

الكويز: كويـز أسئلة شاملة الصحة واللياقية من المحاضرة الأولى حتى المحاضرة الرابعة الجزء 2
عدد الأسئلة: 25
تم إنشاءه بواسطة: **Top Target**

(1) هناك عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض هي:

- المسببات الحيوية حيوانية الأصل ، المسببات الحيوية نباتية الأصل ، المسببات الغذائية.
- المسببات الكيميائية ، المسببات الطبيعية.
- المسببات الميكانيكية ، المسببات الوظيفية ، المسببات النفسية والاجتماعية.
- جميع ما ذكر. ✓

(2) من العوامل التي تحدد مستوى الصحة العوامل المتعلقة بالبيئة وهي:

- الحالة الجغرافيا - الحالة الجيولوجيا - المناخ.
- البيئة الاجتماعية والثقافية: - المستوى الاقتصادي - المستوى التعليمي - كثافة السكان - الخدمات الصحية.
- البيئة البيولوجية :- عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيرها.
- أ+ب ✓

(3) يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:

- 1- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الحكومة. ✓
- 2- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية.
- 3- الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة.
- 2+3 - 4

(4) الهدف الأساسي للتثقيف الصحي هو :

- فرض أمر ويجب اتباعه.
- الإرشاد والتوجيه. ✓
- عدم الاستجابة لذلك لا يفقدك شيء.
- جميع ما ذكر.

(5) الأهداف التي يسعى إليها التثقيف الصحي:

- حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية.

- تقديم كافة المعلومات للتعرف على الأمراض المنتشرة في البيئة.
- حث أفراد المجتمع للامتناع الابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد.
- جميع ما ذكر. ✓

(6) مكونات الصحة العامة:

- الصحة الشخصية.
- صحة البيئة.
- الطب الوقائي للفرد والمجتمع.
- جميع ما ذكر. ✓

(7) من مكونات الصحة العامة:

- 1- الصحة المثالية.
- 2- صحة البيئة.
- 3- الطب الوقائي.
- 4- 2+3 ✓

(8) العناية بالعينين - العناية بالأسنان - التغذية - ممارسة النشاط البدني، جميعها تعتبر من وهي من مكونات الصحة العامة:

- الصحة الشخصية. ✓
- صحة البيئة.
- الطب الوقائي للفرد.
- الطب الوقائي للمجتمع.

(9) الطب الوقائي للفرد :

- الصحة الشخصية + استعمال الأدوية للوقاية والعلاج. ✓
- مياه الشرب + تصريف الفضلات.
- صحة البيئة + التنظيف.
- لا شيء مما ذكر.

(10) اللياقة البدنية تعتمد على عوامل هي :

- الكفاءة الفسيولوجية للجهاز التنفسي والدورة الدموية.
- الهيكل العام للجسم.

- القدرة الحركية و القدرة الوظيفية لكيمياء الجسم الحيوية.

- جميع ما ذكر. ✓

11) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف هذا تعريف:

- الصحة الشاملة.

- اللياقة البدنية. ✓

- التكامل النفسي.

- التكامل الاجتماعي.

12) من أسباب زيادة عدد المشاركين في برامج الصحة واللياقة الاقتناع بـ :

- 1- أن تمارينات ذات شدة مرتفعة + عادات حياتية سليمة = صحة أفضل + حياة أجود.

- 2- قلة الحركة + عادات حياتية سلبية = مشاكل صحية.

- 3- الراحة هي الأفضل.

- 1+2- 4- ✓

13) المشاكل الصحية الشائعة في بدايات القرن العشرين:

- الأمراض الجرثومية والسل.

- دفتيريا، أنفلونزا.

- شلل الأطفال.

- جميع ما ذكر. ✓

14) المشاكل الصحية الشائعة في نهايات القرن العشرين:

- الأمراض المزمنة.

- ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية.

- الجلطات والسكري والسرطان.

- جميع ما ذكر. ✓

15) تنقسم العناصر المرتبط بمكونات اللياقة البدنية إلى:

- 1- العناصر المرتبطة بالمهارة.

- 2- العناصر المرتبطة بالصحة.

- 3- العناصر المرتبطة بالعمر.

1+2 - 4 - ✓

16) مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي المكونات التالية:

- اللياقة القلبية التنفسية.
- القوة والتحمل العضلي.
- الترتيب الجسماني والمرونة.
- جميع ما ذكر. ✓

17) مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة هي المكونات التالي:

- الرشاقة ، التوازن ، السرعة.
- زمن ردة الفعل ، التوافق.
- القدرة العضلية.
- جميع ما ذكر. ✓

18) القدرة العامة على التكيف والاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني هذا تعريف آخر لـ :

- القوة والتحمل العضلي.
- القدرة العضلية.
- اللياقة البدنية. ✓
- لا شيء مما ذكر.

19) من مكونات اللياقة البدنية (العناصر المرتبطة بالمهارة الحركية):

- نقصد بها خفة الحركة و نحتاجه في الطوارئ. ✓
- نقصد بها الخصر النحيل فقط.
- هو قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الأرضية وتأثيراتها.
- جميع ما ذكر.

20) قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الأرضية وتأثيراتها هو :

- الرشاقة.
- التوافق.
- القدرة العضلية.
- التوازن. ✓

(21) القدرة العضلية هي:

- قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الأرضية وتأثيراتها وهمهم لكل شخص في جميع الأعمار.
- هو التوافق العصبي العضلي (كل ما يرد من الحواس وسرعة الاستجابة العضلية).
- هي إنتاج قوة في أقل زمن ممكن ونحتاجها أكثر في الطوارئ. ✓
- هو الزمن بين المثير والاستجابة ونحتاجها أكثر في الطوارئ

(22) زمن رد الفعل :

- هو قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الأرضية وتأثيراتها وهو مهم لكل شخص في جميع الأعمار.
- هو التوافق العصبي اضلي (كل ما يرد من الحواس وسرعة الاستجابة العضلية).
- هي إنتاج قوة في أقل زمن ممكن ونحتاجها أكثر في الطوارئ.
- هو الزمن بين المثير والاستجابة و نحتاجها أكثر في الطوارئ. ✓

(23) هي القيام بأي عمل أو قطع مسافة في أقل وقت ممكن ونحتاجها أكثر في الطوارئ:

- السرعة. ✓
- الرشاقة.
- التوازن.
- التوافق.

(24) من أنواع الأنشطة الهوائية البدنية التي تطور القلب والرئتين :

- المشي، البولنج، كنس المنزل، لعب الجولف، صيد السمك.
- الجري، القفز على الحبل، ركوب الدراجة.
- السباحة، المشي السريع.
- ✓ 3+2-4 - ✓

(25) قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية:

- اللياقة القلبية التنفسية (القلبية الوعائية). ✓
- القوة والتحمل العضلي (المطاولة العضلية).
- المرونة.
- التركيب الجسماني.