



تجميع أسئلة مادة الصحة و اللياقة ..

دكتور : أهيثم العقل

( إدارة أعمال - مستوى أول )

لعام : ١٤٣٥ - ١٤٣٦ هـ

٢٠١٤ - ٢٠١٥ م

إعداد أختكم : مرام الحربي

إن أصبت فهو من الله و إن أخطأت فهو مني ..

❖ وفقني الله وإياكم .

السؤال ١ : مفاصل العمود الفقري من المفاصل

A. محدودة الحركة

B. متحركة

C. ثابتة

D. متببسة

السؤال ٢ : الرياضة تخفض مستوى الاجهاد

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٣ : التمارين الرياضيه تعمل على تحسين التلبية العصبية بجميع اجزاء الجسم ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٤ : تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٥ : من أسهل الطرق لدخول المواد الكيميائية للجسم عن طريق الجهاز التنفسى ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٦ : مفصل رسغ اليد من المفاصل المتحركة ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧ : إهمال الإحماء قبل التمارين يؤدي الى الشد العضلى ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٨ : يجب مراعاة عادات وتقاليد المجتمع عند ممارسة النشاط الرياضى ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٩ : عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

A. صواب

B. خطأ

السؤال ١٠ : العمود الفقري من المفاصل المتحركة

A. صواب

B. خطأ

السؤال ١١ : تحتاج عضلة القلب للتدريب والتقويه مثل باقى عضلات الجسم ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ١٢ : اعلى مستويات الصحة هى الصحة

A. الايجابية

B. المثالية

C. السلامة المتوسطة

D. الاحتضار

السؤال ١٣ : لابد من استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق

A. صواب

B. خطأ

السؤال ١٤ : وزن العظام لا يشكل ثقلا كبيرا . فوزنه فى الشخص الذى يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم

A. صواب

B. خطأ

السؤال ١٥ : عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء أثر أى مجهود يقوم به الفرد

- A. صواب**  
B. خطأ

السؤال ١٦ : من علامات جروح الدرجة الثانية تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

- A. صواب**  
B. خطأ

السؤال ١٧ : العضلات الناعمة عضلات اراديه ؟

- A. صواب  
**B. خطأ**

السؤال ١٨ : من علامات التمزق الشديد وجود فجوه فى العضله ؟

- A. صواب**  
B. خطأ

السؤال ١٩ : يوجد مفاصل غير متحركه فى جسم الانسان ؟

- A. صواب**  
B. خطأ

السؤال ٢٠ : من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان آلام الظهر والخشونة فى المفاصل والعمود الفقري ؟

- A. صواب**  
B. خطأ

السؤال ٢١ : اعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

- A. صواب  
**B. خطأ**

السؤال ٢٢ : من مسببات الامراض

- A. عوامل حيوية  
B. عوامل غذائية  
C. عوامل طبيعية  
**D. كل ما سبق**

السؤال ٢٣ : من أسباب الشد والتمزق ارتفاع السرعات الحراريه فى الجسم ؟

- A. صواب  
**B. خطأ**

السؤال ٢٤ : يعتبر مفصل الركبة من المفاصل

- A. الثابتة  
B. محدودة الحركة  
**C. المتحركة**  
D. المتببسة

السؤال ٢٥ : من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببه للامراض

- A. البكتريا  
**B. الحرارة**  
C. الإدمان  
D. الوزن

السؤال ٢٦ : عدم الحركة يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب ؟

- A. صواب  
**B. خطأ**

السؤال ٢٧ : الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة للامراض

- A. صواب**  
B. خطأ

السؤال ٢٨ : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٢٩ : السلامة المتوسطة أفضل مستويات الصحة؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٣٠ : الإنقباض العضلي المفاجئ أحد اسباب الشد العضلي ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٣١ : يعتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة المشي وتحمل الوزن ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٣٢ : يجب البدء بالتدريب مرتفع الشده ثم الانخفاض تدريجيا ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٣٣ : تعتبر الامعاء من العضلات

- A. الناعمة  
B. الهيكلية  
C. الإرادية  
D. الثابتة

السؤال ٣٤ : يحتوي جسم الانسان تقريبا على

- A. ٤٥٠ عضلة  
B. ٦٠٠ عضلة  
C. ٥٣٠ عضلة  
D. ٣٠٠ عضلة

السؤال ٣٥ : تعمل الرياضة على خفض مستوى الكوليستيرول

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٣٦ : اذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة ؟

- A. الأولى  
B. الثانية  
C. الثالثة  
D. الرابعة

السؤال ٣٧ : الرياضة تخفض مستوى الاجتهاد ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٣٨ : المقص الجراحي من مكونات حقيبته الاسعافات الاولية ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٣٩ : وزارة البينة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التثقيف الصحي ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٤٠ : الحروق التي لا تتعدى طبقة الجلد السطحية تعتبر من الدرجة ؟

