

مفهوم الصحة،،

ج

- (١) مفهوم الصحة.
(٢) حالة السلامة البدنية.
(٣) حالة السلامة النفسية.
(٤) حالة السلامة الجسدية والنفسية والاجتماعية.
(٥) العلو من الأمراض.

العوامل البيئية

ب

- (١) العوامل البيئية.
(٢) عوامل تتعلق بالمهنة.
(٣) تعدد مستويات الصحة.
(٤) عوامل تتعلق بالوقاية.
(٥) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية.

(٣) من مستويات الصحة:
(أ) الصحة الايجابية.

(ب) السلامة المتوسطة.
(ج) الاحتضار.

(د) جميع ما ذكر. د

(٤) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

(أ) الرمي

(ب) المهارة الانتقالية

(ج) المهارة اللاانتقالية

(د) المرونة د

(٥) من العوامل المرتبطة بالصحة:

(أ) اللياقة البدنية

(ب) التوقف عن التدخين

(ج) الفحص الطبي

turki1400

(د) جميع ما ذكر د

(٦) العوامل التي تدفع للإدمان:

(أ) التجربة والبحث عن النشوة. أ

(ب) المناسبات الاجتماعية.

(ج) النشاط الايجابي.

(د) السفر.

(٧) التمارين في حالة توفر الأوكسجين عبارة عن

(أ) التمارين السويدية.

(ب) التمارين اللاهوائية.

(ج) التمارين البدنية.

(د). التمارين الهوائية د

١٤. الخصوبة و زيادة الحمل :-
 (أ) أمراض الإنجاب
 (ب) أمراض عضلات الحمل
 (ج) أسس العلاقات الاجتماعية
 (د) أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية **د**

١٥. شخص عمره ٣٠ سنة فإن نبض القلب الإطى للفرد تقريباً يساوي:
 (أ) ١٨٠ نبضة/د.
 (ب) ١٨٥ نبضة/د.
 (ج) ١٩٠ نبضة/د. **ج**
 (د) ١٩٥ نبضة/د.

١٦. من أهمية تمرينات المرونة أنها :
 (أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى.
 (ب) تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة **ب**
 النشاط الرياضي الخاص به.
 (ج) تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية.
 (د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس.

١٧. إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٧٠ نبضة/د. والعمر ٢٠ سنة فإن نبض القلب السطى لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- (أ) ١٥٦ نبضة/د.
 (ب) ١٦١ نبضة/د. **ب**
 (ج) ١٥٧ نبضة/د.
 (د) لا شيء مما ذكر.

$$= 70 \times 1.5 \times 1.5 = 157.5$$

١٨. ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٦٠ سم؟
 (أ) وزن ٨٧ - ٨٨ كغم.
 (ب) وزن ٦١ كغم. **ب**
 (ج) وزن ٥٠ كغم.
 (د) وزن ٩٥ كغم.

١٩. من أنواع الضغوط:

- (أ) التجارية
 (ب) الأسرية.
 (ج) العاطفية.
 (د) ب + ج. **د**

- ١٤ (١) التمارين اللاهوائية
(٢) التمارين الهوائية
ب (٣) التمارين في حالة نفس الأشخاص
(٤) التمارين البدنية
(٥) التمارين مع عدم وجود رياح

- ١٥ تعريف التصلب العضلي :
أ (١) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة
(٢) قابلية العضلة على التقلص بالسرعة لفترة زمنية ممكنة.
ب (٣) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
(٤) القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

- ١٦ من أهم آثار تعاطي المخدرات
(أ) زيادة الوزن
(ب) الآثار الاقتصادية
(ج) الآثار الصحية
د (٥) ب + ج + د

- ١٧ الشدة الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون التكرارات أقل من ١٠ مرات هي

- أ) ٦٠%
ب) ٩٠%
ج) ٧٠%
د) ٥٠%

- ١٨ الشدة المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية

- أ) ٩٠%
ب) ٥٠%
ج) ٧٠%
د) ٣٠%

- ١٩ من العوامل المؤثرة في المرونة

- (أ) العمر
(ب) النوع
(ج) كمية الدم في المفصل
د (٥) أ + ب + ج

- ٢٠ عناصر اللياقة العضلية

- (أ) التركيب الجسماني
(ب) حجم العضلات
(ج) الرشاقة
د (٥) القوة العضلية

٢٢٠ من عوامل ان الصرع
(أ) التوتر العصبي
(ب) نقص المعادن
(ج) فقر الدم
(د) جميع ما ذكر

