

تجميع 6 نماذج

للصحة واللياقة

للكثورة

عبد الحكيم مطر

نموذج

أسئلة الصحة واللياقة

للعام 1 / 1434 هـ

حاله الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

أ- حاله الكفاية

ب- حاله السلامة

ج- مفهوم الصحة

د- الخلو من الامراض

من العوامل التي تحدد مستويات الصحة:

أ- عوامل تتعلق بالمهنة

ب- عوامل تتعلق بالبيئة

ج-عوامل تتعلق بالوقائع

د-عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

يعتبر المرض الظاهر من درجات:

أ-الصحة الايجابية

ب-السلامة المتوسطة

ج-المرض

د-الصحة

تعتبر القوة العضلية من:

أ-من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

ب-من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية

ج-من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللا انتقالية

د-من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

قدره اجهزه الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:

أ-القدرة العضلية

ب-اللياقة العضلية

ج-اللياقة البدنية

د-اللياقة القلبية الوعائية

العبارة الصحيحة هي:

أ-كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج للطاقة

ب-كلما زاد الاحتياج للأكسجين نقل اللياقة البدنية

ج-قدره الدورة الدموية على عدم نقل الاكسجين

د-كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة للطاقة

التمارين الهوائية عبارة عن:

أ-التمارين السويدية

ب-التمارين اللا هوائية

ج-التمارين البدنية

د-التمارين في حاله توفر الاكسجين

اسس تنميه عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية فيما عدا:

أ-التدرج

ب-الخصوصية

ج-زيادة الحمل

د-التوقيت

شخص عمره 35 سنة فأن نبض القلب الاعلى للفرد تقريبا تساوي:

أ-180نبضه/د

ب-185نبضه/د

ج-190نبضه/د

د-195نبضه/د

من اهمية تمرينات المرونة انها:

أ-تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

ب-تعمل على الوقائع من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسه النشاط الرياضى الخاص به

ج-تعمل على الوقائع من الامراض المعدية

د-تساعد في زيادة الثقة بالنفس

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة:80 نبضه/د ،والعمر 30 سنة فأن نبض القلب المطلوب لأداء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعانية هو:

أ-156نبضه/د

ب-155نبضه/د

ج-157نبضه/د

د-لا شيء مما ذكر

هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (السكروز) منها:

أ-عدم القدرة على التركيز

ب-ضعف في العضلات

ج-عدم القدرة على انتاج الطاقة

د-اتلاف الكبد والبنكرياس

المساعدة على امتصاص الفيتامينات:

أ-الكاربوهيدرات

ب-البروتينات

ج-الدهون

د-الالياف

العبرة الصحيحة هي:

أ-تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من البروتين

ب-تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الاكسجين

ج-تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الفيتامينات

د-تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الماء

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 188سم؟

أ-وزن من 87 88 كغم

ب-وزن 60كغم

ج-وزن 50كغم

د-وزن 95كغم

ماهي الطرق التي تعرف الانسان انه مصاب بالبدانة:

أ-عن طريق ملاحظة الغير

ب-الملاحظة الشخصيه ومراقبه الوزن

ج-عن طريق مراقبه الوزن فقط

د-عن طريق مراقبه الغذاء

من مسببات الامراض المعدية ما يلي:

أ-الفيروسات

ب-الطفيليات

ج-الوراثة والبيئية

د- أ + ب صححه

تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية فيما عدا:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز البولي

ج-الجلد

د-الجهاز السمعي

العبارة الغير صححه هي:

أ-التعب من اسباب الادمان على المخدرات

ب-العمل المتواصل المفرط من اسباب الادمان على المخدرات

ج-حب الاستطلاع من اسباب الادمان على المخدرات

د-ادمان الشيشة والمعسل من اسباب الادمان على المخدرات

العبارة الصحيحة هي:

أ-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا فعالا في المجتمع

ب-من تأثير المخدرات على الفرد ان يتحمل المسؤوليات الشخصيه

ج-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة

د-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا خفيف الظل

تحتوي حقيبة الاسعافات الاولية على الأدوية والأدوات التالية:

أ-المراهم والسوائل

ب-النقط والأقراص والامبولات

ج-ثيرمومتر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين

د-جميع ما ذكر صحیح

يبدأ المسعف بالاهتمام اولا بـ .....

أ-حالات الجهاز التنفسي

ب-حالات الاغماء

ج-حالات الكسور

د-حالات النزف

في حالات القيء يجب اجراء ما يلي:

أ-رفع راس المصاب الى اعلى

ب-ثبات راس المصاب على استقامة

ج-خفض راس المصاب الى أسفل

د-الاستلقاء على الجانب

يعرف النزيف على انه:

أ-النزف هو فقدان الجسم لكميه من الدم خارج الجسم فقط

ب-النزف هو عدم فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي

ج-النزف هو فقدان الجسم لكميه من الدم داخل الجسم فقط

د-النزيف هو فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي او جرح في انسجه الجسم الداخلية

خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر انواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوه عبارة عن:

- أ-النزف الوريدي  
ب-النزف الشرياني  
ج-النزف الوعائي  
د-النزف البسيط

- أ-تناول الكربوهيدرات فقط  
ب-تناول البروتينات فقط  
ج-تناول الدهون فقط  
د-تناول نوع واحد من الطعام فقط كالموز

#### يعرف الاغماء على انه:

- أ-هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي  
ب-هو عدم القصور في الحالة طبيعية لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي  
ج-هو قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي  
د-هو عدم القصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة التي تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

#### يعرف الاختناق على انه:

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

#### العبرة غير الصحيحة هي :

- أ- شحوب الجلد من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة  
ب- برود الاطراف من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة  
ج- زيادة سرعه النبض والتنفس من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة  
د- التعرق من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة

#### العبرة الصحيحة هي:

- أ-تظهر اعراض نفسيه عند الإصابة بالتسمم  
ب-تظهر اعراض لوجستية عند الإصابة بالتسمم  
ج-تظهر اعراض مرضيه عند الإصابة بالتسمم  
د- ب + ج

#### هناك قاعدة تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الأدلة على مستوى:

- أ-قدرة الرنتين على العمل  
ب-قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم  
ج-قدرة العضلات  
د-مستوى اللياقة البدنية

#### تسمى التمارين في حاله نقص الاكسجين بالتمارين:

- أ-التمارين السويدية  
ب-التمارين اللا هوائية  
ج-التمارين البدنية  
د-التمارين الهوائية

#### تعرف القوة العضلية:

- أ-القدرة على التقلص لأطول فتره زمنية ممكنه  
ب-قابليه العضلة على التقلص بأقصر فتره زمنية ممكنه  
ج-القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة  
د-القدرة على استعمال العضلة للحد الاقصى الممكن لحركته

### العبرة الصحيحة هي:

- أ- من الآثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي (الحركة)، الثبات، الوزن  
ب- من الآثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي (الحركة)، الثبات البطيء  
ج- من الآثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي (الحركة)، الثبات...  
د- أ+ج صحيحة

### العبرة الصحيحة هي:

- أ- 50% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
ب- 95% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
ج- 80% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
د- 60% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

الامراض التي يصاب بها الانسان دون ان تنتقل اليه بالعدوى مثل الامراض.....

