

: من اسباب تصلب الشرايين في جسم الانسان مايلي
أ-القهوه

ب-شرب المنبهات من الادويه

ج-التدخين

د- جميع ماذكر صحيح

: ماذا في دخان السيجاره من سموم-2

أ-القطران

ب-النيكوتين

ج-اول اكسيد الكربون ومادة الفلاسرين

د- أ+ب+ج صحيح

: هناك اسباب للادمان على المخدرات منها-3

أ-التعب

ب- العمل المتواصل المفرط

ج-حب الاستطلاع

د-جميع ماذكر صحيح

: تأثير المخدرات على الفرد مايلي-4

أ-يصبح فردا فعالا في المجتمع

ب-يتحمل المسئوليات الشخصيه

ج-يصبح لديه ضعف في قوة الارداه

: من فوائد ووضائف المواد الدهنيه مايلي-5

أ-تعمل على تقويه العضلات

ب-مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات

ج- لاشي مما ذكر

: تساهم الحركات الرياضيه في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك 6-
أ- البروتين

ب - الاكسجين

ج- الفيتامينات

د- الماء

: في حالات القيء يجب اجراء مايلي 8-

أ-رفع راس المصاب الى اعلى

ب-ثبات راس المصاب على استقامه

ج-خفض راس المصاب الى اسفل

د-لاشي مما ذكر

: من اهميه تمرينات المرونه-9

أ-تعمل على فرد الجسم لابعد مدى

ب-تعمل على الوقايه من الاصابات المختلفه التي يتعرض لها الفرد اثناء النشاط

الرياضي الخاص

ج-تعمل على الوقايه من الامراض المعديه

د-جميع ماذكر صحيح

: عرفت منظمه الصحه العالميه مفهوم الصحه على انه-10

أ-صحه البيئه

ب-حاله الكفايه البدنيه

ج-حاله الكفايه البدنيه والنفسيه والاجتماعيه

د-خلو الجسم من الامراض

.... الطب الوقائي للفرد يهتم ب-11

أ-صحه البيئه

ب-استخدام الامصال واللقاحات

ج-التفتيش الصحي

د-خدمات الصحه العامه

: هناك درجات الصحة وتتلخص فيما يلي -12

ا- الصحة المثاليه والايجابيه

ب-السلامه المتوسطه والمرض الظاهر

ج-المرض غير الظاهر

د-جميع ماذكرا

: من عناصر اللياقه البدنيه الاساسيه مايلى -13

ا- القوه

ب- المرونه

ج-السرعه

د- جميع ماذكر

: التدخين يؤثر على المرأه الحامل وقد يؤدي الى الاجهاض في الاشهر 16

أ- الشهر الاول والثاني والثالث

ب- -الشهر السابع والثامن والتاسع

ج-الشهر الرابع والخامس والسادس

د- جميع ماذكر صحيح

: يعرف الاغماء على انه -17

ا- هو قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت

للوعي

ب-هي عدم قصور في الحاله الطبيعيه لليقضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت

للوعي

ج-هو قصور في الحاله الطبيعيه لليقضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

