

ثانياً : اجب على الآتي ب (√ - ×) تصحيح الخطأ بلون مخالف

- 1 - جسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها ، فإذا انحرفت هذه الأجزاء عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف ، أو التشوه القوامي.. (√)
- 2 - تلعب الوراثة دوراً في تحديد العديد من السمات القوامية (√)
- 3 - اثر القوام الجيد على المفاصل والعضلات والعظام بأنه يقلل من كفاءة عملها.. (×) القوام السيئ
- 4 - في حالة الإهمال تتحول الانحرافات الوظيفية (البسيطة) إلى انحرافات بنائية (متقدمة) يصعب علاجها.. (√)
- 5 - مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط.. (×) هو علاقة ميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة
- 6 - كلما تحسنت العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم.. (√)
- 7 - وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز ، وتعتبر وصف للقوام.. (√)
- 8 - المهنة احد أسباب الانحرافات القوامية.. (√)
- 9 - الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية تجنب مسببات الانحرافات القوامية.. (√)
- 10 - كل قوام مختلف عن الآخر.. (√)
- 11 - التغذية الصحية تساوي صحة جيدة.. (√)
- 12 - التغذية تساعد في تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم.. (√)

13 – الدهون تساعد في تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين .. (×) الكربوهيدرات

14 – كمية الطاقة في الكربوهيدرات 1 غم كربوهيدرات = 9 سعرات حرارية .. (×) = 4 سعرات

حرارية

15 – أنواع الكربوهيدرات ، بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) ، ومركب (سكر وألياف) .. (✓)

16 – أنواع الدهون (مرئية / غير مرئية) .. (✓)

17 – كمية الطاقة في الدهون 1 غم دهون = 4 سعرات حرارية .. (×) = 9 سعرات حرارية

18 – البروتينات مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون .. (✓)

19 – كمية الطاقة في البروتينات 1 غم = 4 سعرات حرارية .. (✓)

20 – مصدر الفيتامينات الحصول عليها من الغذاء المتوازن .. (✓)

21 – الأملاح المعدنية جزء من الأنزيمات .. (✓)

22 – الكمية الموصى بها أكثر من 8-10 كؤوس يوميا من الماء .. (✓)

23 – الكمية الموصى بها من الألياف هي 25 غم/اليوم .. (✓)

24 – الغذاء الصحي المتوازن في الدهون هو أكثر من 30٪ من مجموع السعرات الحرارية .. (×) اقل

25 – من مشاكل السمنة الصحية الخطيرة أنها تسبب الموت المفاجئ .. (✓)

26 – الوزن المنخفض يسبب مشاكل بالقناة الهضمية .. (✓)

27 – برامج فقدان الوزن التقليدية أو الرجيم السريع ينصح به طبيا .. (×) لا ينصح به

28 – الرجيم السريع أو القاسي 50٪ من الوزن المفقود بروتين .. (✓)

29 – معظم الوزن المفقود بالرجيم السريع = ماء .. (✓)

30 – الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = نقصان الوزن .. (×) زيادة الوزن

- 31 - الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن .. (✓)
- 32 - عند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع .. (✓)
- 33 - التمرينات الهوائية ترفع المستوى المحدد .. (×) **تخفض المستوى المحدد**
- 34 - زيادة النشاط البدني والتغير من عاداتك الغذائية تخفض المستوى المحدد .. (✓)
- 35 - لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من 1200-1500 سعر يوميا لضمان عدم فقدان العضلات .. (✓)
- 36 - يجب أن يصاحب الحمية نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها .. (✓)
- 37 - التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية .. (✓)
- 38 - استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون .. (×) **يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة.**
- 39 - السباحة احد وسائل فقدان الوزن وقد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة .. (✓)

- 1 - المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة مثل عناصر الطيف الضوئي بالنسبة للضوء الأبيض ✓
- 2 - الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم ✓
- 3 - حالة التوازن لا تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها × **(تنتج من تكيف الجسم)**

- 4 - عملية التكيف تختص بالمحافظة على سلامة الجسم واستمرار توازن وظائف الجسم في عملها ✓
- 5 - درجات الصحة يمكن أن نتصورها على أنها مدرج قياسي ✓
- 6 - مفهوم الصحة يقتصر على التكامل البدني فقط × **(التكامل البدني والنفسي والاجتماعي)**