- A. الاولى  
B. الثانية  
C. الثالثة  
D. الرابعة

السؤال ٤١ : يتكون جسم الانسان من

- A. ١٠٦ عظمة
- B. ٣٠٦ عظمة
- C. ٢٠٦ عظمة
- D. ٤٠٠ عظمة

السؤال ٤٢ : من اسباب احتمال الاصابة بمرض القلب

- A. الوراثة
- B. الشد العضلي
- C. فقدان الوعي
- D. البكتيريا

السؤال ٤٣ : الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٤ : يعتبر اسلوب الحياة اليومي من العوامل المؤثرة في انخفاض اداء اجهزة الجسم الحيوية

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٥ : العمر الزمني أهم من العمر الفسيولوجي

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٦ : من اعراض الكدمات

- A. ألم
- B. ورم
- C. رشح
- D. كل ما سبق

السؤال ٤٧ : تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة غلى ١٧ سنة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٨ : من العضلات الهيكلية

- A. الفخذ
- B. الامعاء
- C. الرئتين
- D. المعدة

السؤال ٤٩ : يجب تجنب الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي مباشرة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٥٠ : تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٥١ : يبلغ النمو الفسيولوجي و البيولوجي اقصى مداه في حوالي

- A. العشرين من العمر
- B. الثلاثين من العمر
- C. الاربعين من العمر
- D. الخمسين من العمر

السؤال ٥٢ : مفهوم الصحة لا يقتصر على الجانب البدني فقط

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٥٣ : ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٥٤ : مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٥٥ : العضلات الناعمة عضلات ارادية

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٥٦ : الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج للتريض وممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٥٧ : عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٥٨ : من الأفضل عدم ممارسة الطلاب للرياضة

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٥٩ : يضخ القلب حوالي ٩ لتر دم في الدقيقة

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٦٠ : لحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة

- A. الاولى  
B. الثانية  
C. الثالثة  
D. الرابعه

## ❖ الواجب الأول ..

السؤال ٦١ : تعتبر الصحة الإيجابية أعلى مستويات الصحة ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٦٢ : تعتبر الفيروسات و البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٦٣ : يمكن أن تتحول الممارسة الصحية إلى عاده صحيه ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٦٤ : الثقافة الصحية هي إمام المواطنين بالحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٦٥ : تعتبر الإصابات الرياضية من أسباب الإصابة بمرض القلب ؟

- A. صواب  
B. خطأ

السؤال ٦٦ : يتكون جسم الإنسان البالغ من ١٠٦ عظمة ؟

A. صواب

B. خطأ

## ❖ الواجب الثاني ..

السؤال ٦٧ : من الممكن ان ترافق الحروق بصدمات ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٦٨ : يطلق على الحروق التي تحدث عن طريق البخار أو السوائل حروق جافة ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٦٩ : من علامات حروق الدرجة الاولى تكون فقاعات ممتلئة بالسوائل ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧٠ : من اعراض التعرض للمواد الكيميائية صعوبة في التنفس ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧١ : تهدأ الحروق الكهربائية بوضع الماء عليها ؟

A. صواب

B. خطأ

## ❖ الواجب الثالث ..

السؤال ٧٢ : الغذاء الكامل هو الغذاء الذى يحتوى على كميات مناسبة من المواد البروتينيه والكربوهيدراتيه فقط ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧٣ : مشروبات الطاقة تزيد الطاقه الحراريه للجسم ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧٤ : الخضروات والفاكهه من الأغذيه التي تحفظ للجسم حيويته ونشاطه ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧٥ : يستمر إستهلاك الجسم للطاقه حتى بعد الإنتهاء من النشاط الرياضى لمدة تتراوح بين ٢٠ الى ٣٠ دقيقه ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧٦ : عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط يرتفع معدل نبض الراحه ؟

A. صواب

B. خطأ

## ❖ الواجب الرابع ..

السؤال ٧٧ : المشى من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية ( الأكسجين ) ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧٨ : من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية أنها تزيد من كثافة العظام ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٧٩ : تعرف المرونة بأنها " قدرة الفرد على اداء حركه معينه فى أقل فترة زمنيه ممكنه " ؟

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٨٠ : قوة التحمل تعنى " قدره على مواجهه التعب اثناء بذل المجهود العضلى المستمر " ؟

A. صواب

B. خطأ

إنتهت ..~



{ اللهم ارزقنا قوة الحفظ وسرعة الفهم و صفاء الذهن ، اللهم ألهمنا الصواب في الجواب وبلغنا أعلى المراتب في الدين و الدنيا و أحفظنا و أصلحنا }

{ اللهم أعنا في دراستنا و بارك لنا وقتنا واجعل نهاية جهدنا فرح اللهم إنا نسألك ألا يضيع لنا تعب ولا يهدم لنا حلم اللهم وفقنا ونجحنا }

اللهم أستودعك ما قرأت و ما فهمت و ما حفظت فرده لي عند حاجتي له ❤️

إن وجد خطأ فلا مانع من أن توجهوني  
فإن الإنسان ليس معصوم عن الخطأ ..

و بالتوفيق للجميع .. 😊