

١- يقصد بالصحة المثالية :

- أ- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبا ما يتوافر
- ب- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوافر
- ج- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما ما يتوافر
- د- جميع ما ذكر غير صحيح

٢- ما يقصد بالتكامل الاجتماعي :

- أ- عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم
- ب- قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم
- ج- عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم
- د- أ+ج

٣- تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض :

- أ- الكيميائية
- ب- الميكانيكية
- ج- الوظيفية
- د- الطبيعية

٤- يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال :

- أ- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسنولية المجتمع
- ب- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية
- ج- الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة
- د- ب+ج

٥- العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة والنقصان :

- أ- الأنشطة الرياضية
- ب- النمو والحالة الصحية
- ج- الحجم والاحتياجات الخاصة
- د- جميع ما ذكر

٦- يؤدي تناول كميات من السكر إلى :

- أ- ارتفاع الكولسترول
- ب- إتلاف الكبد والبنكرياس
- ج- إصابة الأمعاء وسوء الهضم
- د- أ+ب

**٧- الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من :**

- أ- اتحاد الأوكسجين والهيدروجين والكربون
- ب- اتحاد النيتروجين والأوكسجين والهيدروجين
- ج- اتحاد الكربون والنيتروجين والأوكسجين
- د- كل ما ذكر غير صحيح

**٨- من فوائد الدهون :**

- أ- إنتاج الألياف
- ب- تعويض وتجديد الخلايا
- ج- امتصاص الفيتامينات
- د- محاربة الالتهابات

**٩- تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى :**

- أ- التهاب القولون
- ب- زيادة الكولسترول
- ج- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- د- أ+ب

**١٠- يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن :**

- أ-الجسم غير قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم
- ب-الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينيه من المواد الأخرى
- ج-البروتين يحتوي نسبة عالية من الكولسترول
- د-ب+ج

**١١- هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في :**

- أ- نسبة الكالسيوم
- ب- مصدر للأحماض اللازمة للجسم
- ج- الهرمونات
- د- نسبة الكولسترول

**١٢- يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي**

**بالنسبة لـ :**

- أ- قاعدة الارتكاز
- ب- خط الثقل
- ج- النتوء الحلمي
- د- مركز مفصل الفخذ

**١٣- القوام هو :**

- أ- العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية
- ب- العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية العظمية والعضلية والعصبية
- ج- العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية
- د- جميع ما ذكر غير صحيح

**١٤- يعرف التشوه فيزيائياً بـ :**

- أ- الغير في إبعاد الجسم
- ب- الخروج عن الخط المستقيم
- ج- تغير في الشكل إلى الأسوأ
- د- تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

**١٥- جميع العبارات خاطئة ما عدا :**

- أ- الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمارين الرياضية
- ب- الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام
- ج- انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية
- د- جميع ما ذكر صحيح

**١٦- من الأمراض التي يسببها القوام السيئ :**

- أ- الإمساك
- ب- تناقص الرنتين
- ج- ارتفاع الكولسترول
- د- أ+ب

**١٧- من مكونات الصحة العامة :**

- أ- الصحة المثالية
- ب- صحة البيئة
- ج- الطب الوقائي
- د- ب+ج

**١٨- هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في**

**كافة الظروف :**

- أ- اللياقة العضلية
- ب- اللياقة البدنية
- ج- اللياقة الوعائية التنفسية
- د- ليس مما ذكر

١٩- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية :

- أ- السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن
- ب- القوة، السرعة، المرونة، المطاولة
- ج- التوازن، المرونة، الجلد، القوة
- د- أ+ب

٢٠- هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها :

- أ- المطاولة
- ب- المرونة
- ج- القوة
- د- السرعة

٢١- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة :

- أ- الجلد الدوري التنفسي
- ب- السرعة
- ج- القوة
- د- المرونة

٢٢- التمارين التي لا تمكن الرياضي من التنفس فيها :

- أ- الهوائية
- ب- اللاهوائية
- ج- البطيئة
- د- السريعة

٢٣- جميع العبارات خاطئة ما عدا :

- أ- استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الغذاء
- ب- القدرة على استهلاك الطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية
- ج- استهلاك الأوكسجين يزداد أثناء التمارين تبعاً لزيادة استهلاك الأوكسجين
- د- جميع ما سبق صحيح