د- هو عدم قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت

للوعي

: يعرف الاختناق على انه -18

: ا- يعترف الاختناق على انه

ا- احتباس التنفس وحدوث عمليه الشهيق والزفير

ب-.....وعدم

ج- عدم احتباس التنفس وحدوث عمليه الشهيق والزفير

د-لاشي مما ذكر

: تظهر الاعراض التاليه عند بدايه حدوث صدمه-19

ا-شحوب بالجلد

ب-برود الاطراف

ج-زياده سرعه النبض والتنفس

د- جميع ما ذكر

مو التسمم اظن الكسر : هناك اعراض للتسمم منها-20

ا- الكسر المركب

ب-الكسر البسيط

ج-الكسر المفتت

د- جميع ما ذكر صحيح-د

ماهو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم ؟ -21

ا-٨٧ ، ٨٨ كغم

ب-٦٠ كغم

ج-٥٠ كغم

د-٩٥ كغم

ماهي الطرق التي تعرف الانسان مصاب بالبدانه ؟-22

ا- عن طريق ملاحظه الغير

ب-الملاحظه الشخصيه ومراقبيه الوزن

ج- عن طريق مراقبه الوزن فقط

د-لاشي مما ذكر

: من مسببات الامراض المعديه مايلي -23

ا- الفيروسات

ب-الطفيليات

ج-الوراثة والبيئه

د- ا+ب صحيحه

: القوام الجيد يعمل على 24

ا- تاخير الاجهاد

ب-يحسن المظهر الخارجي

ج-يحسن مفهوم الذات

د- جميع ما ذكر صحيح

نبضه /د والعمر ٣٠ سنة فان نبض 80 = اذا كان نبض القلب اثناء الراحة -25
: القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه هو

ا- ١٥٦ نبضه /د

ب-١٥٥ نبضه /د

ج-١٥٧ نبضه / د

د- لاشي مما ذكر

من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن -26
(الرياضي) الحركه

ا-الثبات في فقدان الوزن

ب-انقاص الوزن البطيء

ج-الارهاق

د- ا+ج صحيحه

: الشده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه هي - 27

١٠% - ٥٠

٩٥% -ب

٨٠% -ج

د- لاشي مما ذكرا

يجب ان تتضمن حياة الفرد اليوميه من انواع الاغذيه اقلها- 28

ا- الكربوهيدرات

ب-اللحوم

ج-الفواكه

د- الدهون

: الالياف احد المركبات المعقده المشتقه من -29

ا-المواد البروتينيه التي لاتهضم ولاتذوب في الجسم

ب- المواد الدهنيه التي لاتهضم ولاتذوب في الجسم

ج- المواد الكربوهيدراتيه التي لاتهضم ولاتذوب في الجسم

د- جميع ماذكر

: للاغذيه التي تحتوي على الالياف القدره -30

ا-خفض نسبه الكلسترول في الدم

ب- وقايه او تحسين مرض البواسير

ج-مكافحه الالتهاب في جدار الامعاء

د- كل ماسبق

تزداد الصحه المستهلكه مع زياده الحركه -31

ا- صح

ب-خطأ

الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعه لانه يحرق البروتينات المصحوبه -32
بفقدان كميات كبيره من الماء

ا- صح

ب- خطأ

: نسبه الماء من ٨٥% الى ٩٥% من وزن جسم الانسان -33

ا-صح

ب-خطاء

:من اسباب الانحراف القوامي -35

ا- المهنة

ب-الامراض

ج-النواحي النفسيه

د- جميع ماذكرا

: التكرارات المناسبه لتنميه اللياقه القلبيه الوعائيه-36

ا- يوم واحد في الاسبوع

ب-يومان في الاسبوع

ج- ثلاث ايام في الاسبوع

د- جميع ما ذكر

: المده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه -37

ا- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقه

د- ٢٠ دقيقه

: تعتبر المخارج الرئيسيه للاصابه بالامراض المعديه مايلى -38

ا- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

: يمكن تقسيم الانحرافات القواميه الى -39

ا- الانحرافات البدنيه والوظيفيه

ب- الانحرافات العظميه

ج- الانحرافات العضليه

د- الانحرافات العظميه والعضليه فقط

: يمكن تشخيص الكسر اذا حدث بعض الاعراض التاليه -40

ا- الصدمه العصبيه

ب- الم شديد في العضو المصاب

ج- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء

د- جميع ما ذكر هو صحيح

: يطلق على هذا التشوه -41

ا- الصدر الحمامي

ب- العنق المائل

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطني

: هناك محاذير من كثرة استخدام السكر (السكروز) منها-42

- ا- عدم القدره على التركيز
- ب- ضعف في العضلات
- ج- عدم القدره على انتاج الطاقه

د- اتلاف الكبد والبنكرياس

: هناك قاعده تقول استهلاك الاكسجين يقترن باستهلاك الطاقه يعني 43

- أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج الى الطاقه
- ب- كلما زاد استهلاك الاكسجين تقل اللياقه البدنيه
- ج- قدرة الدوره الدمويه على عدم نقل الاكسجين

