

ملزمة أسئلة

مقرر الصحة و اللياقة

• الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية؟

العادة الصحية: ما يؤديه الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثره تكراره.

الممارسة الصحية: هي ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينه.

• تتحول الممارسة الصحية الى عاده صحية مع التكرار؟

نعم .. يمكن ان تتحول الممارسات الصحية السليمة الى عاده صحية.

• تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟

خطأ .. الصحة المثالية هي أعلى مستويات الصحة.

• مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط؟

خطأ .. من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية.

• البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للمرض ؟

خطأ .. البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض.

- **الطول والعمر من العوامل الوصفية المسببة للأمراض ؟**

صح

- **وزاره البيئة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التنقيف الصحي؟**

خطأ .. وزارة الصحة

- **الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين؟**

صح

- **الوعي الصحي هو المام المواطنين بالحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم؟**

صح

- **اذكر مكونات الصحة العامة ؟**

✓ الصحة الشخصية.

✓ صحة البيئة.

✓ الطب الوقائي للفرد.

✓ الطب الوقائي للمجتمع.

- **ماهي امراض الراحة؟**

✓ امراض الشريان التاجي.

✓ امراض السكر , الضغط , تصلب الشرايين , وأمراض الجهاز التنفسي.

✓ امراض العضلات.

✓ امراض الأسنان.

- تعتبر امراض الشريان التاجي من امراض الراحة ؟

صح

- ماهي اسباب الإصابة بأمراض القلب ؟

- ✓ الوراثة.
- ✓ ضغوط الحياة و القلق و التوتر.
- ✓ عدم الحركة.
- ✓ ارتفاع ضغط الدم.
- ✓ السمنة.
- ✓ التدخين.
- ✓ الكحوليات.
- ✓ ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- ✓ تناول النشويات و السكريات و الأملاح بكثرة.
- ✓ مرض السكر.

- تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة؟

خطأ .. تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر .

- جميع مفاصل الجسم متحركة ؟

خطأ .. محركة , ثابتة , محدودة الحركة .

- مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة ؟

خطأ .. مفصل الكتف من المفاصل المتحركة .

• من أمثلة المفاصل محدودة الحركة ::

(الركبة – الجمجمة – العمود الفقري)

• أيهما أقوى عضلة قلب تنبض 70 نبضة في الدقيقة ام عضلة قلب تنبض 60 نبضة في الدقيقة ؟

60 نبضة في الدقيقة

• عضلة الكتف من العضلات الناعمة ؟

خطأ .. عضلة الكتف من العضلات الهيكلية

• عضلة القلب عضلة إرادية ؟

خطأ .. عضلة القلب غير ارادية

• اذكر أنواع العضلات الموجودة في جسم الإنسان ؟

✓ عضلات هيكلية :: مثل (الذراع الأرجل الظهر الكتف) وهي عضلات ارادية

✓ عضلات ناعمة :: مثل (المعدة الشرايين الأمعاء) وهي عضلات غير ارادية

✓ عضلة القلب وهي عضلة ذات طابع خاص (أشبه بالعضلات الهيكلية ولكنها غير ارادية.)

• العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟

خطأ .. الأعصاب هي التي تسيطر على حركة العضلات

• كم عدد العظام في جسم الإنسان ؟

يتكون جسم الشخص البالغ من 206 عظمة

• كم عدد العضلات في جسم الإنسان ؟

يحتوى الجسم على أكثر من 600 عضلة

• المخ والحبل الشكوى هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان او يتعلمها خلال حياته

• حركة التنفس ارادية ام غير ارادية ؟

حركة التنفس تجمع بين الإرادية وغير الإرادية

• هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب ؟

نعم

• اذكر 10 أسباب لأهمية الرياضة والتمارين ؟

✓ تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل

✓ تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وأمراض الراحة

✓ تعطيك شعورا جيدا عن نفسك

✓ تخفض مستوى الإجهاد

✓ تحسن مستوى السكر في الدم

✓ تحسن قدرة الرئتين

✓ تزيد قوة العضلات

✓ تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية

✓ تخفض مستوى الكوليسترول

- ✓ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام
- ✓ تحسن التوازن الجسدي
- ✓ تمنع حصول الإمساك
- ✓ تحسن النوم
- ✓ تخفض من الكآبة والإرهاق
- ✓ تحسن القدرة على التفكير والتذكر
- ✓ حسن المظهر العام
- ✓ تجدد الشباب وتعطى سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني

● اذكر الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان؟

- ✓ زيادة الوزن
- ✓ ضمور العضلات ونقص حجمها
- ✓ آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري
- ✓ يصبح القلب اصغر حجما واقل كفاءة وظهور أعراض أمراض القلب
- ✓ حدوث أمراض كثيرة مثل القرحة وعسر الهضم والقلق المزمن والتوتر
- ✓ عدم قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة نتيجة لنقص مخزون الطاقة
- ✓ تقل سرعة الشفاء اثر أي مجهود يقوم به الفرد
- ✓ تقل عدد ساعات إنتاج الفرد لقلة الحركة ونقص اللياقة
- ✓ تزداد عدد ضربات القلب وسرعة التنفس عند بذل أي مجهود بدني بسيط
- ✓ يصاب الفرد بالإجهاد والتعب لأي مجهود يبذله
- ✓ يصبح الفرد أكثر اكتئابا
- ✓ تقل قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين
- ✓ تنخفض المرونة والقوة العضلية
- ✓ زيادة نسبة الدهون في الجسم مما يؤثر على عمل الأجهزة الحيوية
- ✓ زيادة نسبة الكوليسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين
- ✓ تدلى البطن (الكرش) الذي يؤدي إلى مشكلات عديدة (الهضم آلام أسفل الظهر , تقوس المنطقة السفلى من الظهر , الضغط على الحجاب الحاجز)
- ✓ مشاكل الجهاز التنفسي
- ✓ اختلال وظيفة المثانة والأمعاء والكبد وأجهزة الجسم الحيوية
- ✓ زيادة نسبة السكر في الدم
- ✓ إصابة الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحياة والشباب

• اذكر آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة ؟

- ✓ تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها
- ✓ تحسن التلبية العصبية بجميع عضلات الجسم
- ✓ تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل
- ✓ تحسّن عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسّن التغذية
- ✓ تحسّن مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلا عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعملية إفراز العرق
- ✓ تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعة
- ✓ تزيد من قوة الرئتين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الأكسجين
- ✓ تقلل من ضربات القلب وضغط الدم

-
- يساعد على بناء عضلات الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينية
 - يقوم الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وأنسجة في المواد البروتينية
 - الإمداد بالحرارة والطاقة اللازمة للنشاط الحركي, وتتمثل في الدهون والكربوهيدرات
 - المحافظة على صحة وسلامة الجسم ووقايته من الأمراض وانتظام سير العمليات الحيوية, وتتمثل في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء

-
- الأغذية التي تبني الأنسجة : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم والبروتينات (اللحوم, الدواجن , السمك , البيض , الفول و العدس)

- الأغذية التي تبني العظام : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته , الجبن)

- الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته و نشاطه : هي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية (الخضروات والفاكهة)

- الأغذية المولدة لطاقة .: وهي الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والدهون (الأطعمة النشوية ك الخبز والأرز , المكرونة , البطاطس, البطاطا , المواد السكرية مثل الحلوى والمربى والدهون بأنواعها)

• تبلغ كمية السعرات الحرارية لطالب غير رياضي 3000 كيلو كالورى في المتوسط

• الحرائق التي تنشئ عن طريق السوائل او البخار تسمى حرائق جافه ؟
خطأ .. أي شيء ينشئ من الحرارة الرطبة مثل البخار يسمى الحروق الرطبة

• من الممكن ان ترافق الحروق صدمات صح او خطأ ؟

صح

• يكون بجانب حروق الدرجة الثانية حروق من الدرجة الثالثة؟

صح

• من الممكن ان تؤدي حروق الدرجة الثالثة الى الوفاة؟

صح

• من علامات حروق الدرجة الاولى وجود فقاقيع ممتلئة بسوائل ؟
خطأ .. الاحمرار ولا تترك اثر بعد شفائها

• من علامات حروق من الدرجة الثانية الم شديد احمرار شديد تكون
فقاقيع سائلة .