٢٤- إذا كان عمر الفرد ٣٠ سنة فإن الحد الأعلى لنقبض قلبه :

- أ- ١٨٠ نبضة في الدقيقة
- ب- ٩٠ نبضة في الدقيقة
- ج- ١٩٠ نبضة في الدقيقة
- د- ٢٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٥- التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأوكسجين تسمى :

- أ- الهوائية
- ب- اللاهوائية
- ج- البطيئة
- د- السريعة

٢٦- طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء :

- أ- النوم
- ب- الجلوس
- ج- الوقوف
- د- الراحة التامة

٢٧- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة ٨٠ والعمر ٣٠ فإن نبض القلب المطلوب

أثناء التمرين :

- أ- ١٦١ نبضة في الدقيقة
- ب- ١٩٠ نبضة في الدقيقة
- ج- ١٥٧ نبضة في الدقيقة
- د- ١٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٨- من أنواع الرجيم القاسي :

- أ- الرجيم بتناول الماء
- ب- الرجيم بتناول الوجبة الواحدة
- ج- الرجيم الجاف
- د- جميع ما ذكر

٢٩- شخص طوله ١٧٣ فإن وزنه الطبيعي :

- أ- ٧٥ كجم
- ب- ٧٠ كجم
- ج- ١٠٠ كجم
- د- ٧٣ كجم

٣٠- من المشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي :

- أ- الاعتماد على الكربوهيدرات
- ب- بعض التقاليد الاجتماعية
- ج- الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم
- د- جميع ما ذكر

- ٣١- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه عدوى :
- الأمراض الوراثية
  - الأمراض الغير معدية
  - الأمراض المعدية
  - أمراض بسبب الوراثة والبيئة

- ٣٢- امرأة عمرها ٣٥ عاماً وطولها ١٦٤ أنش فإن وزنها الطبيعي بالباوند :
- ١٦٠
  - ١٣٥
  - ١٢٧
  - جميع ما ذكر غير صحيح

- ٣٣- من مخارج العدوى :
- الجهاز الهضمي
  - الجهاز البولي
  - الجلد
  - جميع ما ذكر

- ٣٤- شخص ما طوله ١٧٣ أنش فإن وزنه المثالي :
- ٧٣ كجم
  - ٦٠ كجم
  - ١٠٠ كجم
  - ٦٥ كجم

- ٣٥- أعراض مرض الكوليرا :
- ارتفاع درجة الحرارة
  - مغص وإسهال
  - الم في البطن
  - جميع ما سبق غير صحيح

- ٣٦- يسبب التدخين الإجهاض في :
- الشهر الأول والثاني والثالث
  - الشهر الرابع والخامس
  - الشهر السادس والسابع
  - في جميع الشهور

٣٧- **يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون :**

- أ- البروجسترون
- ب- التستسترون
- ج- الاندروجين
- د- أ+ب

٣٨- **دخان السجارة يحتوي على :**

- أ- القطران
- ب- الماغنسيوم
- ج- النيكوتين
- د- أ+ج

٣٩- **مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي هو تعريف**

**المخدرات :**

- أ- العلمي
- ب- القانوني
- ج- الصناعي
- د- الاصطلاحي

٤٠- **من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات :**

- أ- الإحباط
- ب- العمل المتواصل
- ج- حب الاستطلاع
- د- جميع ما ذكر

٤١- **من أنواع الإدمان :**

- أ- إدمان يجيء عن طريق المصادفة
- ب- إدمان يأتي من إصرار الفرد نفسه
- ج- إدمان يأتي من الانهيار العصبي
- د- أ+ب

٤٢- **يحدث الإدمان من خلال :**

- أ- الاستعانة بمخدر خارجي يساعد الجسم على إفراز مخدره الخاص
- ب- الاستعانة بمخدر داخلي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص
- ج- الاستعانة بمخدر خارجي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص
- د- جميع ما سبق غير صحيح

**٤٣ - من أنواع الإدمان :**

- أ- إدمان نفسي وفسولوجي
- ب- إدمان نفسي وبيولوجي
- ج- إدمان عصبي ونفسي
- د- إدمان داخلي وخارجي

