

بسم الله الرحمن الرحيم
أقدم لكم جميع أسئلة مادة الصحة واللياقة (المكررة) ،

١- حاله الكفاية البدنيه والنفسية والاجتماعية عبارة عن:
ج / مفهوم الصحة

٢- قدره اجهزه الجسم المختلفة على تاديه مهامها على اكمل وجه عبارة عن:
ج / اللياقه البدنيه

٣- التمارين الهوائيه عبارة عن:
ج/ التمارين في حاله توفر الاكسجين

٤- من اسس تنمية عناصر العلاقة البدنية :
ج/ التدرج – الخصوصية – زيادة الحمل

٥- القوام الجيد يعمل على :
ج/ تأخير الإجهاد – يحسن المظهر الخارجي – يحسن مفهوم الذات

٦ - هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (السكروز) منها :
ج/ اتلاف الكبد والبنكرياس

٧ - ماهي الطرق التي تعرف الانسان انه مصاب بالبدانة:
ج / الملاحظه الشخصيه ومراقبه الوزن

٨ - من مسببات الامراض المعديه مايلى:
ج/ الفيروسات والطفيليات ...

٩ - تعتبر من المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية :
ج / الجهاز الهضمي – الجهاز البولي – الجلد ...

١٠ - التدخين يؤدي الى:
ج/ تصلب الشرايين في جسم الانسان

١١ - ماذا في دخان السيجارة من سموم ؟
ج/ القطران – النيكوتين – أول أكسيد الكربون ومادة الفلاسرين

١٢ - هناك اسباب للإدمان على المخدرات منها :
ج / التعب – العمل المتواصل المفرط – حب الاستطلاع

١٣ - تحتوي حقيبة الاسعافات الاولية على الادوية والأدوات التالية:
 ج / أ-المراهم والسوائل
 ب -النقط والأقراص والامبولات
 ج-ثيرمومتر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين

١٤ - هناك تسلسل لعملية الاسعافات الأولية حيث يبدأ ب : (بالترتيب)
 ج/ حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور ..

١٥ - في حالات القيء يجب اجراء مايلي:
 ج / خفض راس المصاب الى اسفل

١٦ - يعرف التريف على انه:
 ج/ التريف هو فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي او جرح في انسجه الجسم الداخلية

١٧ - النزف الشرياني هو :
 ج / خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر انواع الترف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوة .

١٨ - السحجات هي نتيجة :
 ج / احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحيه .

١٩ - الرضوض والكدمات نتيجة :
 ج / الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجاره او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد .

٢٠ - يعرف الاغماء على انه :
 ج / هو قصور في حاله الطبيعيه لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

٢١ - يعرف الاختناق على انه :
 ج/ احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير

٢٢ - هناك اعراض للدغه العقرب السامة ومنها:
 ج / قلق ومغص معوي وسرعه دقات القلب ...

٢٣ - هناك قاعدة تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الادله على مستوى:
 ج / مستوى اللياقة البدنية

٢٤ - تسمى التمارين في حالة نقص الاكسجين بالتمارين:
ج / التمارين اللا هوائية

٢٥ - تعرف القوة العضليه:
ج / القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه

٢٦ - الانحرافات القواميه البنائيه يتطلب علاجها :
ج / تدخل جراحي

٢٧ - تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه :
ج / تقوس الساقين

٢٨ - الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية :
ج / ٨٠%

٢٩ - يعتمد احتياج الجسم للماء على:
ج : أ-السن والجنس
ب -الطقس والحالة الصحية ، ج- البيئة التي يعيش بها الفرد

٣٠ - الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على:
ج / تناول العناصر الغذائية بصوره متزنة وبكميات اقل من المعتاد مع ممارسه النشاط البدني

٣١ - التكرارات الافضل لتنمية القوه العضليه عندما تكون الشدة ٩٠ % هي:
ج / ٢٠ مرة (التحمل العضلي ١٥ وفوق)

٣٢ - التكرارات المناسبة لتنمية اللياقه القلبيه الوعائيه:
ج / ثلاث ايام في الاسبوع

٣٣ - المده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه:
ج / ٢٠ دقيقة

٣٤ - عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالصحة:
ج / أ-التركيب الجسماني ، ب -المرونة ، ج-القوه العضليه

٣٥ - من الانشطه التي تساهم في تطوير اللياقه القلبيه الوعائيه :
ج / السباحة

٣٦ - المواد الغذائية الاقل سرعات حرارية هي:
ج / الخضروات

٣٧ - من اهميه تمرينات المرونه :
ج / تعمل على فرد الجسم لابعد مدى

٣٨ - التدخين يؤثر على المرأه الحامل وقد يؤدي الى الاجهاض في الاشهر :
ج / الشهر الاول والثاني والثالث

٣٩ - الالياف احد المركبات المعقده المشتقه من:
ج / المواد الكربوهيدراتيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

٤٠ - الصدمة هي :
ج / هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية .

دعواتكم ..
أخوكم لمت نفسي
جامعة الملك فيصل / إدارة أعمال