

- ٤) مفهوم الصحة:
(أ) حالة السلامة البدنية
(ب) حالة الكفاءة البدنية
(ج) حالة الكفاءة البدنية والنفسية والاجتماعية
(د) العلو من الأمراض

- ٥) العوامل البدنية:
(أ) عوامل تتعلق بالمهنة
(ب) تعدد مستويات الصحة
(ج) عوامل تتعلق بالتوقية
(د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

- ٦) من مستويات الصحة:
(أ) الصحة الايجابية

- (ب) السلامة المتوسطة
(ج) الاحتضار
(د) جميع ما ذكر

- ٧) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:
(أ) الرمي
(ب) المهارة الانتقالية
(ج) المهارة اللانقلية
(د) المرونة

- ٨) من العوامل المرتبطة بالصحة:
(أ) اللياقة البدنية
(ب) التوقف عن التدخين
(ج) الفحص الطبي
(د) جميع ما ذكر

- ٩) العوامل التي تدفع للإدمان:
(أ) التجربة والبحث عن النشوة
(ب) المناسبات الاجتماعية
(ج) النشاط الايجابي
(د) السفر

- ١٠) التمارين في حالة توفر الأوكسجين عبارة عن:
(أ) التمارين السويدية
(ب) التمارين اللاهوائية
(ج) التمارين البدنية
(د) التمارين الهوائية

- ١٤) التصويتية و زيادة العمل:
- (أ) أمراض الإنعاش
 - (ب) أمراض عضلات العمل
 - (ج) أمراض العلاقات الاجتماعية
 - (د) أمراض تنمية عناصر الثقة البدنية

- ١٥) شخص عمره (٣٠) سنة فإن نبض القلب الاعلى للفرد تقريبا يساوي:
- (أ) نبضة/د ١٨٠
 - (ب) نبضة/د ١٨٥
 - (ج) نبضة/د ١٩٠
 - (د) نبضة/د ١٩٥

- 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 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 ا

- تطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:
- (أ) ١٥٦ نبضة/د
 - (ب) ١٦١ نبضة/د
 - (ج) ١٥٧ نبضة/د
 - (د) لا شيء مما ذكر

- ١٢) ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٦٠ سم؟

(أ) وزن ٨٧ - ٨٨ كغم.

(ب) وزن ٦١ كغم.

(ج) وزن ٥٠ كغم.

(د) وزن ٩٥ كغم.

- ١٣) من أنواع الضغوط:

(أ) التجارية

(ب) الأسرية

(ج) العاطفية

(د) ب + ج

- (١٤) المقارن بين اللاهوائية
- (أ) المقارن بين السوية
- (ب) المقارن بين في حالة نفس الاكسجين
- (ج) المقارن بين السوية
- (د) المقارن بين مع عدم وجود رواج

ب

س
ا

- (١٥) تعريف التصلب العضلي :
 - (أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة
 - (ب) قابلية العضلة على التقلص بالسرعة لفترة زمنية ممكنة
 - (ج) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة
 - (د) القدرة على استعمال العضلة لمدة الاقصى الممكن لحركتها.

- (١٦) من أهم اثر تعاطي المخدرات
 - (أ) زيادة الوزن
 - (ب) الاثار الاقتصادية
 - (ج) الاثار الصحية
 - (د) ب + ج

د

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

- (أ) ٦٠%
- (ب) ٩٠%
- (ج) ٢٠%
- (د) ٥٠%

ب

(١٨) الشدة المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية

- (أ) ٩٠%
- (ب) ٥٠%
- (ج) ٧٠%
- (د) ٣٠%

ج

(١٩) من العوامل المؤثرة في المرونة

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

د

(٢٠) عناصر اللياقة العضلية

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

د

٢٤) من عوامل ذات المسكونة
(أ) التوتر العصبي
(ب) نقص الفيتامينات
(ج) قلة النوم
(د) جميع ما ذكر

د

٢٥) الأمراض الوبائية
(أ) الأمراض المزمنة
(ب) السرطانات
(ج) كانت السبب الأكثر الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية قبل ١٩٥٠ م
(د) جميع ما ذكر