**٤٤ - من تأثير المخدرات على الفرد :**

- أ- يصبح فردا غير صالح
- ب- يصبح عاجزا من تحمل المسؤوليات
- ج- يفقد توازنه الفكري
- د- جميع ما سبق

**٤٥ - من أعراض المخدرات :**

- أ- تغني عن النوم
- ب- الاكتئاب
- ج- حالة مؤقتة من البهجة
- د- جميع ما سبق

**٤٦ - متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لا يقع مرة أخرى**

**ويعود للإدمان من برامج علاج الإدمان :**

- أ- العلاجية
- ب- الوقائية
- ج- التأهيلية
- د- الاجتماعية

**٤٧ - هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب :**

- أ- إنقاذ حياة المصاب
- ب- الإسعافات الأولية
- ج- الاستشارات الطبية
- د- جميع ما سبق غير صحيح



**٤٨ - من محتويات شنطة الإسعاف :**

- أ- الأدوات، الأدوية
- ب- ترمومتر طبي
- ج- المراهم والسوائل
- د- جميع ما سبق صحيح

**٤٩ - يجب التسلسل في إسعاف المصاب كما يلي :**

- أ- إسعاف التنفس، النزف، الكسور، القيء
- ب- النزف، القيء، التنفس، الكسور
- ج- الجهاز التنفسي، الكسور، النزف، القيء
- د- نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى

**٥٠ - النزيف الشرياني :**

- أ- خروج الدم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة
- ب- خروج الدم من احد الشرايين احمر داكن يتدفق بقوة
- ج- خروج الدم من احد الأوردة احمر داكن يتدفق بقوة
- د- خروج دم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

**٥١ - من الطرق المستخدمة لوقف النزيف الخارجي :**

- أ- الضغط المباشر على مكان النزف
- ب- الضغط على الشريان الرئيسي
- ج- الكي الكهربائي
- د- جميع ما ذكر

**٥٢ - في حالات القيء يجب :**

- أ- خفض رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين
- ب- رفع رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين
- ج- الاستلقاء في وضع مستو
- د- جميع ما سبق غير صحيح

**٥٣ - من أسباب الرعاف :**

- أ- حدوث ثقب في الأنف
- ب- إدخال أداة أو اظفر اليد
- ج- الإصابة ببعض الأمراض
- د- جميع ما ذكر

٥٤- هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط

على جسم صلب :

أ- الخدوش

ب- الرضوض

ج- الجروح القطعية

د- الجروح المسممة

٥٥- أنواع الحروق تبعا لدرجة إصابة الجسم :

أ- حروق من الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة

ب- حروق من الدرجة الأولى، الرابعة

ج- حروق من الدرجة الخامسة، السادسة

د- أ+ج

٥٦- لإسعاف الحروق الكيميائية :

أ- تهدئة المصاب وإعطاؤه الفاليوم

ب- غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماء الجاري

ج- رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيف معقم

د- أ+ب

٥٧- الكسر المركب :

أ- غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما

ب- كسر العظم إلى عدة أجزاء

ج- يكون في أكثر من مكان واحد

د- جميع ما سبق غير صحيح

٥٨- من أنواع الكسر التام :

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المشقق

د- أ+ب

٥٩- من أعراض الكسور:

أ- الصدمة العصبية

ب- تشوه العضو

ج- يفقد العضو وظيفته

د- جميع ما ذكر

**٦٠- الإغماء هو :**

- أ- قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للوعي
- ب- عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- ج- قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- د- قصور في الحالة التامة لليقظة الطبيعية تؤدي إلى فقدان الوعي

**٦١- من أسباب الإغماء :**

- أ- انخفاض ضغط الدم
- ب- الهبوط العام
- ج- الصدمة العصبية
- د- جميع ما ذكر

**٦٢- الاختناق هو :**

- أ- احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير
- ب- عدم احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
- ج- احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
- د- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق فقط

**٦٣- لإسعاف اختناق الغرق :**

- أ- فك الملابس وتمزيقها
- ب- يطرح المصاب أرضاً على وجهه
- ج- تجرى عملية تنفس صناعي
- د- جميع ما ذكر

