الحصى من الكلى ازالة السكر من الدم ازالة الدهون والشحوم الزائدة من الجسم .
- ١٤٢ . الخضروات والفواكه تعتبر من المصادر الغذائية للألياف.
- ١٤٣ . الزيادة من الالياف تسبب في الجفاف والامساك.
- ١٤٤ . عند أخذ النسبة المقدره من الالياف كل يوم فأنها تقي من سرطان القولون وأمراض القلب التاجيه والامساك.
- ١٤٥ . جسم الانسان يحتوي على نسبة ٧٠% ماء من وزنه.
- ١٤٦ . من أهمية الاملاح المعدنية تركيبه الخلايا للعظام والاطافر والاسنان.
- ١٤٧ . الاملاح المعدنية من أهميتها تنظيم الاستشارة العصبية والعضلية .
- ١٤٨ . الكربوهيدرات من عناصر غذاء الطاقة.
- ١٤٩ . يحتوي كل ١ غم كربوهيدرات على ٤ سعرات حراريه.
- ١٥٠ . الكربوهيدرات البسيط (سكر احادي اوثنائي) وقيمتها الغذائية منخفضة ويتواجد في الحلويات والبطوظه والكيك .
- ١٥١ . البروتينات تعتبر مصدر ثاني للطاقة وتهتم ببناء وتجديد الانسجة ومساعدة الجسم على محاربة الالتهاب وتوازن سوائل الجسم.
- ١٥٢ . الكربوهيدرات تنظم عمليات تحليل الدهون والبروتينات.
- ١٥٣ . جميع الفيتامينات لا يمكن تصنيعها في الجسم.
- ١٥٤ . الماء نحتاجه في حخميع العمليات الحيويه .
- ١٥٥ . الفيتامينات القابلة للذوبان هي (أ - د - هـ - ح) .
- ١٥٦ . ١ غم دهون يحتوي على ٩ سعرات حراريه .
- ١٥٧ . ٢٠% هي الحاجة الضرورية للجسم من الدهون في الوجبة الواحده.
- ١٥٨ . المقصود بالتركيب الجسماني هو نسبة الدهون الموجودة في الجسم .
- ١٥٩ . النسبة الطبيعية من الدهون لدى الذكور البالغين تتراوح بين ١٢ الى ١٨% من تركيبه الجسم.
- ١٦٠ . لدى الاناث ما بين ١٨ الى ٢٥% من تركيبه الجسم .
- ١٦١ . عطب القلب يعتبر مشاكل عطب القلب.
- ١٦٢ . الريجيم الشاذ من انواع الريجيم هو نوع واحد من الطعام.
- ١٦٣ . الريجيم القاسي هو الريجيم السريع والانتحار الغذائي.
- ١٦٤ . لتحديد الوزن الطبيعي (طول الانسان-١٠٠) والمثالي (طول الانسان-١٠٨).

- ١٦٥ . المستوى المحدد هو تنظيم الوزن في الدماغ يحدد مستوى الدهون في الجسم وهو وراثيا في الغالب ويمكن خفضه بتغيير العادات الحياتية.
- ١٦٦ . الايض القاعدي هو العمليات التي يقوم بها الجسم لحرق الدهون في فترات الراحة.
- ١٦٧ . عندما يريد الشخص اخفاض نسبة الدهون من خلال الحمسة فإن المستوى المحدد يستشعر الانخفاض فيقوم برفع الشهية ويجعل الجسم يقتصد في الطاقة ا لمصروفة للمحافظة على المستوى المحدد.
- ١٦٨ . عندما تزداد استهلاك السعرات الحراريه بالتمارين = انخفاض في المستوى المحدد.
- ١٦٩ . زيادة حجم العضلات في الجسم بالتمارين = زيادة في الايض القاعدي.
- ١٧٠ . المرض هو عجز في جهاز او اكثر من اجهزة الجسم او اضطراب نفسي.
- ١٧١ . امراض الهرمونات تنتج عن زيادة او نقص افراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية او النخامية.
- ١٧٢ . الامراض السرطانية هي ان تفقد النواة سيطرتها علة الخلية بسبب اصابتها بالفيروسات او تأثير الاشعاع عليها او اختلال في كيميائية الخلية.
- ١٧٣ . البكتيريا هي كائنات دقيقة وحيدة الخلية او متعددة حجمها يتراوح ما بين ٠,٥-١,٥ ميكرون وتنتشر في اليابس والماء والهواء وتعيش حره او متطفله.
- ١٧٤ . الفيروس عبارة عن جزيئات او دقائق تنتشر في كل مكان ولا تستطيع التكاثر او الحياة الا داخل خلايا حيه مما يجعلها طفيليات اجباريه.
- ١٧٥ . الفطريات هي كائنات تتغذى عن طريق امتصاص الغذاء من بقايا الاجسام الميتة وتتسبب في امراض القوباء (التينيا) والقروح الجلديه الفطريه.
- ١٧٦ . لدغ الحشرات (الملاريا) يعتبر من المخارج الغير طبيعيه للعدوى.
- ١٧٧ . من المخارج الطبيعيه للعدوى المخرج الجلدي(الدمامل) والمخرج البولي (البلهارسيا).
- ١٧٨ . المناعه هي وسائل الجسم التي تحول دون نشوء وتطور الاصابه بمسببات المرض او تمنع الضرر الذي تحدثه.
- ١٧٩ . المناعه النوعيه هي قدره على مقاومه المرض ولا تعتمد على اجسام مضاده وهي تكمن في الصفات التشريحيه والفسيوولوجيه لجسم المضيف.
- ١٨٠ . المناعه الغير نوعيه هي المقاومه التي تكون مصحوبه بوجود اجسام مضاده لمسببات المرض.
- ١٨١ . تنقسم المناعه النوعيه الى مكتسبه ونوعيه وكلاهما تكون اما ايجابية او سلبية.
- ١٨٢ . من اعراض مرض الكوليرا ارتفاع درجة الحراره.
- ١٨٣ . السعوط هو استنشاق التبغ.
- ١٨٤ . التدخين يعتبر البوابه الرئيسيه للأدمان.
- ١٨٥ . تكون استجابة الانسان للضغوط الخارجيه استجابات اراديه واستجابات لا اراديه.
- ١٨٦ . اساليب التعامل مع الضغوط اساليب اراديه ولا اراديه.
- ١٨٧ . يقاس النبض عن طريق الشريان الكعبري في اليد او الشريان السباتي في الرقبه.
- ١٨٨ . النزيف الشعيري يعتبر من انواع النزيف الغير خطيره.
- ١٨٩ . النزيف الوريدي هو دم داكن اللون على شكل سيلان مستمر.