

اختر-ي الاجابه الصحيحه من الخيارات

:التاليه

1- توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجه المشاكل والمؤثرات

والضغوط النفسية والاجتماعية

هي

1- الصحة المثالية

2- الصحة الايجابي

3- الصحة الشامله

2- المقاومة والمناعة والعوامل الوراثية والوظيفة والعمر من العوامل الي

تتعلق بـ

1- المسببات

2- الانسان

3- البيئه

3- الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية

زمن رد الفعل - السرعه -

هي مكونات اللياقة البدنية التي

تتعلق بـ

العناصر المرتبطة بالمهام -1

العناصر المرتبطة بالصحة -2

تعريف اللياقه القلبيه التنفسيه الوعائيه هي -4

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تادية مهامها بكفاءة في الظروف -1

: غير الاعتياديه مثل

صعود الدرج - المشي بمسافات الكيلو

هي قدرة الرئتين والقلب والأوعيه الدمويه -2

على اوصول كميّه كافيه من الأكسجين الى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط

البدني

المستمر.

اجابة رقم (1) و (2) معا -3

اي من هذه الانشطه تستخدم الاكسجين لانتاج -5

الطاقه ؟

المشي - البولنج -1

صيد السمك - لعب القولف - كنس البيت -

- ركوب الدراجه - السباحه - المشي السريع -2

الجري - القفز على الحبل

:السؤال الثاني

صح او خطأ مع التصحيح*

1- من مخاطر

(الانشطه البدنيه الاصابات الحراريه واعراضها

(دوخه + صداع + عطش + غثيان

اعراض ضربات الشمس او انك تكتب اعراض الاصابات الحراريه .(خطأ)

برضو

صح

2- من فوائد الانشطة

البدنية قدرة أفضل على العمل والترويح

(صح).

3- نكون افضل نشاطا مراعاة الاهداف

للاستمرارية في النشاط (خطأ) العامة القصيرة المدى - البعيدة المدى

4-

لتستمر في النشاط البدني عوامل عديده منها تذكر الأسباب

الأولى في المشاركة في البرامج

(صح)

5- لتقليل من

عوامل الخطورة للأصابة بامراض القلب والشرابين تحسين العادات الحياتيه

وتقليل من

(صح)السلب الى الايجاب

6- من العوامل المؤثره في المرونه الوقاية

من اصابات العضلات والمفاصل والعظام والام الظهر

من فوائد اللياقة القلبية (خطأ)

الوعائيه او نكتب تكوين المفصل والنوع والعمر برضو صح

من مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي -7

زيادة العبا-التدرج - التخصصيه (خطأ)التدرج - الخصوصيه

(صح)مكونات اللياقة العضلية القوة العضليه والتحمل المرونه -8

من -9

(صح)العوامل المؤثره في القوة العضليه العمر

(صح)برنامج الصحة واللياقة يتضمن النوم من 7- 8 ساعات كل ليله - 10

صل_ي المصطلح المناسب للتعريفات: السؤال الثالث

:التاليه

(أ)

1- مفهوم الصحه

2- تعريف اللياقه البدنيه

3- التحمل

والمطاولة العضليه

4-

.المرونه

5- الصحة

.الشامله

(ب)

قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تادية مهامها على اكمل وجه ممكن في 2-

كافة

الظروف

.قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنه 3-3-

القدرة على اطالة العضله أو مجموعة من العضلات الى مداها 4-

.الحركي

5- الجهد المتواصل والموجه للبقاء

بحاله صحية جيده والارتقاء بمستواها في جميع جوانبها الى افضل مستوى

.ممكن

1

- حالة من السلامة

والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض

.والعجز

أختار/ي الإجابة

:الصحيحة

1. حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية

: والإجتماعية , وليست مجرد الخلو من المرض والعجز

(

(ج). الصحة الشاملة. (ب) الصحة المثالية (أ)

(د) السلامة. مفهوم الصحة

.المتوسطة

2. الخلو من المرض – الكفاية البدنية

:والنفسية والإجتماعية تدرج تحت

(أ) مستويات

.الصحة المثالية . (د) الصحة الشاملة (ج). (ب) مكونات الصحة. الصحة

3.

: التكامل البدني والنفسي والإجتماعي

(أ) مستويات

.الصحة الإيجابية (د) .الصحة المثالية (ج). الصحة. (ب) مكونات الصحة

4.

