

الصحة و اللياقة

بنك الأسئلة

جميع الأسئلة التي وردت في المحاضرات المسجلة

2015

بنك الأسئلة

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 الامام 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 .. محرقة , 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 الكولسترول 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 التليبية العصبية بجميع عضلات الجسم
- ✓ تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل
- ✓ تحسين عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسين التغذية
- ✓ تحسين 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 الأوكسجين
- ✓ 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 (اللحم, 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 للحبوية 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.**

• 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 تحقيق الحمضي للجسم.
- ✓ ضرورة 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.
- ✓ تحتوي 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 والاطافر . كما أن كثيرا من المواد الذي 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 أكثر من النسيج العضلي .
- خطأ .. يحتوى النسيج الدهني على % 25 ماء والنسيج العضلي على % 72 ماء.

● هل ممكن من خلال الكدمة ان ينتج تمزق ؟

نعم

- يتم وضع الماء الساخن مباشرة على مكان الكدمة او التمزق .

خطأ

- اذا كان الالتواء يمثل 30% يعتبر التواء من الدرجة.....!

الثانية

- الالم و التورم من اعراض الالتواء و التمزق و الكدمات .

صح

- من اعراض التواء الكاحل سماع صوت فرقعه .

صح

- البلاستر من مكونات حقيبة الاسعافات الأولية .

صح

- حروق الدرجة الأولى تترك اثر بعد شفائها .

خطأ

- من أسباب الشد و التمزق ارتفاع السرعات الحرارية في الجسم .

خطأ

- الانقباض العضلي المفاجئ احد اسباب الشد العضلي .

صح

- لا ترفع الثياب الملتصقة من على المنطقة المحروقة .

صح

- عدم الحركة يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب .

خطأ

- السمنة و مرض السكر من احتمال الإصابة بأمراض القلب .

صح

- ما هي الفئات المستهدفة من النشاط البدني ؟

✓ الرياضيون

✓ الافراد العاديون

✓ المرضى

- المشي من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية ؟

صح

- من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية انها تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي ؟

صح

- النشاط البدني و اللياقة البدنية لهم نفس المعني ؟

خطأ

- من اهداف النشاط الرياضي بالنسبة للمرضى تحسين حالتهم الصحية بالدرجة الاولى ؟

صح

- من اهداف النشاط الرياضي للرياضيين تعزيز حالتهم الصحية للحفاض على مستوى الصحة فقط ؟

خطأ

- رفع الاثقال من الانشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية ؟

خطأ

- السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الأنشطة الا هوائية ؟

خطأ

- من فوائد الانشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية انها تنشط عضلة القلب ؟

صح

- الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية او الا هوائية هي أنشطة ضارة بعضلة القلب ؟

صح

- الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة ؟

خطأ

- الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية تزيد من نسبة كثافة العظام ؟

صح

- أنشطة المرونة و الليونة تقلل من نسبة التعرض للإصابة ؟

صح

- لا داعي من ممارسة تمارين الليونة و المرونة ؟

خطأ

- القوى القصوى هي الحد الاقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها ؟

صح

- القوى المميزة بالسرعة هي الحد الاقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها ؟

خطأ

- قوة التحمل وهى دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن ؟

خطأ

- يعتمد التحمل بصفة اساسية على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ؟

صح

- من الرياضات التي تتطلب فيها التحمل بدرجة كبيرة رياضة المارثون ؟

صح

- التحمل الخاص هو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدنى بشدة مناسبة لفترة طويلة ؟

خطأ

● تعتبر السرعة القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن
سرعة رد الفعل

● هي قدرة الفرد على اداء واجب حركي معين في اقل زمن ممكن
سرعة الاداء الحركي

● المرونة الثابتة : القدرة على اداء حركات على المدى الكامل للمفصل
بشكل متحرك ديناميكي.

خطأ

● الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء

صح

● من الألعاب التي تحتاج الرشاقة الجمباز و الغطس

صح

● يعتمد التوازن في بعض الاوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية

صح

● ماهي الألعاب التي تحتاج الى اتزان ؟

الغطس - الجمباز - الملاكمة - رفع الاثقال.

- من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير تحسين نمط النوم؟

صح

- التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

خطأ

- من فوائد ممارسة الرياضة على المدى البعيد تقوية جهاز الدورة الدموية؟

صح

- من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير زيادة كثافة العظام؟

خطأ

- تمارينات الأحماء تؤدي الى تهيئة جسم الإنسان فسيولوجياً؟

صح

- تمارينات الأحماء تسمح لمعدل نبضات القلب ان تزداد تدريجياً الى المستوى الملائم لكل وحدة تدريب؟

صح

• الوثب اماماً و خلفاً من تمرينات الأحماء العادي؟

صح

• رقم عمليات الهلال الأحمر؟

997

• زيادة العرق من علامات ضربة الشمس؟

خطأ

• عند الإصابة بضربة الشمس من الممكن ان يحدث فقدان للوعي؟

صواب

• يجب تدفئة المصاب عند حدوث ضربة الشمس؟

خطأ

• الطعام الغني بالألياف يؤدي الى حدوث أمساك؟

خطأ

• الالتواء عبارة عن تمدد او تمزق بعض الألياف؟

صواب

• يكون لون الدم في النزيف الشرياني احمر غامق .؟

خطأ

• النزيف الشعري هو أشد انواع النزيف خطراً .؟

خطأ

• الرشاقة هي قدرة الفرد تغيير اوضاعه في الهواء .؟

صواب

• الانقباض العضلي المفاجئ احد اسباب الإصابة بأمراض القلب .؟

خطأ

• المرونة للمفاصل و الإطالة للعضلات .؟

صواب

• المرونة للعضلات و الإطالة للمفاصل .؟

خطأ

- يوجد نوعان من التسمم نوع حاد و نوع مزمن؟

صح

- التسمم الحاد الذي ينتج عنه دخول كميات قليلة من المواد السامة على فترات بعيدة؟

خطأ

- في حالة التسمم بالقلويات المركزة يعطى المتسمم عصير الليمون الحامض مقدار ملعقتين في كأس ماء؟

صح

- في حالة التسمم الغذائي يعطى المتسمم منبهات دافئة مثل الشاي و القهوة ويدفئ الجسم؟

صح

Focus / مجهود شخصي