- 7 – التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم ، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة ✓
- 8 – مستوى الاحتضار هو المستوى الذي تسوء فيه الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد ويصعب عليه استعادة صحته ويصبح عالة على من حوله أو على من يعوله ✓
- 9 – عدم اكتمال الصحة النفسية للفرد تظهر في حساسيته المفرطة وكثرة شكوكه وشكواه وميله الدائم إلى التمرد على الآخرين ✓
- 10 – التكامل النفسي لا يجعل الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها × (يجعل الفرد قادرا)
- 11 – التكامل الاجتماعي هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين ولكن ليس لديه القدرة على التأثير فيهم × (لديه القدرة)
- 12 – عدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى الانطواء والابتعاد والانفراد مع نفسه ✓
- 13 – البيئة احد العوامل التي تحدد مستويات الصحة ✓
- 14 – يعرف المسبب النوعي بالعنصر أو المادة سواء كان حياً أم غير حي ✓
- 15 – المستوى الصحي في المجتمع ثابت × (غير ثابت)
- 16 – المستوى الصحي في المجتمع يكون في حالة ديناميكية متحركة ✓
- 17 – المسببات الحيوية من أصل نباتي مثل الفطريات والبكتيريا والفيروسات ✓
- 18 – المسببات الكيميائية مثل عوامل الحرارة والبرودة × (التعرض لمركبات الرصاص والفسفور أو التسمم الكبدي)
- 19 – المسببات الطبيعية مثل التعرض لمركبات الرصاص والفسفور × (عوامل الحرارة والبرودة)

- 20 – المسببات النفسية والاجتماعية مثل الأمراض الناتجة عن الضغط العصبي والنفسي بسبب مشكلات الحياة الحديثة والمشكلات الناتجة عن الأعباء الأسرية والمهنية وعدم الشعور بالأمان والطمأنينة ✓
- 21 – المقاومة الطبيعية غير النوعية والمقاومة النوعية والعوامل الوراثية والاجتماعية والوظيفية والعمر هي عناصر العوامل البيئية × (العوامل المتعلقة بالإنسان)
- 22 – العوامل البيئية لها مجالات عدة منها البيئة الطبيعية ✓
- 23 – البيئة الطبيعية تتكون من ثلاث حالات (الجغرافية ، الجيولوجية ، المناخ) ✓
- 24 – المناخ يشمل درجات الحرارة والرطوبة وحركة الرياح وهذه تؤدي إلى تغير في عادات الإنسان وحياته الاجتماعية والاقتصادية ، وتؤدي أيضا إلى بعض الأمراض الموسمية ✓
- 25 – قلة الحركة تؤدي إلى مشاكل صحية ✓
- 26 – الأنشطة البدنية الشديدة نسبيا لا تفيد اللياقة القلبية الوعائية × (تفيد اللياقة)
- 27 – من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية زيادة قوة عضلة القلب ✓
- 28 – اللياقة القلبية الوعائية تعطي شعور أفضل وعمل أفضل وشكل أفضل أيضا ✓
- 29 – كلما زادت اللياقة البدنية بالتحديد (اللياقة القلبية الوعائية التنفسية) كلما قلت احتماليه إصابة الشخص بأمراض القلب والشرابين ✓
- 30 – اللائق بدنيا أكثر عرضه لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين × (اقل عرضه)
- 31 – الشريان التاجي : هو الشريان الذي يغذي عضلة القلب ✓
- 32 – الكلسترول الرديء هو الذي يترسب على جدران الشرايين ✓
- 33 – النبض الأعلى للفرد لا ينقص مع تقدم العمر × (ينقص)
- 34 – القوه القصوى لعضلات الذراع 100 كلجم × (50 كلجم)

35 – القوة القصوى لعضلات الأرجل 75 كلجم ✓

36 – كلما كان تحملك العضلي ومرونتك أفضل ستؤدي عملك بشكل أفضل ✓

1 – المرض عجز في جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي .. (✓)

2 – يوجد هناك نوع واحد من الأمراض وهي الأمراض المعدية فقط .. (×) معدية وغير معدية (مزمنة)

3 – القلق والتوتر احد أنواع الأمراض غير المعدية .. (✓)

4 – أمراض الهرمونات هي احد أنواع الأمراض المعدية .. (×) غير معدية

5 – أمراض الهرمونات تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية .. (✓)

6 – أمراض بسبب الوراثة وهي أمراض تصيب الأشخاص الذين عندهم استعداد وراثي للمرض .. (✓)

7 – الحصبة احد أنواع الأمراض المعدية .. (✓)

8 – دخول العامل الممرض إلى الجسم نسميه عدوى .. (✓)

9 – الفيروسات لا تعتبر عامل معدي .. (×) عامل معدي

10 – يوجد مخرج واحد للعامل المعدي فقط وهذا المخرج ينقسم إلى نوعين (طبيعي وغير طبيعي) .. (×)

العامل المعدي له مخرجان (مخرج وحيد ، وعديد المخرج).