- أ- الامراض المعدية  
ب- الامراض الطفيلية  
ج- الامراض الغير معدية  
د- الامراض الطفيلية

### يعتمد احتياج الجسم للماء على:

- أ- السن والجنس فقط  
ب- الطقس والحالة الصحية فقط  
ج- البيئة التي يعيش بها الفرد  
د- كل ما سبق (أ،ب،ج)

تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية التي نحتاجها لتحقيق جميع ما يلي ما عدا:

- أ- لتحسين الصحة  
ب- الوقاية من الامراض  
ج- المحافظة على التوازن الغذائي اليومي  
د- المحافظة على الوزن المثالي

توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و:

- أ- انخفاض ضغط الدم  
ب- ارتفاع ضغط الدم  
ج- تعادل ضغط الدم  
د- ارتفاع نبضات القلب

قد يحدث ادمان المخدرات عن طريق جميع ما يلي ما عدا:

- أ- الرفاق  
ب- السهر  
ج- المصادفة  
د- تعاطي الأدوية

الالياف أحد المركبات المعقدة المشتقة من:

- أ- المواد البروتينية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم  
ب- المواد الدهنية التي لا تهضم ولتذوب في الجسم  
ج- المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولتذوب في الجسم  
د- جميع ما ذكر

نموذج

أسئلة الصحة واللياقة

للعام 1435/1 هـ

- أ- القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة  
ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة  
ت- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة  
ث- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

تسمى التمارين في حالة نقص الاكسجين بالتمارين:

- أ- التمارين السويدية  
ب- التمارين اللاهوائية  
ت- التمارين البدنية  
ث- التمارين الهوائية

حمى الوادي المتصدع يصاب بها الانسان عن طريق:

- أ- المفصليات الطبية  
ب- الاختلاط  
ت- العض من الكلاب  
ث- جميع ما ذكر

حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

- أ- حالة السلامة  
ب- حالة الكفاية  
ت- مفهوم الصحة  
ث- الخلو من الامراض

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 188سم؟

- أ- وزن 87-88 كغم  
ب- وزن 60 كغم  
ت- وزن 50 كغم  
ث- وزن 95 كغم

التنفس السطحي والسريع في حالة الصدمة والنزيف بسبب: (13)

- أ- ارتفاع نسبة السكر بالدم  
ب- إصابات بالراس والتسمم بالمخدرات  
ت- النقص الحاد بالأوكسجين

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني:

- أ- زيادة احتمالية الإصابة بالقلق  
ب- السمنة  
ت- هشاشة العظام  
ث- جميع ما ذكر

يستخدم العقار في علاج ما يلي:

- أ- نقصان أو زيادة أحد الهرمونات أو الانزيمات  
ب- القضاء على أحد أنواع الطفيليات أو إيقاف نشاطها  
ت- القضاء على أحد أنواع الميكروبات أو إيقاف نشاطها  
ث- جميع ما ذكر

الجرب هو مرض يصيب:

- أ- الجهاز الدوري  
ب- الجهاز الهضمي  
ت- منطقة الراس فقط  
ث- الجسم

من اهمية تمرينات المرونة أنها:

- أ- تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى
- ب- تعمل على الوقاية من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسة النشاط الرياضى الخاص به
- ت- تعمل على الوقاية من الامراض المعدية
- ث- تساعد في زيادة الثقة بالنفس

يعرف الطفيل:

- أ- الكائن الذي يستفيد من غيره ويفيد غيره
- ب- الكائن الذي يستفيد من غيره ولا يسبب له الضرر
- ت- الكائن الذي يستفيد من غيره ويسبب له الضرر
- ث- جميع ما ذكر

من الامراض المشتركة ما يلي

- أ- داء السعار
- ب- داء الجمرة الخبيثة
- ت- داء الدرن
- ث- جميع ما ذكر

الامراض المشتركة الدورية هي:

- أ- الامراض التي تنتقل من الحيوان الى الانسان عن طريق التعامل المباشر
- ب- التي تحتاج الى أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة
- ت- الامراض الوبائية والتي تنتقل من الانسان الى الحيوان عن طريق التعامل المباشر
- ث- التي تحتاج الى أكثر من عائل من الحيوانات من اجل ان تكمل دورة حياة المسبب للمرض

يعتبر المرض الظاهر من درجات:

- أ- الصحة الايجابية
- ب- السلامة المتوسطة
- ت- المرض
- ث- الصحة

العبرة الصحيحة هي:

- أ- فيروس انفلونزا الخنازير أسرع انتقالا ولكن اقل اهلاكا
- ب- فيروس انفلونزا الخنازير ليس سريع الانتقال ولكن أكثر اهلاكا
- ت- فيروس انفلونزا الخنازير أسرع انتقالا وأكثر اهلاكا
- ث- لا شيء مما ذكر

الصدمة هي:

- أ- فشل القلب والجهاز العصبى بالتحكيم بضح كمية الدم
- ب- فشل الجهاز العصبى بالتحكم بضح كمية الدم
- ت- ضح القلب كمية كبيرة من الدم
- ث- رجفة وضعف في اليد او في الرجل

معدل النبض للأطفال هو:

- أ- 80 الى 100
- ب- 60 الى 80
- ت- 100 الى 120
- ث- 100 الى 160

من العلامات الحيوية في حالة اسعاف المصاب فيما عدا:

- أ- النبض
- ب- لون الجلد
- ت- ضغط الدم
- ث- النزف

الحمى المتموجة المسبب لها:

- أ- فيروس
- ب- بكتريا
- ت- طفيل الدم الاولي
- ث- جميع ما ذكر

اعراض حروق الدرجة الاولى هي:

- أ- الام الحادة بالجسم
- ب- احمرار وفقاعات
- ت- تأكل بسيط بالجلد
- ث- لا شيء مما ذكر

اسس تنمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن التالية فيما عدا:

- أ- التدرج
- ب- الخصوصية
- ت- زيادة الحمل
- ث- التوقيت

قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:

- أ- القدرة العضلية
- ب- اللياقة العضلية
- ت- اللياقة البدنية
- ث- اللياقة القلبية الوعائية

مادة عضوية يحتاج لها الانسان في طعامه بكميات صغيرة نسبيا لضمان نموه الطبيعي:

- أ- الهرمونات
- ب- الانزيمات
- ت- الفيتامين
- ث- جميع ما ذكر

التمارين الهوائية عبارة عن:

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ت- التمارين البدنية
- ث- التمارين في حالة توفر الأوكسجين

يعرف القاح:

- أ- استحداث الجسم على تكوين اجسام مضادة ضد الميكروب
- ب- معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة او مستضعة او من سلالات غير ممرضة
- ت- جميع ما ذكر
- ث- لا شيء مما ذكر

العبارة الصحيحة هي:

- أ- 50% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
 ب- 95% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
 ت- 80% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
 ث- 60% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

داء الكزاز مرض شديد الخطورة والمسبب له:

- أ- بكتريا هوائية  
 ب- فيروسات الجهاز التنفسي  
 ت- فطريات الجهاز التنفسي  
 ث- بكتريا لا هوائية

من العوامل التي تحدد مستويات الصحة (ناقص 39)

- أ- عوامل تتعلق بالمهنة  
 ب- عوامل تتعلق ب .....  
 ت- عوامل تتعلق بالبيئة

العبارة الصحيحة هي:

- أ- كلما زادت شدة التمرين اقل الاحتياج الى الطاقة  
 ب- كلما زاد استهلاك الاكسجين تقل اللياقة البدنية  
 ت- قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الاكسجين  
 ث- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة الى الطاقة

المضادات الحيوية، وهي لا تعالج:

- أ- الامراض الفيروسية  
 ب- الصدمة  
 ت- جميع ما ذكر  
 ث- لا شيء مما ذكر

العبارة الصحيحة هي:

- أ- القراع فقدان الشعر ووجود قع خالية من الشعر وتكوين القشور مع الحكمة في الراس  
 ب- القراع تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الاساسي الحكمة  
 ت- القراع تكوين القشور وبثرات مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد  
 ث- القراع يصيب فروة الراس كتلة صفراء من الفطر وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة

تعتبر القوة العضلية من:

- أ- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة  
 ب- من عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالمهارة الانتقالية  
 ت- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية  
 ث- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة الصحة

العدوى هي الحالة المرضية الناجمة من الاتي فيما عدا:

- أ- غزو الجسم بالميكروبات  
 ب- افرازها لمواد سامة  
 ت- نمو وتكاثر داخل الناقل الحيوي  
 ث- إنتاجها لتفاعل معين يضر بالجسم

إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = 80 نبضة / د والعمر 30 سنة فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- أ- 156 نبضة / د  
 ب- 155 نبضة / د  
 ت- 157 نبضة / د  
 ث- لا شيء مما ذكر

ينتقل داء البرداء:

- أ- عن طريق الناقل الميكانيكي
- ب- عن طريق الاحتكاك المباشر
- ت- عن طريق الناقل الحيوي
- ث- عن طريق التلوث