٢٢١ الأمراض الوراثية
(أ) الأمراض المزمنة
(ب) السرطانات
(ج) كانت النسب الاكثر تواتر في الولايات المتحدة الأمريكية قبل ١٩٥٠ م
(د) جميع ما ذكر

ج

٢٢٢ من عناصر اللياقة البدنية المرئحة بالمهارة
(أ) القوة العضلية
(ب) زمن رد الفعل
(ج) اللياقة الوعائية
(د) التركيب الجسماني

ب

٢٢٣ تأثير عدم ممارسة النشاط البدني
(أ) الإمساك
(ب) القلق
(ج) السمنة
(د) جميع ما ذكر

د

٢٢٤ من عوامل زيادة الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين
(أ) الطول
(ب) البيئة
(ج) المناخ
(د) الوراثة

د

٢٢٥ الصدمة من أعراضها ما يلي:
(أ) تسارع النبض أو تباطئه.
(ب) تنفس سريع أو تنفس بطيء.
(ج) رجفة وضعف في اليد أو في الرجل.
(د) جميع ما ذكر.

د

٢٢٦ من أساسيات الإسعافات الأولية لون الجلد:
أ) الجلد الأبيض يدل علي هروب الدم من سطح الجلد في حالات النزف و الخوف.
ب) يدل علي نقص الاوكسجين في الدم.
ج) يدل علي أمراض الجهاز التنفسي والدوري.
د) ارتفاع نسبة السكر بالدم و ارتفاع الحرارة الداخلية.

- ٢٨) الصدمة انعطفت أو أريد منها:
أ) عدم رفع أو حل العضلات
ب) إذا لم يستقرج هجمات وتضيق على عتبة الأيمن
ج) إذا حصل تضيق في التنفس فبعض تعاليم المريض يفضل بتوسط
د) جميع ما ذكر

- ٢٩) يعرف الكسر المفتوح:
أ) شرج أو كسر في العظم مع عدم وجود جرح خارجي
ب) شرج أو كسر في العظم مع وجود جرح خارجي
ج) شرج أو كسر في العظم مع وجود زيف داخلي
د) شرج أو كسر في العظم مع عدم وجود زيف داخلي

- ٣٠) التنفس السطحي و السريع في حالة الصدمة والزيف يستتبع:
أ) ارتفاع نسبة السكر بالدم
ب) إصابات بالرأس والتسمم بالمخدرات
ج) التنفس الحاد بالأوكسجين
د) جميع ما ذكر

- ٣١) يتم قياس النبض للرضوع من خلال الضغط على:
أ) الضغط الخفيف على الشريان العضدي
ب) الضغط الخفيف على الشريان الكعبري
ج) الضغط الخفيف على الشريان الشريان الفخذي
د) جميع ما ذكر

- ٣٢) من علامات احتراق مجرى الهواء للجهاز التنفسي ما يلي:
أ) ابتلاع اللسان و صعوبة في التنفس
ب) ازرقاق اللسان و بروزه خارج الفم
ج) صعوبة في التنفس و نعومة الصوت
د) احمرار و تورم اللسان

٣٣) التطعيم هو:

- أ) استحداث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب
ب) بتلقيحه بنفس الميكروب المستضعف أو الميت
ج) بتلقيحه بأي أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالأنتيجينات المسبب للمرض
د) جميع ما ذكر

- ٣٤) من مسببات التلوث الغذائي البكتيري:
أ) تلوث الغذاء ببيض الاسكارس
ب) تلوث الغذاء بميكروب الشجيلة
ج) تلوث الغذاء ببيض الديدان الدبوسية
د) جميع ما ذكر

- ٣٥) من الأمراض المشتركة الجمرة الخبيثة:
 (أ) وهي من الأمراض الفطرية.
 (ب) الأمراض الفيروسية.
 (ج) الأمراض الطفيلية.
 (د) الأمراض البكتيرية.

٣٦) تعرف العدوى بي:

- (أ) بكتيريا هوائية تصيب القلب والجهاز الدوري.
 (ب) بكتيريا لاهوائية تصيب بعض أجزاء الجسم.
 (ج) غزو الجسم بالميكروبات القادرة على إحداث الاضرار له.
 (د) فيروسات هوائية تصيب القلب والجهاز الدوري.