11 – المخرج الهضمي (الكوليرا) يعتبر مخرج غير طبيعي .. (×) مخرج طبيعي

12 – المخرج البولي (البلهارسيا) يعتبر مخرج طبيعي .. (✓)

13 – لدغ الحشرات (الملاريا) يعتبر مخرج طبيعي .. (×) مخرج غير طبيعي

14 – نقل الدم (التهاب الكبد النوع C) يعتبر مخرج غير طبيعي .. (✓)

- 15 - العدوى المباشرة تنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم دون وجود وسيط بينهما .. (✓)
- 16 - التنفس أو الرذاذ ، والملازمة من أنواع العدوى المباشرة .. (✓)
- 17 - يتكون مدخل العامل المعدي من نوعين (مدخل وحيد وديد المداخل) .. (✓)
- 18 - الجهاز التنفسي احد أنواع المدخل غير الطبيعي .. (×) مدخل طبيعي
- 19 - نقل الدم احد أنواع المدخل غير الطبيعي .. (✓)
- 20 - المناعة غير النوعية هي المقاومة التي تكون مصحوبة بوجود أجسام مضادة لمسببات المرض .. (✓)
- 21 - المناعة النوعية دائما تكون طبيعية .. (×) طبيعية ومكتسبة
- 22 - التثقيف الصحي احد الإجراءات الوقائية للحماية من الأمراض .. (✓)
- 23 - تدخين السجائر هو الأكثر شيوعاً وأكثر أنواع التدخين .. (✓)
- 24 - العلاقة بين تدخين الشيشة والإصابة بقصور الشرايين التاجية للقلب قد تكون أقوى من العلاقة بين تدخين السجائر وهذا المرض .. (✓)
- 25 - يحتوي التبغ على القليل من المواد الكيميائية الضارة والسامة .. (×) الكثير
- 26 - سرطان الرئة اكبر نسبة إصابة عند المدخنين مقارنة بالأمراض التي يسببها التدخين .. (✓)
- 27 - جلطات المخ هي نقص وظيفي في شرايين المخ بسبب التدخين .. (✓)
- 28 - المدخن يستطيع أن يتحكم بمستوى ضغط الدم .. (×) لا يستطيع
- 29 - سرطان الرئة يتسبب في وفاة شخص واحد كل ربع ساعة في العالم .. (✓)
- 30 - الإقلاع عن التدخين يحسن جهاز الدوران والتخلص من أول أكسيد الكربون العالق بالدم .. (✓)
- 31 - ترك التدخين يقلل من فرص الإصابة بالسرطان .. (✓)
- 32 - التدخين إدمان وليس عادة .. (✓)

- 33 - مجازاة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية هي احد العوامل التي تدفع إلى الإدمان .. (✓)
- 34 - تطلق كلمة مخدرات على جميع المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان .. (✓)
- 35 - تعاطي المخدرات له آثار اقتصادية فقط .. (×) صحية واجتماعية واقتصادية
- 36 - حوادث الطرق السبب الثالث الأكثر أهمية لأجمالي الوفيات بالعالم .. (✓)
- 37 - الضغوط النفسية بأنواعها تعد استجابات لتغيرات بيئية .. (✓)
- 38 - أحداث الحياة اليومية ومتطلباتها قد تسبب الضغوط النفسية .. (✓)
- 39 - يمكن تصنيف أعراض الضغوط إلى (فسيولوجية ، ذاتية ، سلوكية) .. (✓)
- 40 - ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية .. (✓)
- 41 - الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية لابد ان يكون في مجال الطب .. (×) لا يشترط وانما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب
- 42 - ليس من الضروري لبس قفازات أثناء تقديم الإسعافات الأولية .. (×) ضروري
- 43 - تغسل الأيدي بالماء فقط بعد تقديم الإسعافات الأولية .. (×) بالماء والصابون
- 44 - يجب توفير "صندوق الإسعاف" في المنزل و في المدرسة و في السيارة و أثناء القيام بالرحلات الجماعية .. (✓)
- 45 - أهم أسباب الوفاة لدى البالغين هو توقف القلب نتيجة النوبة القلبية .. (✓)
- 46 - أهم أسباب الوفاة لدى الأطفال و الرضع هو توقف القلب نتيجة توقف التنفس (الاختناق) .. (✓)
- 47 - اللسان احد أسباب انسداد مجرى التنفس .. (✓)
- 48 - يؤدي النزيف الحاد إلى الموت .. (✓)