يعرف مرض الدفتيريا بـ:

- أ- مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصب الجهاز الدوري
- ب- مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصيب الجهاز التنفسي
- ت- مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية لا يصب الجهاز الدوري
- ث- مرض حاد معد بسبب تسمم دموي نتيجة لإفراز كمية من السموم في الدم

التكرار الافضل لتنمية العضلية عندما تكون الشدة 90% هي:

- أ- 20 مرة
- ب- 5 مرات
- ت- 15 مرة
- ث- 45 مرة

التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية:

- أ- يوم في الاسبوع
- ب- يومان في الاسبوع
- ت- ثلاث ايام في الاسبوع
- ث- ثلاث ايام متتالية في الاسبوع

هناك قاعدة تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الادلة على مستوى:

- أ- قدرة الرنتين على العمل
- ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم
- ت- قدرة العضلات
- ث- مستوى اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي فيما عدا:

- أ- التركيب الجسماني
- ب- المرونة
- ت- القوة العضلية
- ث- الرشاقة

تقسم الجروح الى:

- أ- الجروح المغلقة
- ب- الجروح الجافة
- ت- الجروح الغير جافة
- ث- لا شيء مما ذكر

من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية: (ناقص 46)

أ- السباحة

قدرة المفصل على التمدد الى مداه الطبيعي تعرف بـ:

- أ- اللياقة العضلية
- ب- المرونة
- ت- اللياقة الوعائية
- ث- التركيب الجسماني

تأثير ممارسة النشاط البدني:

- أ- انخفاض نبضات القلب أثناء الراحة
- ب- زيادة انزيمات حرق الدهون
- ت- انخفاض وقت الاستعادة بعد النشاط
- ث- جميع ما ذكر

قبل 1950 م كان السبب الاكثر للوفاة في الولايات المتحدة الامريكية:

- أ- الامراض المزمنة
- ب- الحوادث
- ت- الامراض الوبائية
- ث- جميع ما ذكر

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- أ- 5 دقائق
- ب- 10 دقائق
- ت- 15 دقيقة
- ث- 20 دقيقة

نموذج

أسئلت الصحت واللياقت

للعام 1435/2 هـ

**- مفهوم الصحة:**

- أ - حالة السلامة البدنية
- ب- حالة الكفاية البدنية
- ج- حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية
- د - الخلو من الأمراض

**- العوامل البيئية:**

- أ - عوامل تتعلق بالمهنة
- ب- تعدد مستويات الصحة
- ج- عوامل تتعلق بالوقاية
- د - عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

**- من مستويات الصحة:**

- أ - الصحة الايجابية
- ب- السلامة المتوسطة
- ج- الاحتضار
- د - جميع ما ذكر

**- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:**

- أ - الرمي
- ب- المهارة الانتقالية
- ج- المهارة اللانقلية
- د - المرونة

**- من العوامل المرتبطة بالصحة :**

- أ - اللياقة البدنية
- ب- التوقف عن التدخين
- ج- الفحص الطبي
- د - جميع ما ذكر

**- العوامل التي تدفع للإدمان :**

- أ - التجربة والبحث عن النشوة
- ب- المناسبات الاجتماعية
- ج- النشاط الايجابي
- د - السفر

**- التمارين في حالة توفر الأوكسجين عبارة عن :**

- أ - التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ج- التمارين البدنية
- د - التمارين الهوائية

**- الخصوصية وزيادة العمل :**

- أ - اعراض الادمان
- ب- اعراض حدوث العمل
- ج- اسس العلاقات الاجتماعية
- د - اسس تنمية عناصر اللياقة البدنية

- شخص عمره (30) سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريبا يساوي :

أ - 180 نبضة/ د

ب- 185 نبضة/ د

ج- 190 نبضة/ د

د - 195 نبضة/ د

- من اهمية تمارينات المرونة انها :

أ - تعمل على فرد لأبعد مدى

ب- تعمل على الوقاية من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به

ج- تعمل على الوقاية من الامراض المعدية

د - تساعد في زيادة الثقة بالنفس

- اذا كان نبض القلب اثناء الراحة = 70 نبضة/ د ، والعمر 20 سنة ، فإن نبض القلب المطلوب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

أ - 156 نبضة/ د

ب- 161 نبضة/ د

ج- 157 نبضة/ د

د - لاشيء مما ذكر

- ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 160 سم :

أ - وزن 87 - 88 كغم

ب- وزن 61 كغم

ج- وزن 50 كغم

د - وزن 95 كغم

- من انواع الضغوط :

أ - التجارية

ب- الاسرية

ج- العاطفية

د - ب + ج

- التمارين اللاهوائية :

أ - التمارين السويدية

ب- التمارين في حالة نقص الاكسجين

ج- التمارين البدنية

د - التمارين مع عدم وجود رياح

- تعريف التحمل العضلي :

أ - القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

د - القدرة على استعمال العضلة للحد الاقصى الممكن لحركتها

- من اهم اثار تعاطي المخدرات :

أ - زيادة الوزن

ب- الاثار الاقتصادية

ج- الاثار الصحية

د - ب + ج

- الشدة الافضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون التكرارات اقل من 10 مرات هي :

أ - 60 %

ب- 90 %

ج- 20 %

د - 50 %

- الشدة المناسبة لتمية اللياقة القلبية الوعائية :

أ - 90 %

ب- 50 %

ج- 70 %

د - 30 %

- من العوامل المؤثرة في المرونة :

أ - العمر

ب- النوع

ج- كمية الدم في المفصل

د - أ + ب

- عناصر اللياقة العضلية :

أ - التركيب الجسماني

ب- حجم العضلات

ج- الرشاقة

د - القوة العضلية

- من مؤثرات الضغوط :

أ - التوتر العضلي

ب- النفس الضيق

ج- قلة النوم

د - أ + ج

- الأمراض الوبائية :

أ - الامراض المزمنة

ب- السرطانات

ج- كانت السبب الاكثر للوفاة في الولايات المتحدة الامريكية قبل 1950م

د - جميع ما ذكر

- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة:

أ - القوة العضلية

ب- زمن رد الفعل

ج- اللياقة الوعائية

د - التركيب الجسماني

- تأثير عدم ممارسة النشاط البدني:

أ - الامساك

ب- القلق

ج- السمنة

د - جميع ما ذكر

- من عوامل زيادة الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرابين:

أ - الطول

ب- البيئة

ج- المناخ

د - الوراثة

- الصدمة من اعراضها ما يلي:

أ - تسارع النبض او تباطئه

ب- تنفس سريع او تنفس بطيء

ج- رجفة وضعف في اليد او في الرجل

د - جميع ما ذكر

- من اساسيات الاسعافات الاولية لون الجلد:

أ - الجلد الابيض يدل على هروب الدم من سطح الجلد في حالات النزف والخوف

ب- يدل على نقص الاوكسجين في الدم

ج- يدل على امراض الجهاز التنفسي والدوري

د - ارتفاع نسبة السكر بالدم وارتفاع الحرارة الداخلية

- للصدمة اسعافات اولية منها:

أ - عدم رفع أرجل المصاب

ب- إذا لم يستقرغ فيجب وضعه على الجانب الايمن

ج- إذا حصل ضيق في التنفس فيجب؟ المريض بشكل متوسط

د - جميع ما ذكر

- يعرف الكسر المفتوح:

أ - شرخ او كسر في العظم مع عدم وجود جرح خارجي

ب- شرخ او كسر في العظم مع وجود جرح خارجي

ج- شرخ او كسر في العظم مع وجود نزيف داخلي

د - شرخ او كسر في العظم مع عدم وجود نزيف داخلي

- التنفس السطحي والسريع في حالة الصدمة والنزيف بسبب:

أ - ارتفاع نسبة السكر بالدم

ب- اصابات بالرأس والتسمم بالمخدرات

ج- النقص الحاد بالأوكسجين

د - جميع ما ذكر

- 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 الفخذي

د - جميع ما ذكر

- من علامات احتراق مجرى الهواء للجهاز التنفسي ما يلي:

أ - ابتلاع اللسان وصعوبة التنفس

ب- ازرقاق اللسان وبروزه خارج الفم

ج- صعوبة في التنفس ونعومة الصوت

د - احمرار وتورم اللسان

- التطعيم هو:

