

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