صح

- يتم وضع الثلج مباشرة على الحروق من الدرجة الثانية.

خطأ .. لا يتم وضع الثلج مباشرة

- لا بد ان تغطي الحروق بضمادة جافة معقمة.

صح

- تغسل العين بمياه باردة في حال تعرضها لحرق كيميائي .

خطأ .. تغسل بماء دافئ

- يتم وضع الماء البارد بكثرة عند حدوث حرق كهربائي.

خطأ .. لا تهدأ الحروق باستخدام الماء

- يعتبر الشد العضلي من اعراض التعرض للمواد الكيميائية.

خطأ

- يضع الثلج على الجرح في حالة الحروق من الدرجة الأولى و

السطحية فقط .

- نستطيع ان نحدد معنى و مفهوم اللياقة البدنية بأن الانسان ينهى الإنسان يوم عملة وهو نشيط كما بدأه .

صح

● بماذا نستطيع ان نحدد معنى و مفهوم اللياقة البدنية ؟.

- ✓ ينهى الإنسان يوم عمله وهو نشيط كما بدأه.
- ✓ الشعور بالثقة والرضي عن النفس.
- ✓ التمتع بالنوم المعيق والانتعاش كل ليلة.
- ✓ القدرة على صعود درج السلم وأنت لا تزال قادرا على اخذ نفس عميق.
- ✓ اللياقة البدنية هي جواز السفر الآمن للحياة والنشاط المستمر كلما تقدم الإنسان في العمر.
- ✓ تساعد اللياقة البدنية وممارسة الرياضة على تجنب التدخين أو الإقلاع عنه.

● الطعام الغني بالألياف يؤدي الى الإمساك .

خطأ .. الطعام الغني بالألياف يقي من الإمساك و القولون .

● الدهون تعطي 60% من طاقة الجسم .

خطأ .. تعطي 20%

● تدخل الدهون في بناء الأنسجة العضلية .

صح

● فيتامين ك اساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم .

صح

● الكالسيوم يساعد على تجلط الدم .

صح

● الفيتامينات المهمة ::

- **فيتامين أ :** (اللبن المدعم بالفيتامينات , البيض , الجبن , الكبد , زيت السمك) **فيتامين أ** (يساعد على صحة العيون – اساسي لنمو وصحة خلايا الأعضاء و الجلد و الشعر ويعمل كمضاد للأكسدة و يحمي الخلايا من التلف) .
- **فيتامين د :** (اللبن المدعم بالفيتامينات) **فيتامين د** (يشجع على امتصاص الكالسيوم – يساعد في تكوين العظام و الأسنان – يساعد في اداء الجهاز العصبي و العضلات لوظائفهما)
- **فيتامين هـ :** (زيوت نباتية , مكسرات , بذور جنين , حبة القمح , خضروات ورقية) **فيتامين هـ** (يعمل كمضاد للأكسدة و يحمي الخلايا من التلف – يلعب دورا في تكوين خلايا الدم)
- **فيتامين ك :** (السبانخ , البروكلي , اللبن , الحليب , البيض , وجبات الحبوب) **فيتامين ك** (أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم)

● المعادن المهمة هي :

- **الكالسيوم :** (اللبن ومنتجاته , خضروات ورقية , التوفو(صويا) , السردين , السالمون مع العظام , عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم) **الكالسيوم** (ضروري لتكوين العظام و الأسنان و المحافظة عليها – انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) يدعم وظائف الأعصاب الطبيعية – يساعد على تجلط الدم – قد يقلل من الإصابة بسرطان القولون)

○ **الحديد** : (اللحم , الدواجن , الأسماك , وجبات الحبوب , الفاكهة الخضروات الخضراء , منتجات الحبوب الكاملة) **الحديد** (يساعد في نقل الأكسجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين , ضروري لكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء)