- أ - استحثاث الجسم على تكوين اجسام مضادة ضد الميكروب  
ب- بتلقيحه بنفس الميكروب المستضعف او الميت  
ج- بتلقيحه بأي أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالأنتيجينات المسبب للمرض  
د - جميع ما ذكر

**- 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

**- تعرف العدوى ب:**

- أ - بكتيريا هوائية تصيب القلب والجهاز الدوري  
ب- بكتيريا لاهوائية تصيب بعض اجزاء الجسم  
ج- غزو الجسم بالميكروبات القادرة على احداث الاضرار له  
د - فيروسات هوائية تصيب القلب والجهاز الدوري

**- الفيتامين هو:**

- أ - مادة عضوية يحتاجها بكميات صغيرة نسبيا في طعامه لينمو الانسان طبيعيا  
ب- مادة عضوية يحتاجها بكميات كبيرة في طعامه لينمو الانسان طبيعيا  
ج- مادة عضوية وغير عضوية يحتاجها بكميات كبيرة في طعامه لينمو الانسان طبيعيا  
د - جميع ما ذكر صحيح

**- من الامراض المشتركة التي تنتقل عن طريق المفصليات الطبية:**

- أ - نقص المناعة المكتسب (الايدز)  
ب- السعار  
ج- انفلونزا الطيور  
د - الحمى الصفراء

**- ينتج التسمم الوشقي من تلوث الغذاء ب:**

- أ - بكتيريا هوائية تصيب الاغذية المعلبة  
ب- بكتيريا لاهوائية تصيب الاغذية المعلبة  
ج- فيروسات غير هوائية تصيب الاغذية المعلبة  
د - فيروسات هوائية تصيب الاغذية المعلبة

**- من امثلة الامراض البشرية الحيوانية ما يلي:**

- أ - مرض الدفتريا  
ب- مرض الجمره الخبيثة  
ج- مرض الملاريا  
د - جميع ما ذكر

**- لا يحدث تطور في المرض اثناء عملية انتقال العدوى بواسطة الناقل مثل:**

- أ - مرض التريكينيللا  
ب- داء السعار  
ج- مرض البروسيلا  
د - جميع ما ذكر

**- من اعراض مرض الكزاز ما يلي:**

- أ - تصلب عضلات الاطراف  
ب- تشنج عضلات الفك السفلي والرقبة حيث لا يستطيع المريض فتح فمه لشدة الالام  
ج- تصلب عضلات الجذع  
د - جميع ما ذكر

**- تعرف الامراض المشتركة الدورية:**

- أ - هي التي تحتاج الى أكثر من عامل من الحيوانات والتربة من اجل ان تكمل دورة الحياة  
ب- هي التي تحتاج الى أكثر من عامل من التربة والنباتات المتحللة من اجل ان تكمل دورة الحياة  
ج- هي التي تحتاج الى أكثر من عامل من الحيوانات من اجل ان تكمل دورة الحياة  
د - جميع ما ذكر

**- من اعراض التلوث الغذائي الاميني:**

- أ - هو عبارة عن اسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الاحيان  
ب- هو عبارة عن اسهال مصحوب بالدم في معظم الاحيان  
ج- نسبة البكتيريا العسوية  
د - جميع ما ذكر

**- يعرف الناقل الحيوي لبعض الامراض المشتركة هو:**

- أ - مسبب المرض لا ينمو ولايتكاثر داخل الناقل قبل ان ينتقل مسبب المرض الى الانسان  
ب- مسبب المرض المعدي ينتقل من الحيوانات الى الانسان  
ج- مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل الناقل قبل ان ينتقل مسبب المرض الى الانسان  
د - جميع ما ذكر

**- المسبب للأنفلونزا الموسمية:**

- أ- فيروس H1N1  
ب- فيروس H3N2  
ج- فيروس H7N7  
د- فيروس H5N1

**- الامراض المشتركة ذات العكسية هي:**

- أ - هي الامراض الموجودة في كل من الانسان والحيوان وتنتقل بالعكس  
ب- هي الامراض الموجودة في كل من الانسان او الحيوان وتنتقل بالعكس  
ج- هي الامراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية او الحيوان وبالعكس  
د - هي الامراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية او الحيوان وبالعكس

**- من ملوثات الغذاء البكتيريا الكروية العنقودية:**

- أ - نتيجة تلوث المياه بها  
ب- تلوث الطعام بالدم نتيجة جرح او قطع ايدي العاملين في الطهي  
ج- تلوث الطعام بواسطة العاملين في الطهي ذو البثرة او الاصبع المجروح  
د - جميع ما ذكر

**- تقسم الامراض المشتركة حسب المسبب للمرض الى:**

- أ - امراض فيروسية  
ب- امراض طفيلية  
ج- امراض الريكتسيا  
د - جميع ما ذكر

**- من الامراض المشتركة بين الانسان والحيوان:**

- أ - الحمى الفحمية ومرض الايدز  
ب- الحمى القرمزية ومرض المقوسات  
ج- الحمى الصفراء او مرض البلهارسيا  
د - حمى الوادي المتصدع ومرض التركومونيسييس

نموذج

أسئلت الصحتة واللياقة

للعام 1436 هـ

قبل 1950م كان السبب الاكثر للوفاة في الولايات المتحدة الامريكية:

أ) الامراض المزمنة

ب) الحوادث

ج) الامراض الوبائية

د) جميع ما ذكر

**المرونة:**

أ) اللياقة العضلية

ب) قدرة المفصل على التمدد الى مداه الطبيعي

ج) اللياقة الوعائية

د) التركيب الجسماني

**تأثير ممارسة النشاط البدني:**

أ) انخفاض نبضات القلب اثناء الراحة

ب) زيادة انزيمات حرق الدهون

ج) انخفاض وقت الاستعادة بعد النشاط

د) جميع ما ذكر

**تكمن أهمية التغذية الصحية في جميع ما ذكر ما عدا:**

أ) توفير العناصر الغذائية الأساسية

ب) الوقاية من المرض

ج) لون الشعر

د) تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم

**عناصر غذاء الطاقة تشمل:**

أ) الفيتامينات

ب) البروتينات

ج) الالياف

د) الماء

**عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:**

أ) الماء

ب) الدهون

ج) الكربوهيدرات

د) الفيتامينات

**المصدر الرئيسي للسعرات التي توفر الطاقة:**

أ) الحديد

ب) الفيتامينات

ج) الكربوهيدرات

د) الدهون

**من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:**

أ) صعوبات الحمل والولادة

ب) اضطرابات جهاز المناعة

ج) فقدان العضلات

د) ضمور الاعضاء الداخلية

**السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية:**

- أ) استخدام الوزن فقط
- ب) **عدم تعديل العادات الحياتية**
- ج) التركيز على النشاط البدني
- د) جميع ما ذكر

**تكمّن خطورة الرجيم السريع في:**

- أ) انخفاض الوزن السريع
- ب) فقدان الدهون من الجسم
- ج) **حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية**
- د) جميع ما ذكر

**يوصي المتخصصون في الصحة واللياقة بأداء التمرينات بهدف خفض الوزن وفقا للمدة والتكرار:**

- أ) 20 دقيقة x 5 مرات اسبوعيا
- ب) **ساعة x ست ايام اسبوعيا**
- ج) ساعة x مرة اسبوعيا
- د) 20 دقيقة x مرتين اسبوعيا

**النتيجة المتوقعة عندما تكون الطاقة المستهلكة أكثر من الطاقة المكتسبة:**

- أ) ثبات الوزن
- ب) زيادة الوزن
- ج) **نقصان الوزن**
- د) نقصان العضلات

**من العناصر الغذائية التي لها دور في عملية الابيض للدهون والبروتين:**

- أ) **الكربوهيدرات**
- ب) الفيتامينات
- ج) الحديد
- د) المعادن

**من نتائج قلة ممارسة الانشطة البدنية:**

- أ) زيادة احتمالية الاصابة بالقلق
- ب) السمنة
- ج) هشاشة العظام
- د) **جميع ما ذكر**

