

أسئلة خارج المحتوى (إضافية)

تصاب اللوزتين بالالتهابات بفعل بكتيريا.....

أ-راوية الشكل

ب-كروية الشكل

ج-عمودية الشكل

د-دائرية الشكل

من مغذيات البناء والنمو:

أ-الكربوهيدرات

ب-الدهون

ج-البروتينات

د-الفيتامينات

مؤشر كتلة الجسم مقياس متعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد من الوزن المثالي قيمة هذا المؤشر أقل من 18.5 كجم/م² لذلك يدل على:

أ-وزن صحي

ب-نقص في الوزن

ج-سمنة

د-سمنة المفرطة

سوء التغذية هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية وهذه تنتج من:

أ-عدم توافر الغذاء المتوازن

ب-عسر الهضم وسوء الامتصاص

ج-الإصابة ببعض الأمراض

د-جميع الإجابات صحيحة

من فوائدها إمداد الجسم بالمركبات التي تنظم العمليات الحيوية مثل تجلط الدم وحموضة.....

أ-الكربوهيدرات والدهون والبروتينات

ب-الماء والأملاح المعدنية

ج-البروتينات والفيتامينات والأملاح

د-البروتينات والدهون والألياف

يتغذى الجهاز العصبي من الكربوهيدرات الطبيعية لذلك من ضمن الإجراءات التي يقوم لمواجهة الأزمات قبل وقوعها هو خزن كمية من الجلوكوز على شكل:

أ-دهون في الجسم

ب-جليكوجين في الكبد

ج-كربوهيدرات

د-جلوكوز في الدم

مصدر الطاقة الرئيسي والأساسي للجهاز العصبي هو:

أ-البروتينات

ب-البروتينات والدهون

ج-الدهون

د-الكربوهيدرات

تعتمد كمية الغذاء التي يحتاجها الفرد الرياضي على.....
أ-احتياجه من الطاقة

- ب-احتياجه من النوم
- ج-احتياجه من الأوكسجين
- د-احتياجه من الدم

نقص.....في الطعام يؤدي لإصابة الفرد بفقر الدم(الأنيميا):
أ-الكالسيوم
ب-الحديد
ج-فيتامين د
د-الفسفور

يقصد بالتكامل البدني:
أ-تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة، قوام جيد، لياقة بدنية عامة.
ب-القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم
ج-يكون الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة
د-تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي

للوقاية من الأمراض المعدية لابد من.....
أ-القضاء على الميكروب
ب-القضاء على العامل الناقل للمرض
ج-تقوية مناعة الشخص السليم
د-كل الإجابات صحيحة

من فوائد تناول الألياف الغذائية:
أ-زيادة نسبة الكوليسترول في الدم
ب-زيادة نسبة السكر في الدم
ج-تسهيل عملية الخروج الطبيعي للفضلات
د-الإحساس بالجوع

.....هو مرض غير حاد، يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسببه نوع من الفطريات...
أ- السعف
ب-الملاريا
ج-الاسكارس
د-البراميسيوم

من المشكلات الصحية المصاحبة للنمط السمين:
أ-قرحة المعدة
ب-شلل الأطفال
ج-سرعة الغثيان وميل للقيء
د-أمراض الشريان التاجي

يتميز.....باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره للدهون:
أ-الريجيم الكيميائي
ب-ريجيم الحبوب والبقوليات
ج-ريجيم الأعشاب
د-الريجيم النباتي

..... هي العناصر التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تكوينها لذلك يجب الحصول (غير واضح) من مصدر خارجي (الغذاء)

- أ- الجلوكوز والفركتوز
- ب- الفيتامينات والمعادن
- ج- الكربوهيدرات والبروتينات والدهون
- د- الأمنيات والفيتامينات الأساسية

يمكن قياس سمك الدهن في الجسم من المناطق التالية:

- أ- منطقة البطن
- ب- العضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس
- ج- منطقة الفخذ
- د- جميع الإجابات صحيحة

حمى الوادي المتصدع يصاب بها الانسان عن طريق:

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

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

داء الحويصلات المائية المسبب له:

- أ- دودة الكلاب الشريطية
- ب- دودة البقر الشريطية
- ت- دودة الخنزير الشريطية
- ث- جميع ما ذكر

يستخدم العقار في علاج ما يلي:

- أ- نقصان او زيادة أحد الهرمونات او الانزيمات
- ب- القضاء على أحد انواع الطفيليات او ايقاف نشاطها
- ت- القضاء على أحد انواع الميكروبات او ايقاف نشاطها
- ث- جميع ما ذكر

الجرب هو مرض يصيب:

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

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

العبارة الصحيحة هي:

- أ- فيروس انفلونزا الخنازير أسرع انتقالا ولكن أقل 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 العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم
- ب- فشل الجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم
- ت- ضخ 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

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

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

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

يعرف القاح:

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

داء الكزاز مرض شديد الخطورة والمسبب له:

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

السبب لمرض السعف هي سلالات مختلفة من الفطريات فيما عدا: (سؤال اعتراض)

- أ- الفطور الشعرية الشلانية
- ب- الفطور الشعري المتفرع
- ت- الفطر البذري الدقيق
- ث- الفطر القرني

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

العدوى هي الحالة المرضية الناجمة من الاتي فيما عدا:

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

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

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

- أ- قدرة الرئتين 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 الي:

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

قدرة المفصل على التمدد الي 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 الويانية
- ث- 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

- الخصوصية وزيادة العمل :

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

- من انواع الضغوط :

- أ - التجارية
- ب- الاسرية
- ج- العاطفية
- د - ب + ج

- تعريف التحمل العضلي :

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

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

- أ - 60 %
- ب- 90 %
- ج- 20 %
- د - 50 %

- من العوامل المؤثرة في المرونة :

- أ - العمر
- ب- النوع
- ج- كمية الدم في المفصل
- د - أ + ب

- من مؤثرات الضغوط :

- أ - التوتر العضلي
- ب- النفس الضيق
- ج- قلة النوم
- د - أ + ج

- الأمراض الوبائية :

أ - الأمراض المزمنة

ب- السرطانات

ج- كانت السبب الأكثر للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية 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 - الإمساك

ب- القلق

ج- السمنة

د - جميع ما ذكر

- من عوامل زيادة الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين:

أ - الطول

ب- البيئة

ج- المناخ

د - الوراثة

- 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 - استحداث 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 الشجيبلا

ج- تلوث الغذاء ببيض الديدان الدبوسية

د - جميع ما ذكر

- تعرف العدوى بـ:

- 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

- من امثلة الامراض البشرية الحيوانية ما يلي:

- أ - مرض الدفتريا
ب- مرض الجمرة 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 العضوية
د - جميع ما ذكر

- يعرف الناقل الحيوي لبعض الأمراض المشتركة هو:
أ - مسبب المرض لا ينمو ولا يتكاثر 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

- الأمراض المشتركة ذات العكسية هي:

- أ - هي الأمراض الموجودة في كل من الانسان والحيوان وتنتقل بالعكس
ب- هي الأمراض الموجودة في كل من الانسان او الحيوان وتنتقل بالعكس
ج- هي الأمراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية او الحيوان وبالعكس
د - هي الأمراض 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 الأمراض المشتركة حسب المسبب للمرض الى:

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

- من الأمراض 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 التراكومونيسييس

تم تحديث الملف بتاريخ 15 / 7 / 1438 هـ
بواسطة (صدى الأمل)