



**أخواني أخواتي طلاب وطالبات المستوى الثاني قسم إدارة أعمال**

**هذه عبارة عن أسئلة لماده **الصحة واللياقة** من المحاضرة الأولى إلى**

**المحاضرة الرابعة**

**دعواتكم لي بالفرج القريب**

**أختكم / حلمي الأمل**

1 هي حالة توازن نسبي لوظائف اعضاء الجسم

أ - مستوى الاحتضار

ب - تعريف الصحة

ت - المرض غير الظاهر

ث - مستويات الصحة

2 من مكونات الصحة

أ - الكفاية الاجتماعية

ب - الكفاية البدنيه

ت - الخلو من المرض

ث - جميع ماذكر

3 الصحة المثاليه هي

أ - هي الطاقة الايجابية التي تمكن الفرد من مواجهه أي موثرات

ب - هي التكامل البدني والنفسي والاجتماعي

ت - هي درجة متفاوتة من الصحة

#### 4 من مستويات الصحة

أ - الصحة المثاليه

ب - المرض غير الظاهر

ت - مستوى الاحتضار

ث - جميع ماذكر

#### 5 التكامل البدني

أ - التمتع باللياقه البدنية العامة

ب - هي التشوهات البدنية والخلو من العيوب

ت - التمتع بعمليات حيويه سليمة لوظائف الجسم

ث - جميع ماذكر

#### 6 المستوى الصحي في المجتمع يعتبر...

أ - ثابت

ب - غير ثابت

ت - متفاعل

## 7 من المسببات النوعية للأمراض

أ - مسببات حيوية من اصل حيواني

ب - مسببات وظيفية

ت - مسببات كيميائية

ث - جميع ما ذكر

## 8 الفطريات والبكتيريا والفيروسات من المسببات

أ - الحيوية من اصل نباتي

ب - الحيوية من اصل حيواني

ت - لاشي مما سبق

## 9 اختلال افراز الغدد الصماء من المسببات

أ - النفسية

ب - الكيميائية

ت - الوظيفية

10 - تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض

أ - الحالة البيولوجية

ب - البيئة الاجتماعية

ت - الثقافة الصحية

11 - الممارسة الصحية

أ - مايفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيمه

ب - مايؤدية الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثر تكراره

ت - جميع ماذكر

ث -

12 - اللياقة العضليه

أ - القدره+المرونه

ب - القوة والتحمل العضلي+المرونه

ت - اللياقه+المرونه

13 - عندما تختبر السرعة مثل الجري فان الاختبار يكون للـ

أ - الجهاز الدوري

ب - الجهاز التنفسي

ت - الجهاز العضلي

14 - من الانشطة البدنية التي تطور اللياقة القلبية الوعائية

أ - لعبة الجولف

ب - الجري

ت - رياضة البولنج

15 - الهدف الاساسي من اللياقة القلبية الوعائية زيادة القدرة على نقل الاكسجين

والاستفادة منه

أ - صح

ب - خطأ

16 - الصحة العامة من العلوم

أ - الاجتماعية

ب - البيئية

ت - الكيميائية

17 - الشده المناسبة للمبتدئ =

أ - الحد الاعلى للنض - النض اثناء الراحة

ب - الحد الاعلى الاحتياطي  $\times 70\%$  + النض اثناء الراحة

18 - قابلية العضلة على التقص باقصر فترة زمنية ممكنة

أ - المرونة

ب - السرعة

ت - المطاولة

19 - من مبادئ تطوير اللياقه العضلية

أ - التدرج - التخصصية - زيادة العبء - الراحة

ب - التدرج - التحمل العضلي - المرونه

ت - التدرج - الراحة - المرونه

عبد المجيد الدين