**يستثنى من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ما يلي:**

- أ) التركيب الجسماني
- ب) المرونة
- ج) القوة العضلية
- د) **الرشاقة**

**يتفق اخصائيو الصحة واللياقة على ان القوة العضلية تعني:**

- أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة
- ب) قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة
- ج) **القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة**
- د) القدرة على استعمال العضلة للحد الاقصى الممكن لحركتها

تعرف اللياقة البدنية على انها عبارة عن:

- أ) القدرة العضلية
- ب) اللياقة العضلية
- ج) قدرة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه
- د) أ+ب

وفقا للمهرم الغذائي يجب ان يحتوي الغذاء الصحي على كمية أكبر من:

- أ) الحلويات
- ب) اللحوم والدجاج
- ج) الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح
- د) الحليب ومشتقاته

لزيادة الوزن بالنسبة للشخص النحيف ينبغي ان يتضمن برنامج التحكم بالوزن:

- أ) تمرينات التقوية
- ب) زيادة كميات الغذاء فقط
- ج) المشي لمسافات طويلة
- د) جميع ما ذكر

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية الالياف تكمن في:

- أ) خفض الاصابة بسرطان القولون
- ب) خفض الاصابة بالسمنة
- ج) تنظيم عمليات الايض
- د) أ+ب

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية البروتينات تكمن في:

- أ) توازن سوائل الجسم
- ب) الحرارة
- ج) الهضم
- د) جميع ما ذكر

تحتل نسبة حوادث الطرق في المملكة العربية السعودية بين دول الخليج العربية المركز:

- أ) الأول
- ب) الثاني
- ج) الثالث
- د) الرابع

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية المرونة تكمن في:

- أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى
- ب) تعمل على الوقاية من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به
- ج) تعمل على الوقاية من الامراض المعدية
- د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس

يتفق اخصائيو الصحة على ان اهمية الدهون تكمن في:

- أ) نقل بعض الفيتامينات
- ب) عازل للحرارة
- ج) امتصاص الصدمات
- د) جميع ما ذكر

**يتفق اخصائيو الصحة على ان من آثار المخدرات:**

- أ) الآثار العضوية
- ب) الآثار الميكروبية
- ج) الآثار الاقتصادية
- د) **أ+ج**

**يتعاطى الشخص المخدرات بسبب:**

**أ) التجربة**

- ب) الوعي الديني
- ج) الاستقرار النفسي
- د) جميع ما ذكر

**تعتبر الامراض ادناه من الامراض غير المعدية:**

- أ) الامراض السرطانية
- ب) الامراض الوراثية
- ج) الامراض الجرثومية
- د) **أ+ب**

**تتضمن مسببات حوادث السير:**

- أ) المركبة
- ب) الطرق
- ج) السائق
- د) **جميع ما ذكر**

**مفهوم الصحة عبارة عن:**

- أ) حالة السلامة
- ب) حالة الكفاية
- ج) **حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية**
- د) الخلو من الامراض

**من العوامل التي تحدد مستويات الصحة:**

- أ) عوامل تتعلق بالمهنة
- ب) **عوامل تتعلق بالبيئة**
- ج) عوامل تتعلق بالوقاية
- د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

**يعتبر المرض الظاهر من درجات:**

- أ) الصحة الايجابية
- ب) السلامة المتوسطة
- ج) المرض
- د) **الصحة**

**تعتبر القوة العضلية:**

- أ) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- ب) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
- ج) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية
- د) **من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**

**العبارة الصحيحة هي:**

- (أ) كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج الى الطاقة  
(ب) كلما زاد استهلاك الاكسجين نقل اللياقة البدنية  
(ج) قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الاكسجين  
**د) كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة الى الطاقة**

**تعتبر التمارين في حالة توفر الاكسجين:**

- (أ) التمارين السويدية  
(ب) التمارين اللاهوائية  
(ج) التمارين البدنية  
**د) التمارين الهوائية**

**تتضمن أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية العناصر التالية فيما عدا:**

- (أ) التدرج  
(ب) الخصوصية  
(ج) زيادة الحمل  
**د) التوقيت**

**شخص عمره 40 سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريبا:**

- (أ) 185 نبضة/د  
**ب) 180 (نبضة/د م 3 ص 13 الحل 220 - 40 = 180**  
(ج) 190 نبضة/د  
(د) 195 نبضة/د

**إذا كان نبض القلب اثناء الراحة = 85 نبضة/د والعمر 35 فإن نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:**

- (أ) 156 نبضة/د  
**ب) 155 نبضة/د م 3 ص 13 الحل 220 - 35 = 185**  
**(185 - 85 × 70%) + 85 = 70 + 85 = 155**  
(ج) 214 نبضة/د  
(د) 195 نبضة/د

**ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 178 سم؟**

- أ) (وزن 72-78 كغم)**  
(ب) وزن 60 كغم  
(ج) وزن 50 كغم  
(د) وزن 95 كغم

**يتحدد مستوى اللياقة البدنية من خلال:**

- (أ) قدرة الرئتين على العمل  
(ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم  
**ج) قدرة العضلات**  
(د) مستوى استهلاك الاكسجين

**تسمى التمارين اللاهوائية:**

- (أ) التمارين السويدية  
**ب) (التمارين في حالة نقص الاكسجين)**  
(ج) التمارين البدنية  
(د) التمارين الهوائية

**العبرة الصحيحة هي:**

- أ) 50% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
ب) 95% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
ج) 80% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية  
د) 60% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

**التكرارات الافضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة 90% هي:**

أ) 20 مرة

ب) 5 مرات

ج) 15 مرة

د) 45 مرة

**الطريقة المثلى لخفض الوزن:**

أ) النشاط البدني

ب) الغذاء الصحي

ج) الحمية الصحية

د) جميع ما ذكر

**يفسر المستوى المحدد:**

أ) عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهم المكتسبة والمستهلكة

ب) المستوى الدهني في مناطق معينة

ج) نسبة السمنة

د) مستوى النشاط البدني

**تؤدي الحمية القريبية من الصوم الى:**

أ) ابطاء الايض

ب) اضعاف الاعضاء الداخلية

ج) فقدان العضلات

د) جميع ما ذكر

**يمكن خفض الدهون من اماكن معينة بالجسم من خلال:**

أ) تمارينات لتلك الاماكن المعينة

ب) شد احزمة على تلك الاماكن المعينة

ج) لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل

د) جميع ما ذكر

**استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي الى:**

أ) فقدان الدهون

ب) فقدان الماء

ج) ارتفاع حرارة الجسم

د) ب+ج

**التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية:**

أ) يوم في الاسبوع

ب) يومان في الاسبوع

ج) ثلاث ايام في الاسبوع

د) ثلاث ايام متتالية في الاسبوع

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- أ) 5 دقائق
- ب) 15 دقيقة
- ج) 12 دقيقة
- د) 20 دقيقة

من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

أ) السباحة

- ب) التمشي
- ج) ركوب الخيل
- د) ركوب الدراجة النارية

عناصر غذاء الطاقة تشمل:

أ - الفيتامينات

ب - البروتينات

ج - الألياف

د - الماء

عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:

أ - الماء

ب - الدهون

ج - الكربوهيدرات

د - الفيتامينات

المصدر الرئيسي للسعرات التي توفر الطاقة:

أ - الحديد

ب - الفيتامينات

ج - الكربوهيدرات

د - الدهون

تساهم في عملية الابيض للدهون والبروتين

أ - الكربوهيدرات

ب - الفيتامينات

ج - الحديد

د - المعادن

من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:

أ - صعوبات الحمل والولادة

ب - اضطرابات جهاز المناعة

ج - فقدان العضلات

د - ضمور الأعضاء الداخلية

السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية

أ - استخدام الوزن فقط

ب - عدم تعطيل العادات الحياتية

ج - التركيز على النشاط البدني

د - جميع ما ذكر

**تكمن خطورة الرجيم السريع في:**

- أ - انخفاض الوزن السريع
- ب - فقدان الدهون من الجيم
- ج - حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية
- د - جميع ما ذكر