: التكامل البدني والنفسي والإجتماعي

(أ)

الصحة

(ب) تعريف اللياقة البدنية. (ج) تعريف المرونه . (د) .الشاملة

.الإحتضار

5. توفر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من

:مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والإجتماعية

(د). (أ) مستويات الصحة. (ب) مكونات الصحة. (ج) الصحة المثالية

الصحة

الإجابية.

6. يكون الفرد

عرضه للمؤثرات الضارة (بدنية , نفسية , إجتماعية)

(د) السلامة . الصحة الشاملة . (ب) الصحة المثالية . (ج) الإحتضار (أ)

المتوسطة.

7. لا يشكو

من امراض ظاهرة ويمكن إكتشافها بالفحوصات

(أ)

(ج) الإحتضار. (د) السلامة . (ب) المرض غير الظاهر . المرض الظاهر

المتوسطة.

8. يشكو الفرد من مرض (بدني , نفسي , إجتماعي)

(ب) المرض غير الظاهر . (ج) الإحتضار . (د) (أ) المرض الظاهر

السلامة

المتوسطة.

9. تسوء الحالة الصحيه ويصعب

إستعادتها

(أ) المرض الظاهر . (ب) المرض غير

(د) السلامة المتوسطة . (ج) الإحتضار . الظاهر

10. أكثر أسباب الوفاة في الولايات المتحدة

الأمريكية:

(أ) امراض القلب

(ب) السرطان والشرايين.

(ج) الحوادث. (د) امراض التنفس

11. الجهد المتواصل

والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والإرتقاء بمستواها في جميع جوانبها إلى

أفضل مستوى

ممکن:

(د) الصحة الشاملة (ج). الصحة الإيجابية. (ب) مفهوم الصحة (أ)

المرونة.

12. القدرة العامة على

التكيف والاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني

(ج) اللياقة. الصحة الإيجابية. (ب) مفهوم الصحة (أ)

(د) التحمل العضلي. البدنية.

13. قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها لكفاءة في الظروف

:غير الاعتيادية

/ الصحة الإيجابية. (ب) اللياقة البدنية الوعائية (أ)

(د) القوة العضلية. (ج) اللياقة البدنية. التنفسية

14. قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما لكفاءة في

:الظروف غير الاعتيادية

(أ) اللياقة البدنية

(ب) اللياقة القلبية الوعائية. الوعائية/ التنفسية

(ج) اللياقة البدنية. (د) القوة العضلية

من 15.

مهام الجهاز الدوري التنفسي

(أ) توفير ثاني أكسيد

(ج) نقل. الكربون لخلايا الجسم. (ب) زيادة الجسم بثاني أكسيد الكربون

(د) الإجابتين أ و ب. المواد الغذائية

من مهام 16.

: الجهاز الدوري التنفسي

(أ) نقل المواد الغذائية

(ب) تخلص الجسم من الفضلات . (ج) توفير ثاني أكسيد الكربون لخلايا

الجسم.

(د) الإجابتين أ و ب.

17. قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية

على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط

البدني

:المستمر

(أ) اللياقة البدنية التنفسية

(ب) اللياقة القلبية الوعائية. (ج) الوعائية

المرونه. (د) القوة العضلية

من فوائد تدريبات 18.

:اللياقة القلبية الوعائية للقلب والدم

· انخفاض في

:نبضات القلب أثناء

(ج) الركض. (د) (ب) الراحة. (أ) الحركة

.القفز

:انخفاض ضغط الدم أثناء

(ب) الراحة. (أ) الحركة

.(ج) الركض. (د) القفز

· زيادة في الأنزيمات التي

:تساعد على حرق

(أ) الكربوهيدرات. (ب) البروتينات

(ج) الدهون.

(د) الإجابتين ب و ج

19. من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية

:العضلات

· زيادة في قوة التحمل

(ب). (أ) القلبي

.(ج) العصبي. (د) التنفسي. العضلي

· زيادة القدرة على النوم

(أ)

(ج) بمعدل منخفض. (د) بمعدل (ب) يسرعه. ببطء

عالي.

فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية 20.

:لمنظر أفضل

:تساعد على التحكم في .

(د) جريان . (ج) الشهية . (أ) ضربات القلب . (ب) سرعة التنفس

الدم.

21. عوامل زيادة الخطر:

(أ) الوراثة. (ب) العادات الحياتية. (ج) زيادة نبضات

(د) أ و ب . القلب

معاً.

22. نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يمكن

أن:

(أ) يخفض احتمالية الإصابة بالذبحة

(ب) زيادة احتمالية الإصابة بالذبحة . الصدرية

الصدرية.

(ج) ينخفض ضغط الدم. (د) يرتفع ضغط

الدم.

23. من الضروري الحد من عوامل الخطورة لتخفيض

: احتمالية الأصابة

(أ) امراض

(ب) السرطان. (ج) امراض التنفس. (د) أ و ب . القلب

معاً

24. أعراض الإجهاد الحراري

:

(أ) إنخفاض درجة الحرارة ، تشويش ،

(ب) إرتفاع درجة الحرارة ، توقف العرق ، غثيان

تشنج عضلي

(ج) إنخفاض درجة الحرارة ، تشنج عضلي

(د) إنخفاض درجة الحرارة ، تشويش ، توقف العرق

25.

أعراض ضربة الشمس

(أ) إنخفاض درجة الحرارة ،

(ب) إرتفاع درجة الحرارة ، توقف تشويش ، غثيان

العرق ، تشنج عضلي

(ج)

إنخفاض درجة الحرارة ، تشنج عضلي. (د) إنخفاض درجة الحرارة ، تشويش

، توقف

العرق.

26. من الأخطار المحتملة للأنشطة البدنية

:

(ب) زيادة التحمل والقوة. (ج) التخلص من الوزن. (أ) الإصابات الحرارية

الزائد. (د) خفض

إحتمالية إصابة القلب.

27. من الفوائد المحتملة

:للأنشطة البدنية

(أ) كفاءة القلب

(ب) إصابات العضلات والمفاصل. (ج) مضاعفة والرئتين

.مشاكل القلب الموجودة. (د) مضاعفة مشاكل القلب الخفية

:القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة. 28.

(ب) التحمل العضلي. (ج) المرونة. (د) اللياقة البدنية. (أ) القوة العضلية

.الوعائية

29. قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة

:زمنية

. (أ) القوة العضلية

(ج) المرونة. (د) اللياقة البدنية. (ب) التحمل العضلي

.الوعائية

30. القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من

:العضلات إلى مداها الحركي

(أ) القوة العضلية. (ب)

(ج). التحمل العضلي

(د) اللياقة البدنية. المرونة

.الوعائية

31. العوامل المؤثرة في

المرونة:

(أ) تكوين المفصل. (ب) العمر. (ج)

(د) كل الإجابات. النوع

32. مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي.

(د) كل الإجابات. (أ) التدرج. (ب) التخصصية. (ج) زيادة العبء

33. العوامل المؤثرة في القوة العضلية.

(ج) حجم. (أ) الوزن. (ب) العمر

(د) كل الإجابات. العضلات

34. من فوائد اللياقة العضلية.

(أ)

(ب) آلام المفاصل. الحفاظ على القوام السليم)

(ج) آلام الظهر. (د) إصابات العضلات

35. الراحة

للمجموعة العضلية المدربة لمدة

(أ) 24 ساعة

(ج) 48 ساعة

ساعة. (د) 12 ساعة 72

36. القوة القصوى لتطوير

القوة:

> (أ) 37.

(ج) تساوي 80 %. < 80 % (ب) 80 %

% (د) 100.

38.

:القوة القصوى لتطوير التحمل

39. % < 80 (ب). % > 80 (أ)

(ج) تساوي 80 % (د) 100

%.

1-

:المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة هي

أ- السلامة والخلو من

المرض

ب

الكفاية البدنية والنفسية

والاجتماعية

ت- التوازن النسبي لوظائف أعضاء

الجسم

أحد مستويات الصحة نادرا ما يتوافر وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج -2

الصحة العامة

:

أ-

الصحة المثالية

الصحة الإيجابية -ب

ت- مستوى الاحتضار

3-

الحساسية المفرطة وكثرة الشكوك والشكوى والميل الدائم إلى

:التمرد هو نتيجة لنقص في التكامل

أ- التكامل البدني

التكامل النفسي -ب

ت- التكامل

الاجتماعي

4- الثقافة الصحية تعني

أ- إلمام المواطنين بالمعلومات

والحقائق الصحية

ب- الممارسة الصحية عن قصد نتيجة

الفهم والاختناع

تقديم المعلومات والبيانات - ت

والحقائق الصحية لكافة المواطنين

5- علم الصحة العامة هو :

