

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

- (أ) احتياجه من الطاقة  
(ب) احتياجه من النوم  
(ج) احتياجه من الأوكسجين  
(د) احتياجه من الدم

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

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

(3) يقصد بالتكامل البدني:

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

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

- (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:

- (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) السعف  
(ب) الملاريا  
(ج) الاسكارس  
(د) البرامبيوم

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

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

(8) مراحل الإدمان ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطى المدمن المخدر بغرض:  
 (أ) الحاجة إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي  
 (ب) المتعة وبطرق مختلفة كالتمتع بالبلع والاستنشاق والحقن تحت الجلد  
 (ج) اللجوء إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي  
 (د) فك التبعية النفسية للمخدر

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

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

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

(12) مؤشر كتلة الجسم مقياس متعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن الوزن المثالي فإذا كانت قيمة هذا المؤشر أقل من 18.5 كجم/م<sup>2</sup> فذلك يدل على:  
 (أ) وزن صحي  
 (ب) نقص في الوزن  
 (ج) سمنة  
 (د) سمنة المفرطة

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

(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 وتحسس تنفسه  
 (د) الضغط على صدر المصاب براحة اليد

(15) فطريات القدم هي....:

- (أ) مرض فطري يصيب الجلد، ويظهر على شكل حلقات دائرية تشبه الدودة مع العلم أنها ليست لها علاقة بالقدم  
(ب) هو مرض غير حاد، ومن الشهود أن يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظفار ويسببه نوع من أنواع الفطريات  
(ج) هي حالة عدوى ناتجة عن نوع من الديدان يسمى اسكاريس لمبريكويدس  
(د) مرض يصيب عظام القدم فيتسبب 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 المصاب لأعلى

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

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

(18) إذا كان الشخص المغمى عليه يتنفس ولكنه فاقد للوعي فالإجراء كمسعف هو:

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

(19) من المشكلات الصحية المصاحبة للنمط السمين:

- (أ) قرحة المعدة  
(ب) شلل الأطفال  
(ج) سرعة العثيان 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) ب + ج

(21) أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

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

**ما الذي يجب أن تفعله لللدغة الافعى :**

-يترك الدم لينزف من مكان اللدغة من 15 - 30 ثانية .

-ينظف ويظهر مكان اللدغة علي الفور بالبيتادين ( Betadine )

-إذا كان مكان اللدغة في اليد أو أصابعها، أو الرجل وأصابعها، تلف الذراع أو القدم بسرعة برباط ضاغط بعيداً عن المفاصل لأنها ستعمل علي تحريك الرباط من مكانه، وعلبك إحكام الرباط جيداً مع الإحساس بوجود النبض وإذا لم يكن هناك إحساس به عليك بتخفيف إحكام الرباط .

-يربط أعلي مكان اللدغة مباشرة وأسفلها برباط ضاغط حتى لا ينتشر الدم الملوث بالسم إلي باقي أجزاء الجسم .

-لا يوصي بتحريك الأطراف التي توجد بها اللدغة، وإن استطعت استخدام جبيرة لها .

-يجب أن تكون الأطراف (التي بها السم) علي نفس مستوي القلب أو في وضع الجاذبية الطبيعي ،مع عدم رفعها أو خفضها حتى لا تسمح بتخلل السم لباقي أعضاء الجسم .

الصحة واللياقة  
D نموذج  
ت لها علاقة  
ع من أنواع

(22) ..... هي العناصر التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تكوينها لذلك يجب الحصول عليها  
من مصدر خارجي (الغذاء):  
(أ) الجلوكوز والفركتوز  
(ب) الفيتامينات والمعادن  
(ج) الكربوهيدرات والبروتينات والدهون  
(د) الأيونات والفيتامينات الأساسية

(23) يتميز ..... باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره للدهون:  
(أ) الريجيم الكيوياني  
(ب) ريجيم الحبوب والبقوليات  
(ج) ريجيم الإحشاش  
(د) الريجيم النباتي

(24) سوء التغذية هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية وهذه الحالة قد تنتج من:  
(أ) عدم توافر الغذاء المتوازن  
(ب) عسر الهضم وسوء الامتصاص  
(ج) الإصابة ببعض الأمراض  
(د) قصور الإجابات صحيحة