**الطريقة المثلى لخفض الوزن:**

- أ - النشاط البدني
- ب - الغذاء الصحي
- ج - الحمية الصحية
- د - جميع ما ذكر

**إذا كانت الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة:**

- أ - ثبات الوزن
- ب - زيادة الوزن
- ج - نقصان الوزن
- د - نقصان العضلات

**تفسر عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة:**

- أ - المستوى المحدد
- ب - المستوى الدهني
- ج - نسبة السمنة
- د - مستوى النشاط البدني

**تؤدي الحمية القريبية من الصوم إلى:**

- أ - إبطاء الأيض
- ب - إضعاف الأعضاء الداخلية
- ج - فقدان العضلات
- د - جميع ما ذكر

**يمكن خفض الدهون من أماكن معينة بالجسم من خلال:**

- أ - تمارينات لتلتك الأماكن المعينة
- ب - شد احزمة على تلك الأماكن المعينة
- ج - لا يمكن ذلك لأنه خفض الدهون يكون للجسم ككل
- د - جميع ما ذكر

**استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات الخبار يؤدي إلى:**

- أ - فقدان الدهون
- ب - فقدان الماء
- ج - ارتفاع حرارة الجسم
- د - ب + ج

**أفضل التكرارات لخفض الوزن**

**أ - 20 دقيقة \* 5 مرات أسبوعياً**

- ب - ساعة \* ست أيام أسبوعياً
- ج - ساعة \* مرة أسبوعياً
- د - 20 دقيقة \* مرتين أسبوعياً

**أسباب حوادث السير:**

- أ - المارقة
- ب - الطرق
- ج - السائق
- د - جميع ما ذكر

**من الأمراض الغير معدية:**

- أ - الأمراض السرطانية
- ب - الأمراض الوراثية
- ج - الأمراض الجرثومية
- د - أ + ب

**من أسباب الإدمان على المخدرات:**

- أ - التجربة
- ب - الوعي الديني
- ج - الاستقرار النفسي
- د - جميع ما ذكر

**تتلخص آثار المخدرات:**

- أ - الآثار العضوية
- ب - الآثار الميكروبية

**حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:**

- أ - حالة السلامة
- ب - حالة الكفاية
- ج - مفهوم الصحة
- د - الخلو من الأمراض

**من العوامل التي تتحدد مستويات الصحة:**

- أ - عوامل تتعلق بالمهنة
- ب - عوامل تتعلق بالبيئة
- ج - عوامل تتعلق بالوقاية
- د - عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

**يعتبر المرض الظاهر من درجات**

- أ - الصحة الإيجابية
- ب - السلامة المتوسطة
- ج - المرض
- د - الصحة

**تعتبر القوة العضلية من**

- أ - من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- ب - من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
- ج - من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية
- د - من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:

- أ - القدرة العضلية
- ب - اللياقة العضلية
- ج - اللياقة البدنية
- د - اللياقة القلبية الوعائية

**العبارة الصحيحة هي**

- أ - كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة
- ب - كلما زاد استهلاك الأوكسجين نقل الياقة البدنية
- ج - قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأوكسجين
- د - كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة 50 نبضة والعمر 30 سنة فان التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- أ - 156 نبضة / د
- ب - 155 نبضة / د
- ج - 157 نبضة / د
- د - لا شيء مما ذكر

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 188 سم؟

- أ - وزن 87 - 88 كغم
- ب - وزن 60 كغم
- ج - 50 كغم
- د - 95 كغم

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية أو الوعائية

- أ - 5 دقائق
- ب - 10 دقائق
- ج - 15 دقيقة
- د - 20 دقيقة

نموذج

أسئلتنا الصحتنا واللباقتنا

للعام 1437

ان ترتيب المملكة العربية السعودية خليجيا في حوادث السير :

أ) الاولى

ب) الثانية

ج) الثالثة

د) الرابعة

مما يساهم في نقل الفيتامينات في الجسم

أ) البروتين

ب) الدهون

ج) الكربوهيدرات

د) الاملاح

العناصر التي تساهم في اعادة البناء للعضلات

أ) الحديد

ب) الدهون

ج) الفيتامينات

د) البروتينات

العناصر التي تساهم في تنظيم عملية الاخراج في الجسم

أ) الدهون

ب) الفيتامينات

ج) الالياف

د) المعادن

يحتوي الغذاء الصحي على كمية اقل من

أ) الطويات

ب) اللحوم والدجاج

ج) الخبز والرز والمكرونه ورقائق القمح

د) الحليب ومشتقاته

يعد الفوسفور من

أ) العناصر المعدنية الدقيقة

ب) العناصر المعدنية الرئيسية

ج) الفيتامينات التي تذوب في الماء

د) الفيتامينات التي تذوب في الدهون

من العوامل التي تحدد مستوى الصحة

أ) عوامل تتعلق بالمهنة

ب) عوامل تتعلق بالبيئة

ج) عوامل تتعلق بالوقاية

د) عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

يعتبر المرض الظاهر من درجات

أ) الصحة الايجابية

ب) السلامة المتوسطة

ج) المرض

د) الصحة

### من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

أ) التوافق النفسي

ب) الجري

ج) القوة العضلية

د) التعلق الأفقي

### تعرف اللياقة البدنية

أ) قدرة العضلات

ب) مرونة الجسم

ج) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه

د) التحمل الدوري التنفسي

### لإعداد برنامج لياقة بدنية جيد تحتاج للعناصر ادناه فيما عدا

أ) المناخ

ب) الشدة

ج) المدة

د) التكرار

### التدريبات اللاهوائية عبارة عن

أ) تدريبات بالانتقال

ب) تدريبات بالأدوات

ج) تدريبات جسمية

د) تدريبات مع غياب الاكسجين للجسم

### تعتبر الخصوصية من

أ) مبادئ تطوير اللياقة البدنية

ب) صفات اللياقة البدنية

ج) احمال اللياقة البدنية

د) نماذج اللياقة البدنية

### تعتبر 195 نبضة في الدقيقة النبض الاقصى لفرد عمره

أ) 20 سنة

ب) 25 سنة

ج) 40 سنة

د) 50 سنة

### تعرف التدريبات التي تعمل على تقلص العضلات لأطول فترة ممكنة بتدريبات

أ) التحمل العضلي

ب) اللياقة العضلية

ج) التحمل الدوري

د) الوقاية

عندما تكون دقات القلب اثناء الراحة = 90 ن/د والعمر ثلاثون عام فان نبض المستهدف اثناء التدريب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو

أ) 160 نبضة /د

ب) 181 نبضة /د

ج) 246 نبضة/د

د) 182 نبضة /د

عندما يكون طول الشخص 150 سنتيمتر فان وزنه المثالي يكون

(أ) 35 كيلوغرام

(ب) 55 كيلوغرام

(ج) 80 كيلوغرام

(د) 85 كيلوغرام

يحدد مستوى اللياقة البدنية ما يلي

(أ) الاستهلاك الاقصى للأكسجين

(ب) شدة التدريب

(ج) ساعة الرئتين

(د) نوع العضلات

تعرف التدريبات عند توفر الاكسجين بـ

(أ) التدريبات الاكسيجينية

(ب) التدريبات الهوائية

(ج) التدريبات الرئوية

(د) التدريبات الالهوائية

تعرف القوة العضلية بـ

(أ) اللياقة القلبية التنفسية

(ب) المرونة

(ج) القدرة القصوى لمقاومة العضلات للقوى الخارجية او الداخلية

(د) اللياقة الوعائية

يجب ان تكون الشدة للتدريب عند 80 % من الشدة القصوى

(أ) لتحقيق الفائدة للقوة العضلية

(ب) لتحقيق الفائدة للياقة القلبية التنفسية

(ج) لتحقيق الفائدة للمرونة

(د) لتحقيق الفائدة للتركيب الجسماني

يجب ان تكون الشدة 90 % وان يكرر التدريب 9 مرات بهدف تنمية

(أ) القوة العضلية

(ب) التحمل العضلي

(ج) المرونة

(د) التحمل الدوري

يجب ان يكرر التدريب اربعة ايام في الاسبوع

(أ) لتنمية العضلات

(ب) لتطوير القدرة اللاهوائية

(ج) لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(د) لزيادة البروتينات

يجب ان يكون التدريب لفترة 26 دقيقة

(أ) لتنمية العضلات

(ب) لتنمية الساقين

(ج) للحصول على خصر نحيل

(د) لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- أ) الخبو
- ب) التركيب الجسماني
- ج) المسك
- د) الرمي