٣٧) الفيتامين هو:

- (أ) مادة عضوية يحتاجها بكميات صغيرة نسبياً في طعامه لي ينمو الإنسان طبيعياً.
 (ب) مادة عضوية يحتاجها بكميات كبيرة في طعامه لي ينمو الإنسان طبيعياً.
 (ج) مادة عضوية وغير عضوية يحتاجها بكميات كبيرة في طعامه لي ينمو الإنسان طبيعياً.
 (د) جميع ما ذكر صحيح.

٣٨) من الأمراض المشتركة التي تنتقل عن طريق المفصليات الطبية:

- (أ) نقص المناعة المكتسب (الايدز).
 (ب) السعار.
 (ج) انفلونزا الطيور.
 (د) الحمى الصفراء.

٣٩) ينتج التسمم الوشقي من تلوث الغذاء بي:

- (أ) بكتيريا هوائية تصيب الأغذية المعلبة.
 (ب) بكتيريا لاهوائية تصيب الأغذية المعلبة.
 (ج) فيروسات غير هوائية تصيب الأغذية المعلبة.
 (د) فيروسات هوائية تصيب الأغذية المعلبة.

٤٠) من امثلة الأمراض البشرية الحيوانية ما يلي:

- (أ) مرض الدفتريا.
 (ب) مرض الجمرة الخبيثة.
 (ج) مرض الملاريا.
 (د) جميع ما ذكر.

٤١) لا يحدث تطور في المرض أثناء عملية انتقال العدوى بواسطة الناقل مثل:

- (أ) مرض التريكينيل.
 (ب) داء السعار.
 (ج) مرض البروسيل.
 (د) جميع ما ذكر.

١٤) من امراض مرض الكزاز ما يلي
 (أ) تصاب عضلات الأطراف وتقلصها.
 (ب) تنتج العضلات عضلات الفك السفلي والرقبة حيث لا يستطيع المريض فتح فمه لتسبب الإلام
 (ج) تصاب عضلات الحنجرة
 (د) جميع ما ذكر. **د**

١٥) تعرف الأمراض المشتركة القورية:
 (أ) هي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات والزرية من أجل أن تكمل دورة الحياة
 (ب) هي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الزرية والنباتات المتحللة من أجل أن تكمل دورة الحياة
 (ج) هي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات من أجل أن تكمل دورة الحياة. **ج**
 (د) جميع ما ذكر.

١٦) من امراض التلوث الغذائي الزحار الأميبي:
 (أ) هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الأحيان. **أ**
 (ب) هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم في معظم الأحيان.
 (ج) تسببه البكتيرية العسوية.
 (د) جميع ما ذكر.

١٧) يعرف النقل الحيوي لبعض الأمراض مشتركة هو:
 (أ) مسبب المرض لا ينمو ولا يتكاثر داخل الناقل قبل أن ينتقل مسبب المرض إلى الأتسان.
 (ب) مسبب المرض المعدي ينتقل من الحيوانات إلى الإنسان.
 (ج) مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل الناقل قبل أن ينتقل مسبب المرض إلى الأتسان. **ج**
 (د) جميع ما ذكر.

١٨) المسبب الأنفلونزا الموسمية:
 (أ) فيروس (H1N1).
 (ب) فيروس (H3N2). **ب**
 (ج) فيروس (H7N7).
 (د) فيروس (H5N1).

١٩) الأمراض المشتركة ذات العكسية هي:
 (أ) هي الأمراض الموجودة في كل من الأتسان والحيوان وتنتقل بالعكس. **أ**
 (ب) هي الأمراض الموجودة في كل من الأتسان أو الحيوان وتنتقل بالعكس.
 (ج) هي الأمراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية أو الحيوان وبالعكس.
 (د) هي الأمراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية و الحيوان وبالعكس.

٤٨) من ملوثات الغذاء البكتيريا الكروية العنقودية:

- أ) نتيجة التلوث المياها بها.
- ب) تلوث الطعام بالدم نتيجة جرح أو قطع ايدي العاملين في الطهي.
- ج) تلوث الطعام بواسطة العاملين في الطهي ذو البثرة أو الأصبع المجروح. **ج**
- د) جميع ما ذكر.

٤٩) تقسم الأمراض المشتركة حسب المسبب للمرض إلى:

- أ) أمراض فيروسية.
- ب) أمراض طفيلية. **ب**
- ج) أمراض الريكتسيا.
- د) جميع ما ذكر. **د**

٥٠) من الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان:

- أ) الحمى الفحمية ومرض الايدز.
- ب) الحمى القرمزية ومرض المقوسات. **ب**
- ج) الحمى الصفراء ومرض البلهارسيا.
- د) حمى الوادي المتصدع ومرض التركومونيسييس. **د**