○ **المغنيسيوم** : (مكسرات , بقوليات , حبوب كاملة , خضروات خضراء , الموز) **المغنيسيوم** (يعمل في مئات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائي ونقل الرسائل بين الخلايا)

○ **الفسفور** : (اللبن , اللحم , الدواجن , الأسماك , وجبات الحبوب , البقوليات , الفاكهة) **الفسفور** (مطلوب لتكوين عظام و اسنان قوية – يدخل في معاونة الجسم على اطلاق الطاقة)

○ **البوتاسيوم** : (الفاكهة , الخضروات , البقول , اللحم) **البوتاسيوم** (يساعد في نقل الإشارات العصبية – انقباض العضلات) ومنها عضلة القلب (– قد يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي)

○ **الصوديوم** : (ملح المائدة , الخضروات , العديد من الأطعمة الجاهزة , بعض المياه المعبأة) **الصوديوم** (يحتفظ بالسوائل داخل الجسم – يساعد في نقل الإشارات العصبية – انقباض العضلات – يساعد في التحكم بإيقاع عضلة القلب)

● يعتبر الكالسيوم عنصر هام لعضلة القلب في المساعدة على أداء وظائفه.

صح

• يدخل الكالسيوم في تركيب وقوة العظام و الأسنان.

صح

• ما هي أهمية الكالسيوم ؟.

- ✓ يدخل في تركيب وقوة العظام و الأسنان.
- ✓ عنصر هام لعضلة القلب في المساعدة على أداء وظائفه.
- ✓ حماية الأسنان من النزيف وصيانة جدر الخلايا.
- ✓ المساعدة على الانقباض الطبيعي للعضلات وتوصيل المنبهات للخلايا.
- ✓ مهدئات طبيعية للإنسان وتقلل من التهيج العصبي.
- ✓ تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم.
- ✓ نقص الكالسيوم يؤدي إلى لين العظام والكساح.

• ما هي أهمية الأملاح المعدنية ؟.

- ✓ تدخل في تركيب خلايا الجسم من حيث

بناء الهيكل العظمى والأسنان (كالسيوم والفسفور)

بناء كرات الدم الحمراء (الحديد و الهيموجلوبين)

- ✓ تنظيم ضربات القلب.
- ✓ التحكم في انقباض العضلات (الصوديوم , البوتاسيوم)
- ✓ تساعد على تجلط الدم (الكالسيوم)
- ✓ تدخل تركيب الأنزيمات المختلفة.
- ✓ تدخل في تركيب بعض الهرمونات (اليود , هرمون الغدة الدرقية)
- ✓ لها أهمية خاصة في عملية التنفس (الحديد , الهيموجلوبين)
- ✓ تدخل في تركيب أملاح الصفراء (الصوديوم , البوتاسيوم)
- ✓ تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة.
- ✓ تساعد على تحقيق التوازن المائي في الجسم.
- ✓ تساعد على التحقيق الحمضي للجسم.
- ✓ ضرورية لسلامة حساسية الأعصاب.

● ما هي أهمية البروتينات للنشاط الرياضي ؟

- ✓ تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة ومادة البروتوبلازما في خلايا الجسم.
- ✓ الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء هو نوع من أنواع البروتينات.
- ✓ تحسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبي.
- ✓ يعتمد الجسم في جميع انشطته على البروتين.
- ✓ تحتوى البروتينات على الحامض الأميني الميثونين الذي يلعب دورا مهما في عملية التمثيل الغذائي للدهون.
- ✓ تكون جميع الإنزيمات كمواد فعالة في هضم المواد الغذائية كما يتكون الشعر والاذافر . كما أن كثيرا من المواد الذى تدافع عن جسم الإنسان تتكون من البروتين.
- ✓ يمكن استخدام البروتينات الموجودة بالجسم للحصول على الطاقة اللازمة لممارسة أي نشاط رياضي.

● نسبة الماء في جسم الأنثى أقل من جسم الرجل .

صح

- يحتوي النسيج الدهني على الماء اكثر من النسيج العضلي .
- خطأ .. يحتوى النسيج الدهني على % 25 ماء والنسيج العضلي على % 72 ماء.

Focus / مجهود شخصي