العوام في البحر يطور

- أ) الطول
- ب) امتصاص الفيتامينات
- ج) اللياقة القلبية الوعائية
- د) المناعة

نهاية القرن العشرين الميلادي كانت اكثر الوفيات في الولايات المتحدة الامريكية نتيجة

- أ) الحروب
- ب) الاصابات
- ج) الامراض الوبائية
- د) الامراض المزمنة

ان استقالة المفصل للمدى الطبيعي هي

- أ) لياقة العضلات
- ب) المرونة
- ج) التحمل
- د) نسبة الدهون

ارتفاع انزيمات حرق الدهون نتيجة لـ

- أ) زيادة النبض عند الراحة
- ب) التدريبات البدنية
- ج) مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريب
- د) التركيب الجسماني

ارتفاع مستوى الكولسترول الجيد بالجسم نتيجة لـ

- أ) مستوى القلق
- ب) التدريبات البدنية
- ج) انخفاض الكولسترول السيئ
- د) زيادة الهيموجلوبين بالدم

ان الغذاء الصحي مهم لأنه

- أ) يتضمن العناصر الغذائية الرئيسية
- ب) يزيد من الاصابة بالمرض
- ج) يفتح لون الجلد
- د) يحقق التوازن الاقتصادي

تتضمن اغذية الطاقة مايلى

- أ) السكريات
- ب) اغذية الوظائف الطبيعية
- ج) الفيتامينات
- د) الاملاح

تتضمن اغذية الوظائف الطبيعية مايلي

- أ) الدهون
- ب) الفيتامينات
- ج) البروتينات
- د) اغذية بناء العضلات

تحتوي الدهون على

- أ) كمية اكبر من الفوسفات
- ب) كمية اكبر من السعرات الحرارية
- ج) كمية اكبر من الفيتامينات
- د) كمية اكبر من الالياف

تتضمن اغذية تسهيل الايض

- أ) السكريات
- ب) الدهون
- ج) الفيتامينات
- د) البروتينات

تعتبر مشاكل الكلى من المشكلات المرتبطة ب

- أ) ضمور العضلات
- ب) الزيادة المفرطة للدهون في الجسم
- ج) النحافة
- د) الامراض الظاهرة

يعتبر عدم تعديل العادات الحياتية من اهم اسباب فشل

- أ) برامج التحكم بالوزن من خلال الانشطة البدنية
- ب) برامج الريجيم المصحوبة بالنشاط البدني
- ج) برامج التحكم بالوزن التقليدية
- د) برامج العادات الحياتية

يؤدي الريجيم السريع الى

- أ) حرمان الجسم من المواد الغذائية الرئيسية
- ب) نقصان الوزن الدائم
- ج) التحكم في الوزن النفسي
- د) تعديل العادات الحياتية

يعتبر النشاط البدني والحمية الصحية الطريقة المثلى

- أ) لخفض الوزن
- ب) لزيادة الوزن
- ج) للتحكم بالوزن
- د) لزيادة الطول

عندما تكون الطاقة المكتسبة اقل من الطاقة المستهلكة

- أ) يزيد الوزن
- ب) يثبت الوزن
- ج) ينقص الوزن
- د) يزيد النشاط

عدم فقدان الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة تفسر

- أ) نظرية المستوى المحدد
- ب) نظرية فيثاغورس
- ج) نوعية الطعام
- د) نوعية النشاط

**ان الحمية القريبية من الصوم تؤدي الى**

- أ) ابطاء الايض
- ب) فقدان العضلات
- ج) فقدان الماء
- د) ابطاء الايض وفقدان العضلات

**ان خفض الدهون من اماكن معينة بالجسم يفسره**

- أ) تركيز التدريبات على تلك الاماكن المعينة
- ب) شد احزمة على تلك الاماكن المعينة
- ج) لا يمكن ذلك لان خفض الدهون يكون من الجسم ككل
- د) تناول اطعمة معينة

**استخدام الملابس البلاستيكية والساونا يؤدي الى**

- أ) فقدان الماء
- ب) خفض نسبة الدهون
- ج) ارتفاع حرارة الجسم
- د) ارتفاع حرارة الجسم وفقدان الماء

**التدريبات لمدة ساعتين يوميا على شدة منخفضة يعتبر افضل البرامج التي**

- أ) تزيد الوزن
- ب) تخفض الوزن
- ج) تنمية اللياقة القلبية الوعائية
- د) تنمي اللياقة العضلية

**من اهم مسببات حوادث السير**

- أ) السيارة
- ب) الطريق
- ج) الصيانة
- د) قائد المركبة

**تعتبر امراض القلب من الامراض**

- أ) غير المعدية
- ب) الفيروسية
- ج) البكتيرية
- د) المعدية

**من مسببات الادمان على المخدرات**

- أ) تجريب الجديد
- ب) الدين
- ج) الاستقرار
- د) المدنية

**يوثر الادمان على المخدرات على الفرد من الناحية**

- أ) البدنية
- ب) السياسية
- ج) الأمنية
- د) الوقائية

**مما يزيد في وزن النحيف بشكل صحي**

- أ) تدريبات القوة العضلية
- ب) مضاعفة حجم الغذاء فقط
- ج) المشي لمسافة لا تقل عن 5كم يوميا
- د) الحمية الغذائية

نموذج

أسئلت الصحتة واللياقة

للعام 1438/1 هـ

**- تحدث حوادث الطرق بسبب**

- أ - وسيلة النقل
- ب- الشوارع
- ج- كثرة المطبات الاصطناعية
- د - من يقود السيارة

**- السرطان :**

- أ - مرض معدي
- ب- مرض فطري
- ج- مرض وراثي
- د - مرض غير معدي

**- يتعاطى الشباب المسكرات بسبب :**

**أ - الأقران**

- ب- الالتزام
- ج- الوراثة
- د - التحضر

**- يتأثر بالمخدرات :**

**أ - البدن**

- ب- المقتنيات
- ج- اللباس
- د - السكن

**- تؤدي تدريبات العضلات الى :**

- أ - زيادة في الحمية الغذائية
- ب- زيادة في وزن النحيف
- ج- خفض وزن النحيف
- د - عدم التأثير في وزن النحيف

**- تعتبر السعودية في حوادث السير بين دول المجلس التعاون الخليجي**

**أ - الأولى**

**ب- الثانية**

**ج- الثالثة**

**د - الرابعة**

**- مما يساعد في توازن سوائل البدن :**

**أ - الحديد**

**ب- الاحماض الدهنية**

**ج- الفيتامينات**

**د - البروتين**

**- من فوائد المواد الدهنية نقلها لـ :**

**أ - الكالسيوم**

**ب- الفيتامينات**

**ج- اليود**

**د - السكر**

**- يخفض الاصابة بسرطان القولون :**

**أ - الشحوم**

**ب- الخضروات**

**ج- عصير البرتقال**

**د - البوتاسيوم**

- يتضمن الهرم الغذائي كميات اكبر من :

أ - البقلاوة

ب- السمك

ج- الأرز

د - الاجبان

- الصحة هي :