**٦٤- من أعراض الإصابة بضربة الشمس :**

- أ- التعرض المباشر لأشعة الشمس
- ب- صداع وإرهاق
- ج- احترقان العينين
- د- ب+ج

**٦٥- الصدمة هي :**

- أ- هبوط وانحطاط في قوى الجسم العصبية والدموية
- ب- هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والعضلية والقلبية
- ج- هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية
- د- هبوط وانحطاط في بعض قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

**٦٦- من أسباب الصدمة :**

- أ- كفاية ضخ القلب لدم
- ب- نقص حجم الدم
- ج- ارتفاع مقاومة الشرايين
- د- أ+ج

**٦٧- تحدث هذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم :**

- أ- الصدمة العصبية
- ب- الصدمة القلبية
- ج- الصدمة الدموية
- د- الصدمة الجرثومية

**٦٨- من أعراض حدوث الصدمة :**

- أ- شحوب الجلد
- ب- خروج عرق بارد من الجسم
- ج- سرعة النبض والتنفس
- د- جميع ما ذكر

**٦٩- من أعراض التسمم :**

- أ- الأعراض التنفسية
- ب- الأعراض القلبية
- ج- الأعراض الدموية
- د- أ+ج

**٧٠- من أعراض لدغة العقرب :**

- أ- مغص و غثيان
- ب- سرعة دقات القلب والتنفس
- ج- صعوبة التنفس والضييق
- د- أ+ب

**٧١- التسمم هو :**

- أ- هو أي مادة إذا دخلت الجسم أدت إلى الصحة
- ب- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية كبيرة أدت إلى اعتلال الصحة
- ج- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة
- د- كل ما سبق غير صحيح

**٧٢- من أسباب الاختناق :**

- أ- انسداد مجرى التنفس
- ب- عدم توفر الأوكسجين
- ج- الضغط الخارجي على الرقبة
- د- جميع ما سبق

**٧٣- تحدث هذه الحالة بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولين أو عقب فترات طويلة**

**من الجوع :**

- أ- ارتفاع المخ
- ب- نقص كمية السكر
- ج- زيادة نسبة السكر
- د- انخفاض ضغط الدم

**٧٤- الكسر الذي يحدث بسبب مرور طلقة نارية في العظم :**

- أ- الكسر البسيط
- ب- الكسر المركب
- ج- الكسر المفتت
- د- الكسر المشقق

**٧٥- الكسر هو :**

- أ- انفصال أو تفرق العظم كلياً
- ب- عدم انفصال أو تفرق العظم كلياً أو جزئياً
- ج- انفصال أو تفرق العظم جزئياً أو كلياً
- د- انفصال وعدم تفرق العظم جزئياً أو كلياً

**٧٦- هي جروح بحواف مشرشرة غير منتظمة :**

- أ- الجروح القطعية
- ب- الجروح التتهكية
- ج- الجروح النافذة
- د- الجروح المسممة

**٧٧- الرعاف :**

- أ- كل نزيف دموي يحدث من الأجزاء الداخلية في الأنف
- ب- كل نزيف دموي يحدث من داخل احد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف
- ج- كل نزيف دموي يحدث من خارج احد الأوعية الدموية
- د- كل نزيف يحدث في وترة الأنف

**٧٨- النزيف :**

- أ- فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم
- ب- فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح
- ج- عدم فقدان الجسم لكمية من الدم
- د- فقدان الجسم لكمية من الدم نتيجة جرح سطحي

**٧٩- الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فورا :**

- أ- النزف الشديد
- ب - الإغماء
- ج- كسور الفخذ
- د- أ+ب

**٨٠- من أهمية الإسعافات الأولية :**

- أ- إنقاذ حياة المصاب
- ب- منع حالة المصاب من التدهور
- ج- توفيراً لراحة الجسمانية والنفسية للمصاب
- د- جميع ما ذكر

**٨١- من الأمراض التي يسببها التدخين :**

- أ- تصلب الشرايين
- ب- ارتفاع الكولسترول
- ج- زيادة نسبة السكر في الدم
- د- أ+ب

**٨٢- تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم :**

- أ- أمراض سوء التغذية
- ب- الأمراض السرطانية
- ج- أمراض الهرمونات
- د- الأمراض الوراثية

**٨٣- إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي إلى :**

- أ- عدم نقصان الوزن
- ب- الشعور بالخمول
- ج- حرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة
- د- ب+ج

