

(1) تعتمد كمية الغذاء التي يحتاجها الفرد الرياضي على.....: **أ**

(أ) احتياجاته من الطاقة
(ب) احتياجاته من التوم
(ج) احتياجاته من الأوكسجين
(د) احتياجاته من الدم

(2) نقص..... في الطعام يؤدي لإصابة الفرد بفقر الدم (الأنيميا): **ب**

(أ) الكالسيوم
(ب) الحديد
(ج) فيتامين د
(د) الفسفور

(3) يقصد بالتكامل البدني: **أ**

(أ) تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة، قوام جيد، لياقة بدنية عامة
(ب) القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم
(ج) يكون الفرد قادرًا على تحمل أزمات الحياة
(د) تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي

(4) للوقاية من الأمراض المعدية لابد من.....: **د**

(أ) القضاء على الميكروب
(ب) القضاء على العامل الناقل للمرض
(ج) تقوية مناعة الشخص السليم
(د) كل الإجابات صحيحة

(5) من فوائد تناول الألياف الغذائية: **ج**

(أ) زيادة نسبة الكوليسترول في الدم
(ب) زيادة نسبة السكر في الدم
(ج) تسهيل عملية الخروج الطبيعي للفضلات
(د) الإحساس بالجوع

(6) هو مرض غير حاد، يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظفار ويسببه نوع الفطريات: **أ**

(أ) السعف
(ب) الصلانيا
(ج) الاسكارس
(د) البراميسيوم

(7) هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها...: **ب**

(أ) تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة
(ب) الإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل
(ج) زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية
(د) زيادة وزن المواليد للام المدخنة

الفصل الثاني 1434/1433

مراجعة D

(8) مراحل الإنعاش ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطى المدمن المطفئ بفرطه:
 (أ) المتعة ويطلق مختلفه كالتدخين والبمع والأستنشاق والعقن تحت الجلد
 (ب) التوجه إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي
 (ج) فناء الشبهة النسبية للمخدر
 (د) فناء الشبهة النسبية للمخدر

ب

(9) جميع العبارات التالية صحيحة ما عدا...:
 (أ) تعكس الدهون كرسائد حول العظام والأعضاء الداخلية
 (ب) تخزن البروتينات في الجسم على شكل دهون
 (ج) نقل الألبان من ارتفاع نسبة الكوليسترول والسكر في الدم
 (د) الفيتامينات التي تذوب في الماء تخزن في الجسم إلى مدى طويل

ج

(10) يمكن قياس سمك الدهن في الجسم من المناطق التالية:
 (أ) منطقة البطن
 (ب) العضلة العسدية ذات الثلاث رؤوس
 (ج) منطقة الفخذ
 (د) جميع الاجابات صحيحة

د

(11) من اعراضه سعال وخروج الدم من الفم نتيجة تمزق أنسجة الرئتين بفعل البكتيريا:
 (أ) التهاب اللوزتين
 (ب) السعال الديكي
 (ج) السل
 (د) انسداد قنوات الخلد المعاريه

ج

(12) مؤشر كتلة الجسم مقياس متعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن الوزن المثالي فإذا كانت قيمة هذا المؤشر أقل من 18.5 كجم/م² فذلك يدل على:
 (أ) وزن صحي
 (ب) نقص في الوزن
 (ج) سمنة
 (د) سمنة مفرطة

ب

(13) عند وقوع حادث سير، أول ما يقوم به المسعف هو.....:
 (أ) تأمين مكان الحادث
 (ب) تدليك القلب
 (ج) وقف النزيف
 (د) تثبيت الكسور

أ

(14) التنفس الاصطناعي CPR هو...:
 (أ) عملية تنفس ميكانيكية لاستعادة وضع الرئتين عند توقف التنفس
 (ب) تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوادث)
 (ج) مراقبة صدر المصاب وتحسن تنفسه
 (د) الضغط على صدر المصاب براحة اليد

أ

(15) فطريات القدم هي....:

- (أ) مرض فطري يسبب الجلد، ويظهر على شكل حلقف دائرية تشبه القردة مع العلم أنها ليست لها علاقة بالذود
 (ب) هو مرض غير حاد، ومن الشهور أن يسبب الجلد أو فروة الرأس أو الأظفار ويسببه نوع من أنواع الفطريات
 (ج) هي حالة عدوية ناتجة عن نوع من الديدان يسمى اسكارس لميريكرينس
 (د) مرض يسبب عظام القدم فينساب في كسرها

(16) أولى خطوات الإسعافات الأولية في حال لدغ الثعابين والعقارب.....:

- (أ) وضع مطهر
 (ب) ربط مكان اللدغة بضمادة
 (ج) ترك الدم ينزف لمدة من 15 - 30 ثانية
 (د) رفع الجزء المساب لأعلى

(17) يؤثر التلخين على عملية الاحتراق والتمثيل لدى الرياضيين نتيجة....:

- (أ) قلة أول أكسيد الكربون
 (ب) قلة كمية الأوكسجين
 (ج) قلة ثاني أكسيد لكرتون
 (د) النيكوتين

(18) إذا كان الشخص المعفى عليه يتنفس ولكنه أفاد للوعي فالإجراء كمسعف هو:

- (أ) التنفس الاصطناعي
 (ب) رفع الجذع لاجلته
 (ج) تدليك القلب
 (د) وضعه في الموضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس

(19) من المشكلات الصحية المصاحبة للتمط السمين:

- (أ) قرحة المعدة
 (ب) شلل الأطفال
 (ج) سرعة الغثيان وميل للقيء
 (د) أمراض الشريان التاجي

(20) من المبادئ العامة في التحكم في الوزن....:

- (أ) مبدأ التعويض الزائد
 (ب) مبدأ التطبيق
 (ج) مبدأ القبول
 (د) مبدأ الجوع

(21) أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

- (أ) تنظيم التغذية وتعديل السلوك
 (ب) الجراحة
 (ج) ممارسة النشاط البدني
 (د) (أ + ج)

(22) هي العناصر التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تكوينها لذلك يجب الحصول عليها من مصدر خارجي (التغذية):
 (أ) الجلوكوز والسكر
 (ب) الفيتامينات والمعادن
 (ج) بروتينات ودهون
 (د) الأملاح والفيتامينات الأساسية

د د

(23) يتميز باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات والفتقاره للدهون:
 (أ) الرجيم القيصري
 (ب) الرجيم الحيوي والبولويات
 (ج) رجيم الأيض
 (د) الرجيم اللبني

د

(24) سوء التغذية هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية وهذه الحالة قد تنتج من:

- (أ) عدم توفر الغذاء المتوازن
- (ب) صر الهضم وسوء الامتصاص
- (ج) الإصابة ببعض الأمراض
- (د) جميع الإجابات صحيحة

د

(25) يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة.....:

- (أ) الزيوت والدهون
- (ب) الألياف
- (ج) الخبز والحبوب
- (د) الفواكه

د

(26) من قوائدها إمداد الجسم بالمركبات التي تنظم العمليات الحيوية مثل تجلط الدم وحموضة الجسم:

- (أ) الكربوهيدرات والدهون والبروتينات
- (ب) الماء والأملاح المعدنية
- (ج) البروتينات والفيتامينات والأملاح
- (د) البروتينات والدهون والألياف

أ

(27) تعريف الايمان:

- (أ) هو الاعتماد العصبي على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
- (ب) هو الاعتماد النفسي والجسدي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
- (ج) هو الاعتماد على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
- (د) هو الاعتماد النفسي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

ب

(28) يعتبر مبدأ الحمل الزائد من مبادئ تنمية اللياقة البدنية وهو يعني:

- (أ) بناء برنامج تنمية اللياقة البدنية على قاعدة فسيولوجية وطبية وصحية سليمة
- (ب) يتأثر كل عضو من أعضاء الجسم ويؤثر في الأعضاء الأخرى
- (ج) بناء التمرينات البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي الممارس
- (د) تطوير النشاط المنظم للوصول الى مستويات أعلى

د

(29) يتعدى الجهاز العصبي من الكربوهيدرات الطبيعية لتلك من ضمن الإجراءات التي يقوم بها لمواجهة الأزمات قبل وقوعها هو تخزين كمية من الجلوكوز على شكل:

- (أ) تتكون في الجسم
 (ب) ممتزجين في الكبد
 (ج) كربوهيدرات
 (د) جلوكوز في الدم

ج

(30) تأثير التخزين على المرأة:

- (أ) اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها
 (ب) عسر الولادة بسبب ضعف العضلات
 (ج) الإجهاد والولادة المبكرة
 (د) جميع العبارات صحيحة

د

(31) زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

- (أ) الجهاز الهضمي
 (ب) الجهاز التنفسي
 (ج) القلب وتصلب الشرايين
 (د) الجهاز العصبي

ج

(32) الأمراض السارية أو المعدية هي:

- (أ) أمراض تنتج عن عامل بيئي أو وراثي أو نفسي
 (ب) يطلق عليها الأمراض العامة
 (ج) أمراض تنتج عن كائنات حية دقيقة تصيب الإنسان
 (د) منها أمراض البلقوم السرطانية

ج

(33) من مغذيات البناء والنمو:

- (أ) الكربوهيدرات
 (ب) الدهون
 (ج) البروتينات
 (د) الفيتامينات

ج

(34) يعتبر الشخص إذا انخفض وزنه بمقدار 10% عن الوزن الموجود في قوائم الوزن المثالي لمن هو في مثل عمره:

- (أ) بديناً
 (ب) معتدلاً
 (ج) نحيفاً
 (د) زيادة طفيفة بالوزن

ج

السمة والشفقة
(35) تكثر فيه الطبقة الداخلية والخارجية لتجدد وتنتشر البثرات على السطح ممتلئة بالسوائل ويكون
موتها يطلق عليه حرق من الدرجة
أ) الأولى
ب) الثانية
ج) الثالثة
د) الرابعة

(36) لكي يتم استخلاص الطاقة من الدهون أثناء النشاط الحركي، فإن المجهود الذي تقوم به العضلات
يجب أن يكون:
أ) مؤلماً
ب) مكرراً
ج) حثيثاً
د) المصاحباً لدرجة التنفس

(37) قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتداد شديداً:
أ) المرونة
ب) القوة العضلية
ج) التحمل
د) الرشاقة

(38) من العناصر الغذائية الهامة والتي ينبغي أن تمثل حوالي 60% من السعرات الكلية التي يحصل
عليها الشخص البالغ السليم:
أ) الكربوهيدرات
ب) الكروموجينات
ج) الدهون
د) الفيتامينات

(39) تعتبر من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الأم وجنينها أثناء فترة
الحمل:
أ) الحصبة الألمانية
ب) الزئبق
ج) التيفويد
د) السعف

(40) من ضمن الأسباب الغير عضويه التي تسبب الإمساك:
أ) الإصابة بسرطان القولون
ب) تناول الطعام قليل الألياف
ج) تناول وجبات غذائية ذات سعرات حرارية كبيرة
د) الحالة النفسية

(41) من الأسباب التي تعود للأسرة في إيمان أبنائها المخدرات هي.....:

- (أ) ضعف التوجيه الأسري
(ب) الدعم النفسي
(ج) الدعم المعنوي
(د) الدعم الأسري

(42) يؤدي أحادي أكسيد الكربون (CO) بالسيجارة إلى:

- (أ) زيادة الأوكسجين في اليرقة والدم
(ب) زيادة شلال الغازات بين اليرقة والدم
(ج) حرمان اليرقة والدم من الأوكسجين الواسل للمخ
(د) جميع العبارات خاطئة

(43) مصدر الطاقة الرئيسي والأساسي للجهاز العصبي هو:

- (أ) الكربوهيدرات
(ب) البروتينات والدهون
(ج) الدهون
(د) الكربوهيدرات

(44) هناك أنواع من المخدرات تسبب اعتماداً نفسياً دون تعود عضوي من أهمها:

- (أ) الأفيون والمورفين
(ب) القنب والقث
(ج) الهيروين والكوكايين
(د) المتومات والمهدئات

(45) تصاب اللوزتين بالالتهابات بفعل بكتيريا

- (أ) واويه الشكل
(ب) كزويه الشكل
(ج) عصويه الشكل
(د) دائرية الشكل

(46) تعتبر مرحله الاستقرار من ضمن مراحل العلاج التي حددتها وزارة الصحة لعلاج الإدمان وتشتمل هذه المرحلة على:

- (أ) تنويم المدمن لفترات طويلة
(ب) إيهل المدمن نفسياً وثبتت الثقة بنفسه
(ج) استعداد المدمن لتلقي العلاج
(د) مزاوله الرياضة

(47) لإسعاف التسمم الناتج عن ابتلاع مواد كاوية وإذا كان المصاب ما زال واع يجب:

- (أ) إعطاؤه كميات كبيره من الماء أو الحليب
(ب) عدم تركه يتقيأ
(ج) إعطاؤه مقيئ للمعدة (ماء وملح)
(د) (أ + ب)

(48) يساعد لون الجلد في تشخيص حالة المصاب فإن كان لون الجلد أزرق فذلك يشير إلى:
(أ) الكريف
(ب) الجلطة الالتهابية
(ج) السكتة الدماغية
(د) الاختناق ونقص الأوكسجين

د

(49) يعد الفوسفور من:

(أ) العنصر المعدنية الدقيقة
(ب) العناصر المعدنية الرئيسية
(ج) الفيتامينات التي تذوب في الماء
(د) الفيتامينات التي تذوب في الدهون

أ

(50) لإسعاف إعطاء المصاب مقبنا للمعدة مثل كوب ماء مذاب به ملح:

(أ) الأم النكين
(ب) الأم الصبدر
(ج) التسمم بإبتلاع الأدوية
(د) التسمم بإبتلاع مواد كيميائية

ج