(25) يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة .....:  
(أ) الزيوت والدهون  
(ب) الألبان  
(ج) الخبز والحبوب  
(د) الفواكه

(26) من فوائدها 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

(27) تعريف الادمان:  
(أ) هو الاعتماد العصبي علي 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 علي 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

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

صفحة 4 من 8

### -وظائف الأملاح المعدنية:-

- 1- تؤدي معادن الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والكلور دوراً هاماً في تنظيم الضغط الأسموزي لسوائل الجسم والمحافظة على التوازن الحمضي-القاعدي به.
- 2- لا يمكن تكوين بروتينات الجسم دون وجود الكالسيوم والنيروجين والكبريت.
- 3- نشاط الجسم وحيويته وقدرته الفكرية، هذه كلها تحتاج إلى معادن المنجنيز-النحاس-الكوبالت-اليود-الزنك-المغنيسيوم-الفسفور.
- 4- بدون الحديد لا يمكن تكوين هيموجلوبين الدم، وبدون الأثار الضئيلة من النحاس والكوبالت لا يستطيع الحديد أن يؤدي دوره بكفاءة في تكوين هيموجلوبين الدم (كرات الدم الحمراء) ونقص الحديد في الجسم يؤدي إلى فقر الدم (الأنيميا).
- 5- وجود الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم بالتركيزات الصحيحة في سوائل الجسم عامل هام في تنظيم تقلصات العضلات وتنظيم ضربات القلب وسلامة الأعصاب.
- 6- الكالسيوم والفسفور عنصران أساسيان في بناء العظام والأسنان الصحيحة القوية.
- 7- الكالسيوم ضروري لتجلط الدم.

(29) يتغذى الجهاز العصبي من الكربوهيدرات الطبيعية لذلك من ضمن الإجراءات التي يقوم بها لمواجهه الأزمات قبل وقوعها هو تخزين كميه من الجلوكوز على شكل:

- (أ) مخزون في الجسم  
(ب) جليكوجين في الكبد  
(ج) كربوهيدرات  
(د) جلوكوز في الدم

(30) تأثير التدخين على المرأة:

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

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

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

(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 البلعوم السرطانية

(33) من مغذيات البناء والنمو:

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

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

تأكد من الجواب

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

السمة والتباقة  
1434/1433 الفصل الثاني  
35) تتأثر فيه الطبقة الداخلية والخارجية للجلد وتنتشر البثرات على السطح ممثلة بالسوائل ويكون  
مولما يطلق عليه حرق من الدرجة .....  
نموذج D

- (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) لاهوائياً  
(ب) متواضعاً  
(ج) ضمن قدرة الجهاز الدوري التنفسي  
(د) أقل من 10 دقائق

37) قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها:  
(أ) المرنة  
(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) الكربوهيدرات  
(ج) الدهون  
(د) الفيتامينات

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

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

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

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

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

- (أ) زيادة الأوكسجين في الرئة والدم  
(ب) زيادة تبادل الغازات بين الرئة والدم  
(ج) حرمان الرئة والدم من الأوكسجين التوصل للمخ  
(د) جميع العبارات خاطئة

(43) مصدر الطاقة الرئيسي و الأساسي للجهاز العصبي هو:

- (أ) البروتينات  
(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 والقات  
(ج) الهيروين والكوكايين  
(د) المنومات والمهدئات

(45) تصاب اللوزتين بالالتهابات بفعل بكتيريا .....

- (أ) واويه الشكل  
(ب) كروي الشكل  
(ج) عصوي 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) تأهيل 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 كبيرة 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) الكرياتين
- (ب) الجلطة القلبية
- (ج) السكتة الدماغية
- (د) الاختناق ونقص الأكسجين

(49) يعد الفوسفور من:

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

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

- (أ) الأم البطن
- (ب) الأم الصدر
- (ج) التسمم بابتلاع الأدوية
- (د) التسمم بابتلاع مواد كيميائية

الله يعين الجميع  
بالتوفيق انشاء الله