٨٤- يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال :

- أ- الوزن يوميا
- ب- الملاحظة الشخصية
- ج- مراقبة الوزن
- د- ب+ج

٨٥- من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسعرات الحرارية :

- أ- العمر
- ب- النشاط الحركي
- ج- نوع الأطعمة المتناولة
- د- أ+ب

٨٦- للتقليل من نسبة الكولسترول في الدم يجب :

- أ- تناول البروتينات
- ب- ممارسة النشاطات الرياضية
- ج- تخفيف الوزن
- د- ب+ج

٨٧- جميع العبارات صحيحة ما عدا :

- أ- زيادة الكولسترول في الدم له علاقة بأمراض القلب
- ب- يمكن للجسم تصنيع كميات معتدلة من الكولسترول
- ج- الإكثار من المواد الدهنية يساعد على الصحة و النمو الطبيعي
- د- جميع العبارات خاطئة

٨٨- في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف

بالتحاليل الطبية :

- أ- الصحة الايجابية
- ب- المرض غير الظاهر
- ج- المرض الظاهر
- د- ليس مما ذكر

٨٩- من أسباب الانحرافات القوامية :

- أ- النواحي النفسية
- ب- الوراثة
- ج- المهنة
- د- أ+ج

**٩٠ - الانحراف الذي يظهر في الصورة هو :**

- أ- تقعر البطن
- ب- سقوط الرأس
- ج- ميل العنق
- د - الالتواء الجانبي

**٩١ - يعرف الانحراف القوامي بـ :**

- أ- تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي
- ب- تغير في الشكل إلى الأسوأ
- ج- سوء علاقة عضو بسائر الأعضاء الأخرى
- د- فقد الاتزان الناتج من تشوه آخر

**٩٢ - هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي**

**العضلات والأربطة :**

- أ- الانحرافات البنائية
- ب- الانحرافات الوظيفية
- ج- التشوهات المركبة
- د- لاشيء مما ذكر

**٩٣ - جميع العبارات صحيحة ما عدا :**

- أ- القدرة على استهلاك الأوكسجين من أهم الأدلة على اللياقة البدنية
- ب- كلما ازدادت التمرينات الرياضية ازدادت الحاجة إلى الطاقة
- ج- كلما ازدادت شدة التمرينات الرياضية قلت الحاجة إلى الطاقة
- د- القدرة على استهلاك الأوكسجين مرتبطة بالقدرة على استهلاك الطاقة

**٩٤ - التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعدهم الركبتان :**

- أ- تحدب الظهر
- ب- تقوس القدمان
- ج- تسطح القدمين
- د- التواء الركبة

**٩٥ - إن القدرة على استهلاك الأوكسجين تعني :**

- أ- قدرة الرئتين على إنتاج الأوكسجين
- ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم
- ج- مخزون الطاقة في جسم الإنسان أكثر من مخزون الأوكسجين
- د- أ+ج



**٩٦ - جميع العبارات خاطئة ما عدا :**

- أ- عملية الميزان اليومي لمتابعة الوزن
- ب- إتباع الرجيم القاسي يؤدي إلى زيادة وارتفاع نسبة الدهون
- ج- كلما ازداد حجم الجسم كلما قل احتياج السرعات الحرارية
- د- أ+ج

**٩٧ - الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب :**

- أ- حروق الدرجة الأولى
- ب- حروق الدرجة الثانية
- ج- حروق الدرجة الثالثة
- د- أ+ج

**٩٨ - يعطى المصاب المضادات الحيوية لحين ظهور النتائج في :**

- أ- الصدمة الدموية
- ب- الصدمة القلبية
- ج- الصدمة العصبية
- د- الصدمة الجرثومية

**٩٩ - من أعراض التسمم :**

- أ- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ب- دوام وانزعاج وصداع وطنين الأذن
- ج- إغماء
- د- ب+ج

**١٠٠ - عناصر اللياقة الوعائية :**

- أ- اللياقة، التوازن، التوافق، زمن ردة الفعل، السرعة
- ب- المرونة، المقاومة، المطاولة، التركيب الجسماني
- ج- اللياقة القلبية، القوة، المطاولة العضلية، المرونة ، التركيب الجسماني
- د- كل ما سبق غير صحيح

~ لا تحرموني من دعائكم ~