أ - عدم وجود كسور

ب- الخلو من الاعتلالات النفسية

ج- حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية

د - اللياقة البدنية

- **الزيادة في الدهون المشبعة في الجسم تؤدي الى :**

أ - امراض القلب

ب- امراض الجهاز الهضمي

ج- امراض الشرايين

د - امراض القلب والشرايين #

- **اللياقة ذات العلاقة بالصحة تتضمن :**

أ - السمنة

ب- المشي

ج- اللياقة العضليه

د - التوازن

- **قدرة الجسم المختلفة على القيام بالواجبات المنوطة بها هي :**

أ - اللياقة العضليه

ب- اللياقة البدنية

ج- اللياقة التنفسيه

د - اللياقة الوعائيه

- **عند اداء التمرين مع توفر الاكسجين :**

أ - أنشطة هوائية

ب- أنشطة لاهوائية

ج- أنشطة ترويحية

د - أنشطة الخلاء

- **يعتبر زيادة الحمل من عناصر :**

أ - اللياقة البدنيه

ب- تتمية اللياقة البدنيه

ج- تمرينات اللياقة البدنيه

د - اللياقة العضليه

- **ان 195 نبضة/الدقيقة هي اقصى نبض لشخص بالغ :**

ب- 35 سنه

أ - 25 سنه

د - 55 سنه

ج- 45 سنه

- **من فوائد تمرينات المرونه :**

أ - عدم اصابة الجهاز التنفسي

ب- عدم اصابة الجهاز العضلي

ج- عدم اصابة الجهاز العظمي

د - عدم اصابة الجهاز الهضمي

- السن = 20 سنة ، ونبض الراحة 90 نبضة/دقيقة ، تطور اللياقة القلبية الوعائي .... النشاط النبض الى :

أ - 150 ن/د

ب- 160 ن/د

ج- 170 ن/د #

د - 180 ن/د

- الوزن المعتدل لشاب طوله متر وثمان وستون سنتيمتر :

أ - سبعون كيلو غرام #

ب- ثمانون كيلو غرام

ج- تسعون كيلو غرام

د - خمسون كيلو غرام

- معدل الاستهلاك للاكسجين في الجسم يشير الى :

أ - مستوى لياقة الرئتين

ب- مستوى اللياقة البدنية

ج- شدة التمرينات الهوائية

د - شدة التمرينات اللاهوائية

- تعرف الانشطة الاهوائية بأنها :

أ - الانشطة البدنية

ب- الانشطة تحت الماء

ج- الانشطة في غياب الاكسجين

د - الانشطة في المرتفعات حيث قلة الاكسجين

- يعرف تقلص العضلات لأطول مدة ممكنه :

أ - القوة العضليه

ب- التحمل العضلي

ج- المرونه

د - التركيب الجسماني

- عندما تكون الشدة 75% من القصوى تكون مناسبة لتطوير :

أ - القوة العضليه

ب- اللياقة القلبية الوعائية

ج- التركيب الجسماني

د - المرونه

- تتطور قوة العضلات اذا كانت الشدة :

أ - 100% من القصوى

ب- 200% من القصوى

ج- 40% من القصوى

د - 92% من القصوى #

- افضل تكرار لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

أ - 1 يوم/الاسبوع

ب- 2 يوم/الاسبوع

ج- 4 يوم/الاسبوع

د - لا يتأثر للتكرار

- افضل مدة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

أ - لا تتأثر للمدة

ب- 11 دقيقة

ج- 16 دقيقة

د - 30 دقيقة

- احد عناصر اللياقة البدنيه المرتبطه بالصحه :

- أ - القوة الانفجاريه
- ب- الرشاقه
- ج- الخبو
- د - المرونه

- يعتبر ركوب الدراجات الهوائيه من الانشطه التي تنمي :

- أ - اللياقة القلبية الوعائية
- ب- المرونه
- ج- القوة العضليه
- د - الشد العضلي

- قبل 1950م كانت من اكثر المسببات للموت في الولايات المتحده الامريكه :

- أ - اصابات الحروب
- ب- اصابات السير
- ج- الكوليرا
- د - امراض القلب

- استئطالة المفصل الى مداه الطبيعي :

- أ - لياقة العضلات
- ب- المرونه
- ج- الوقاية من الاصابات
- د - الرشاقه

- تؤدي المشاركة في التمرينات البدنيه الى :

- أ - التخلص من الغازات
- ب- زيادة حجم القلب
- ج- تحسين القدرة الاستيعابيه #
- د - ارتفاع مستوى الماء في الجسم

- ان حياة الخمول بعدم المشاركة في الانشطة تؤدي الى :

- أ - خفض القلق
- ب- هشاشة العظام
- ج- ازدياد كمية الدم بالجسم
- د - تنمية التركيب الجسماني

- الغذاء الصحي :

- أ - يتضمن عناصر الغذاء الرئيسي
- ب- يساعد على تقليل القلق
- ج- يساهم في تفتيح لون البشرة
- د - يوفر في المصروفات

- تكون النشويات من عناصر :

- أ - غذاء الطاقه
- ب- النمو للعضلات
- ج- إعادة البناء للجسم
- د - تسهيل التفاعلات في الجسم

- يكون الماء من عناصر :

- أ - غذاء الطاقه
- ب- النمو للعضلات
- ج- إعادة البناء للجسم
- د - غذاء الوظائف الطبيعيه

- توجد أكثر السعرات الحرارية في :

- أ - الصوديوم
- ب- الفيتامينات
- ج- الكربوهيدرات
- د - الزيت

- تكون الفيتامينات :

- أ - غذاء الطاقة
- ب- النمو للعضلات
- ج- غذاء تسهيل الايض
- د - غذاء الوظائف الطبيعية

- من فوائد تناول الالياف :

- أ - زيادة نسبة الكوليسترول
- ب- خفض نسبة السكر في الدم
- ج- زيادة حجم العضلات
- د - تسهيل عملية الإخراج

- ينتج عن النحافة المفرطة :

- أ - ضمور الأعضاء الداخليه
- ب- عدم تناسب العظام والعضلات
- ج- سقوط الاسنان
- د - صعوبات التنفس

- تفشي برامج انقاص الوزن التقليدية بسبب :

- أ - عدم التحكم في العادات الحياتية
- ب- عدم مراقبة الوزن
- ج- استخدام الانشطة البدنية فقط
- د - انخفاض شدة التدريب

- الريجيم السريع يؤدي الى :

- أ - خفض مستوى الشحوم
- ب- نقص في المواد الغذائية الرئيسية في الجسم
- ج- الحفاظ على الوزن المرغوب لمدة طويلة
- د - ابراز العضلات وزيادة حجمها

- افضل الطرق للتحكم بالوزن :

- أ - ممارسة الانشطة البدنية
- ب- تناول الاغذية الصحية
- ج- تطبيق الحمية الصحية
- د - ممارسة الانشطه البدنيه وتطبيق الحميه الصحيه

- ينتج عن زيادة الطاقة المستهلكة عن الطاقة المكتسبه :

- أ - عدم تغير في الوزن
- ب- ارتفاع الوزن
- ج- انخفاض الوزن
- د - زيادة الشحوم

ان عدم تساوي الوزن المفقود لدى الممارسين اثنين تطابقت الطاقه المستهلكة لديهم ..... المستهلكه تفسره نظرية:  
أ - ارخميدس  
ب- المستوى الدهني  
ج- المستوى المحدد  
د - مستوى النشاط

- يحذر المختصون من الحمية القريبية من الصوم لأنها تؤدي الى :  
أ - بطء عمليات الأيض في الجسم  
ب- بروز الاعضاء الداخليه  
ج- ضمور العضلات  
د - بطء عمليات الايض في الجسم وضمور العضلات

- لتقليل نسبة الدهون في مناطق محددة بالجسم ، ينبغي :  
أ - التركيز في تدريبات تلك المناطق بالذات  
ب- شد حزام على تلك المناطق  
ج- تدريب الجسم ككل مما يؤدي الى خفض الدهون في الجسم ككل  
د - التركيز في تدريب تلك المناطق بالذات وشد الحزام على تلك المنطقه

- اعراض مرض الكوليرا :  
أ - ألم في البطن  
ب- مغص واسهال  
ج- ارتفاع حرارة الجسم  
د - بروز العضلات

- افضل التكرارات لانقاص الدهون في الجسم :  
أ - 15 دقيقة × 5 ايام/الاسبوع  
ب- 25 دقيقة × 6 ايام/الاسبوع  
ج- 25 دقيقة × 7 ايام/الاسبوع  
د - 20 دقيقة × 3 ايام/الاسبوع

تم بحمد الله جمع أسئلة الدكتور عبدالحكيم مطر لـ 6 نماذج  
وكل الشكر لـ جنون إحساس و **Zainab habib** و الندى خالد على مساعدتي في كتابة الأسئلة

وجعله الله في ميزان حسناتهم

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

تم تحديث الملف بتاريخ 2 / 6 / 1438 هـ

بواسطة ( صدى الأمل )