ج

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

ب

٢٧) تكبير عدم ممارسة النشاط البدني
(أ) الإمساك
(ب) الفلق
(ج) السمنة
(د) جميع ما ذكر

د

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

د

٢٩) 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

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

أ

- ٢٨) الصدفة استغلت أو أريد دواء:
أ) عدم رفع أو حل الصدفة.
ب) إذا لم يتفرك في وقت واحدة على عادة الأيمن.
ج) إذا حصل انشقاق في التنفس فبعد تعاليل الذي يمكن بشكل متوسط.
د) جميع ما ذكر.

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

- ٣٠) التنفس السطحي و السريع في حالة الصدفة والذريفة يستلزم:
أ) ارتفاع نسبة السكر بالدم.
ب) إصابات بالرأس والتسمم بالمخدرات.
ج) التنفس الحاد بالأوكسجين.
د) جميع ما ذكر.

- ٣١) يتم قياس النبض للرضيع 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 وصعوبة في التنفس.
ب) ازرقاق اللسان وبروزه خارج الفم.
ج) صعوبة في التنفس ونعومة الصوت.
د) احمرار وتورم 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 بالانتيجينات 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 الوشيقي 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 التريكينيليا.

(ب) داء السعار.

(ج) مرض البروسيلا.

(د) جميع ما ذكر.

11 من امراض مرض الكوليرا ما يلي:
 (أ) تصاب عضلات الاطراف والقشعريرة
 (ب) تصاب العضلات بصلابة عند السعال والفرقة حيث لا يستطيع المريض فتح فمه لمدة الايام
 (ج) تصاب عضلات الفم
 (د) جميع ما ذكر

د

12 يعرف الامراض المشتركة القورية
 (أ) هي التي تحتاج إلى أكثر من خلال من الميوونات والقرية من أجل أن تكمل دورة الحياة
 (ب) هي التي تحتاج إلى أكثر من خلال من القرية والتوائت المتحللة من أجل أن تكمل دورة الحياة
 (ج) هي التي تحتاج إلى أكثر من خلال من الميوونات من أجل أن تكمل دورة الحياة
 (د) جميع ما ذكر

ج

13 من امراض التوت العنابي الزحار الاحمري
 (أ) هو عبارة عن اسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الاحيان
 (ب) هو عبارة عن اسهال مصحوب بالدم في معظم الاحيان
 (ج) نسبة البكتيرية العسوية
 (د) جميع ما ذكر

أ

14 يعرف انتقال الحيوي لبعض الامراض مشتركة هو:
 (أ) مسبب المرض لا ينمو ولا يتكاثر داخل الناقل قبل ان ينتقل مسبب المرض إلى الانسان
 (ب) مسبب المرض المعدي ينتقل من الحيوانات إلى الانسان
 (ج) مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل الناقل قبل ان ينتقل مسبب المرض إلى الانسان
 (د) جميع ما ذكر

ج

15 المسبب الأنفلونزا الموسمية:

- (أ) فيروس (H1N1).
- (ب) فيروس (H3N2).
- (ج) فيروس (H7N7).
- (د) فيروس (H5N1).

ب

16 الأمراض المشتركة ذات العكسية هي:

- (أ) هي الأمراض الموجودة في كل من الانسان والحيوان وتنتقل بالعكس.
- (ب) هي الأمراض الموجودة في كل من الانسان 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

أ

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.
 (د) جميع ما ذكر.

٤٩. تقسم الأمراض المشتركة حسب المسبب للمرض إلى:

(أ) أمراض فيروسية.

(ب) أمراض طفيلية.

(ج) أمراض الريكتسيا.

(د) جميع ما ذكر.

٥٠. من الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان:

(أ) الحمى الفحمية ومرض الايدز.

(ب) الحمى القرمزية ومرض المقوسات.

(ج) الحمى الصفراء ومرض البلهارسيا.

(د) حمى الوادي المتصدع ومرض التركومونيسييس.