د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجه الى الطاقه

: اسس تنميه عناصر اللياقه البدنيه -44

- ا- التدرج
- ب- الخصوصيه
- ج- زياده الحمل

د- جميع ما ذكر صحيح

: تحتوي حقيبته الاسعافات الاوليه على الادويه والادوات التاليه 45

- أ- المراهم والسوائل
- ب- النقط والاقراص والاميرلات
- ج- ثرمومتر لقياس الحراره وكاس بلاستيك لغسل العين

د- جميع ما ذكر صحيح

: السحجات هي نتيجته -46

- ا- للضرب المباشر مما يؤدي الى جروح عميقه
- ب- نتيجته احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحيه

ج- نتيجته جروح باله مدببه مثل السيف او الخنجر او الاعيره الناريه

د- جميع ما ذكر صحيح

: الرضوض والكدمات تحدث نتيجته مايلى - 47

- ا- الضرب المباشر بسكين او موس وقد ينشأ عنها تقطع الاوتار

ب- الضرب ينشأ عنها تقطع الاعصاب

ج- الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجاره او السقوط على جسم صلب ... ويحدث تمزق لنسيج

د- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الاوعيه الدمويه

: تقسم درجات الحروق الى -48

ا- حروق الدرجة الثالثه

ب-حروق الدرجة الرابعه

ج- حروق الدرجة الثانيه

د - ا+ ج صحيحه

: تسمى التمارين في حاله توفر الاكسجين -50

أ- التمارين السويديه

ب- التمارين اللاهوائيه

ج- التمارين البدنيه

د- التمارين الهوائيه

.... تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه -51

ا- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين

ج- انحناء جانبي

د- تحدب الظهر

..... الانحرافات القواميه البنائيه يتطلب علاجها -51

أ- تمرينات رياضيه

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي

د- علاج كيميائي

: تسمى التمارين في حاله نقص الاكسجين بالتمارين -52

ا- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

: تعرف القوة العضلية ب- 52

أ- قدره على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنه

ب- قابليه العضله على التقلص بأقصر فترة زميه ممكنه

ج-القدره القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه

د- القدره على استعمال العضله للحد الاقصى الممكن لحركتها

: شخص عمره (٣٠) سنه فان نبض القلب الاعلى يساوي تقريبا – 54

ا- ١٨٠ نبضه / د

ب- ١٨٥ نبضه / د

ج- ١٩٠ نبضه / د

د- ١٩٥ نبضه / د

: هناك اعراض للدغه العقرب السامه هي -55

ا- قلق ومغص معوي

ب-سرعة دقات القلب

ج- ا+ب صحيحه

د- قله سيلان اللعاب والعرق

: هناك قاعده تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الادله على مستوى -56

ا- قدره الرئتين على العمل

ب- قدرة الدور الدمويه على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم

ج- قدرة العضلات
د- مستوى اللياقة البدنيه

: التوازن الغذائي يتم فيه اختبار الاغذيه حسب -57

ا- متطلبات الجسم اليوميه واحتياجاته من الطاقه (السرعات الحراريه
ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائيه الصحيه بكميات
متناسبه لنوع وحجم المجهود

(ب & ج- كل ماسبق) ا

د - غير ذلك

: الريحيم الغذائي المتوازن يعتمد على -59

ا- 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 الغذائيه مع الراحة التامه

**د - تناول العناصر الغذائيه بصوره متزنه وبكميات اقل من المعتاد مع المحافظه
على النشاط البدني**

: من عناصر اللياقه البدنيه -60

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونه

ج- القوه العضليه

د- جميع ماذكر

: من الانشطه التي تساهم في تطوير اللياقه القلبيه الوعائيه 61

ا- السباحه

ب- التمشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ماذكرا

اخوكم طبعي والفي :

لمن يريد التسجيل بقرووب جامعة الملك فيصل انتساب عليه ارسال رسالة فارغة الى الايميل :

king_fasal_student+subscribe@googlegroups.com

وسوف يصلك الجديد من الملخصات او اي جديد من الاسئلة