أ- علم تشخيص وعلاج

الفرد

ب-

علم تشخيص وعلاج

المجتمع

6- العناية بمصادر مياه الشرب - 6

ومتابعة صلاحيتها وسلامتها من اهتمامات أحد مكونات الصحة العامة

وهي:

أ- الصحة الشخصية

صحة البيئة - ب

ت- الطب الوقائي

للفرد

ث- الطب الوقائي

للمجتمع

هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة -7
على تأدية مهامها على أكمل وجه في كافة الظروف

:

أ- مفهوم الصحة

ب- الصحة الشاملة

ت- اللياقة البدنية

:الأكثر مرونة في العضلات هم -8

أ- الأطفال

ب-

الشباب

ت-

المسنين

القدرة العضلية على التقلص لأطول -9

: (فترة ممكنة) هي

أ-

القوة

ب-

المطاولة

ت-

المرونة

ث- السرعة

10-

عندما يستهلك الانسان لتر واحد من الأوكسجين أثناء

:التمرينات فإنه يحرق

ساعات حرارية 5 -أ

ب- 10 سعرات

حرارية

ت- 50 سعرة

حرارية

ارتفاع في درجة الحرارة , دوخة) -11

صداع , غثيان , عطش , توقف العرق ,

:تشنج عضلي (أعراض لـ ,

أ- الإجهاد الحراري

ضربة شمس -ب

ت- مشاكل في

القلب

ثني الجذع إلى الأمام من وضع -12
الجلوس طولا وأخذ أفضل مسافة من محاولتين لقياس

:

أ- قياس القوة والتحمل العضلي

قياس المرونة -ب

الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين هي -13

:

أ-

التمارين الهوائية

ب- التمارين اللا هوائية

لتطوير التحمل العضلي يجب زيادة العبء في المقاومة بنسبة -14

أ- 80% من القوة

القصوى

ب-

أكثر من 80% من القوة

القصوى

ت- 3 أيام في

الأسبوع

يستخدم اختبار الشدة المناسبة -15

للتمرين في:

أ- معرفة الحد

الأعلى لنبض القلب

معرفة الجهد المناسب -ب

للمبتدئ

ت- قياس اللياقة القلبية

الوعائية

الرأس للأمام والصدر مسطح (-16

:والبطن مرتخية (مواصفات لـ

أ- القوام الجيد

القوام الرديء -ب

الانحراف القوامي الوظيفي هو نتيجة لـ -17

:

أ- انحراف ينشأ لتعويض فقد الاتزان الناتج عن

تشوه آخر

ب- تعرض العظام إلى اجهادات بيوكيميائية

لمدة طويلة مما يؤدي إلى تغير شكل العظام

اختلال توازن عمل العضلات والأربطة ويمكن إصلاحه -ت

بالتمرينات

18- المصدر الرئيسي للطاقة هو -

أ- الكربوهيدرات

ب-

البروتينات

ت- الدهون

ث- الفيتامينات

19- يجب أن يشتمل الغذاء على وجبات تحتوي على مواد كربوهيدراتية -

لليوم الواحد

بنسبة:

أ- 10%

ب-

20%

ت- 60%

فأكثر

20- لكل جرام من البروتين يحتوي على عدد من السعرات الحرارية -

سعات 4 - أ

حرارية

ب- 5 سعات حرارية

ت- 9 سعات حرارية

الإتهابات في العين , العشى الليلي , إصابات الجلد بالنشور أعراض -21

نتيجة

نقص فيتامين

فيتامين أ - أ

ب- فيتامين

ب1

ت- فيتامين س

-22

نقص فيتامين د يؤدي إلى الأمراض التالية

أ- نزيف اللثة , فقر الدم , فقد نمو

العظام والأسنان

مرض الكساح , تأخر نمو الأسنان - ب

لين العظام ,

ت- فقر الدم , كآبة وكسل , إجهاض

في بداية الحمل

الكولسترول الناتج عن تناول صفار البيض والمكسرات واللحوم -23

الحمراء

:والدهون المشبعة بكميات كبيرة هو

أ- كولسترول جيد يحافظ على الأغشية المحيطة بالخلية وعلى مرونة الشرايين

ب-

كولسترول رديء يترسب في الشرايين مما يؤدي إلى ضغط الدم والجلطة

أفضل أنواع الريجيم لإنقاص -24

الوزن

أ- الريجيم بتناول الماء

ب- الريجيم بتقليل الطاقة الحرارية

الريجيم بالتوازن الغذائي -ت

والرياضي

:الميزان الطاقي الذي يؤدي إلى نقصان في وزن الجسم هو -25

أ- الطاقة المكتسبة = الطاقة

المستهلكة

ب- الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة

المستهلكة

ت-

الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة

المستهلكة

26- لو أن شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة لا يفقدان

نفس الوزن

بسبب:

الاختلاف في معدل الأيض والمستوى المحدد -أ

ب- الاختلاف في التركيب الجسماني لكل منهما

ت- الاختلاف في عاداتهما الحياتية اليومية

27- لزيادة نشاط الأيض القاعدي يجب

إتباع:

أ- الحمية القريبة

من الصوم

ب- الريجيم القاسي

الحمية والنشاط البدني -ت

تخفيض المستوى المحدد يتم عن طريق -28

:

أ-

التمرينات الهوائية + حمية غنية بالكربوهيدرات

المركب والتقليل من السكر والدهون

ب- زيادة

الدهون والسكريات

ت- لا يمكن تخفيض المستوى المحدد

لأنه وراثي

الأمراض المعدية تنشأ -29

بسبب:

أ- مواد مؤذية للجسم

وعدم تناول أغذية متوازنة

ب- القلق

والتوتر

ت-

انتقال عامل (نوعي) من شخص مصاب الى شخص

سليم

30- الأمراض السرطانية نوع من أنواع

الأمراض:

أ-

المعدية

ب

الغير

معدية

31- أي الأمراض التالية وراثي

بيئي

أ- الحصبة

ب-

الإيدز

ت-

السكري

ث-

الأنيميا

ج- الالتهاب

الكبدى

من العوامل المعدية التي تدخل -32

الى المستودع

البكتيريا والفيروسات -أ

والطفيليات

ب- الحيوانات الأليفة

والبرية

ت- الرذاذ و

الملاسة

المقاومة النوعية هي -33

القدرة على مقاومة المرض تكمن في الصفات التشريحية للجسم ولا -أ

تعتمد

على أجسام مضادة

ب- القدرة على مقاومة المرض

مصحوبة بوجود أجسام مضادة

من أعراض الحروق تلف البشرة وجزء من الأدمة مع ظهور فقاعات -34

في الجلد

ويكون مؤلماً ومتورماً ,, درجة الحرق في هذه الحالة

:

أ- من الدرجة الأولى

الثانية - ب

ت-

الثالثة

الاسعافات الأولية لإصابات -35

:العين تكون

غسل العين المصابة بسكب الماء من جهة الأنف إلى -أ

الخارج

ب- غسل العين المصابة بسكب الماء من

زاوية العين إلى الداخل

ت- غسل العين المصابة بسكب

الماء من أعلى الى أسفل

الخطوة الأولى لإسعاف المصاب بكسور هي -36

:

أ- الصراخ لطلب المساعدة

ب- تحريك العضو المصاب ورفع له للأعلى

تثبيت العضو كما هو باستخدام -ت

جبيرة

إسعاف المصاب بالتسمم بمواد -37

:بتروولية وكيميائية حارقة كالتالي

أ- حث المصاب على القيء وطلب المساعدة

سقي المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء ثم طلب -ب-

المساعدة

ت- نقل المصاب إلى مكان به هواء نقي

والقيام بالإنعاش القلبي الرئوي

38- أي الألوان التالية يساعد على هدوء النحل وعدم استثارته -

أ- الأسود

الأزرق -ب-

ت-

الأبيض

المعادلات

النبض

الأعلى للفرد = 220 - العمر

النبض المطلوب

أثناء التمرين = (النبض الأعلى - النبض أثناء الراحة) * 0,70 + النبض

أثناء

الراحة

ستار تعني ضرب ,, هذه المعادلة تستخدم في اختبار الشدة * <<

المناسبة

(معادلات توازن الطاقة

(الميزان الطاقي الحراري

معادلة ثبات الوزن = الطاقة المكتسبة تساوي الطاقة المستهلكة

معادلة السمنة (زيادة الوزن) = الطاقة

المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة

معادلة

علاج السمنة (نقصان الوزن) = الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة

المستهلكة

- تحديد الوزن الطبيعي = طول الإنسان

100

- تحديد الوزن المثالي = طول الإنسان

108

المستوى

المحدد

زيادة استهلاك السعرات الحرارية

بالتمارين = انخفاض في المستوى المحدد

زيادة حجم العضلات في الجسم بالتمارين = زيادة في الأيض

القاعدي

(: دعواتكم لي بالنجاح