

المحاضرة الاولى

مفهوم الصحة عبارة عن:

- أ- حالة السلامة
- ب- حالة الكفاية
- ت- حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية
- ث- الخلو من الامراض

حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

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

يعتبر المرض الظاهر من درجات:

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

درجات الصحة : ١ الصحة المثالية ٢ الصحة الايجابية ٣ السلامة المتوسطة ٤ المرض غير ظاهر ٥ المرض الظاهر ٦ الاحتضار

من مستويات الصحة:

- أ- الصحة الايجابية
- ب- السلامة المتوسطة
- ت- الاحتضار
- ث- جميع ما ذكر

من العوامل التي تحدد مستويات الصحة:

- أ- عوامل تتعلق بالمهنة
- ب- عوامل تتعلق بالبيئة
- ت- عوامل تتعلق بالوقاية
- ث- عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

العوامل البيئية:

- أ- عوامل تتعلق بالمهنة
- ب- تعدد مستويات الصحة
- ت- عوامل تتعلق بالوقاية
- ث- عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

الأمراض الوبائية :

- أ- الامراض المزمنة
- ب- السرطانات
- ت- كانت السبب الاكثر للوفاة في الولايات المتحدة الامريكية قبل ١٩٥٠م
- ث- جميع ما ذكر

جواب الدكتور

قبل ١٩٥٠م كان السبب الأكثر للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية:

او الامراض الجرثومية (السل / دفتيريا / انفلونزا /
شلل الاطفال)

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

قبل ١٩٥٠م كانت من اكثر المسببات للموت في الولايات المتحدة الامريكيه :

جواب الدكتور

- أ- اصابات الحروب
- ب- اصابات السير
- ت- الكوليرا
- ث- امراض القلب

ليس من اعراض مرض الكوليرا:

- أ- ألم في البطن
- ب- مغص واسهال
- ت- ارتفاع حرارة الجسم
- ث- بروز العضلات

لإعداد برنامج لياقة بدنية جيد تحتاج للعناصر ادناه فيما عدا

- أ- المناخ
- ب- الشدة
- ت- المدة
- ث- التكرار

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

مثل / (امراض القلب التاجيه / ارتفاع ضغط الدم / الجلطات /
السكري / السرطان)

- أ- الحروب
- ب- الاصابات
- ت- الامراض الوبائية
- ث- الامراض المزمنة

المحاضرة الثانية

تعرف اللياقة البدنية على انها عبارة عن:

- القدرة العضلية
- اللياقة العضلية
- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه
- أ+ب

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

- القدرة العضلية
- اللياقة العضلية
- اللياقة البدنية
- اللياقة القلبية الوعائية

يستنتى من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ما يلي:

- التركيب الجسماني
- المرونة
- القوة العضلية
- الرشاقة

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

- الرمي
- المهارة الانتقالية
- المهارة اللانقلية
- المرونة

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

- الخبو
- التركيب الجسماني
- المسك
- الرمي

العناصر المرتبطة بالصحة:

- اللياقة القلبية التنفسية .
- القوة والتحمل العضلي .
- المرونة .
- التركيب الجسماني .

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي فيما عدا:

- التركيب الجسماني
- المرونة
- القوة العضلية
- الرشاقة

تعتبر القوة العضلية:

- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية
- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية
- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

العناصر المرتبطة بالمهارة :

(الرشاقة / التوازن / التوافق العضلي العصبي البصري /
القدرة العضلية والحاجه لها في الطواري / زمن رده
الفعل / السرعة)

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

- أ- التوافق النفسي
- ب- الجري
- ت- القوة العضلية
- ث- التعلق الأفقي

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة:

- أ- القوة العضلية
- ب- زمن رد الفعل
- ت- اللياقة الوعائية
- ث- التركيب الجسماني

يعتبر ركوب الدراجات الهوائية من الانشطه التي تنمي :

- أ- اللياقة القلبية الوعائية
- ب- المرونه
- ت- القوة العضليه
- ث- الشد العضلي

من الانشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- أ- السباحة
- ب- التمشي
- ت- ركوب الخيل
- ث- ركوب الدراجة النارية

امثلتها / ركوب الدراجة الهوائية / السباحه /
المشي السريع / الجري / القفز على الحبل

العوم في البحر يطور

- أ- الطول
- ب- امتصاص الفيتامينات
- ت- اللياقة القلبية الوعائية
- ث- المناعة

تأثير ممارسة النشاط البدني:

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

تؤدي المشاركة في التمرينات البدنيه الى :

- أ- التخلص من الغازات
- ب- زيادة حجم القلب
- ت- تحسين القدرة الاستيعابيه
- ث- ارتفاع مستوى الماء في الجسم

من نتائج قلة ممارسة الانشطة البدنية:

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

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني:

- أ- الامساك
- ب- القلق
- ت- السمنة
- ث- جميع ما ذكر

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني:

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

ان حياة الخمول بعدم المشاركة في الانشطة تؤدي الى :

- أ- خفض القلق
- ب- هشاشة العظام
- ت- ازدياد كمية الدم بالجسم
- ث- تنمية التركيب الجسماني

قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدة...

- أ- المرونة
- ب- القوة العضلية
- ت- التحمل
- ث- الرشاقة

المحاضرة الثالثة

تعتبر التمارين في حالة توفر الاكسجين:

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

عند اداء التمرين مع توفر الاكسجين :

- أ- أنشطة هوائيه
- ب- أنشطة لاهوائيه
- ت- أنشطة ترويحية
- ث- أنشطة الخلاء

تعرف التدريبات عند توفر الاكسجين بـ

- أ- التدريبات الاكسيجينية
- ب- التدريبات الهوائية
- ت- التدريبات الرئوية
- ث- التدريبات الالهوائية

التمارين الهوائية عبارة عن:

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ت- التمارين البدنية
- ث- التمارين في حاله توفر الاكسجين

التدريبات اللاهوائية عبارة عن

- أ- تدريبات بالاثقال
- ب- تدريبات بالأدوات
- ت- تدريبات جسمية
- ث- تدريبات مع غياب الاكسجين للجسم

تعرف الانشطه الالهوائيه بأنها :

- أ- الانشطه البدنيه
- ب- الانشطه تحت الماء
- ت- الانشطه في غياب الاكسجين
- ث- الانشطه في المرتفعات حيث قلة الاكسجين

تسمى التمارين اللاهوائية:

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين في حالة نقص الاكسجين
- ت- التمارين البدنية
- ث- التمارين الهوائية

تسمى التمارين في حاله نقص الاكسجين بالتمارين:

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

يحدد مستوى اللياقة البدنية ما يلي

- أ- الاستهلاك الاقصى للاكسجين
- ب- شدة التدريب
- ت- سعة الرئتين
- ث- نوع العضلات

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

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

معدل الاستهلاك للاكسجين في الجسم يشير الى :

- أ- مستوى لياقة الرئتين
- ب- مستوى اللياقة البدنية
- ت- شدة التمرينات الهوائية
- ث- شدة التمرينات اللاهوائية

لكي يتم استخلاص الطاقة من الدهون أثناء النشاط الحركي، فإن المجهود الذي تقوم به يجب أن يكون:

- أ- لا هوانيا
- ب- متواضعا
- ت- ضمن قدرة الجهاز الدوري التنفسي
- ث- اقل من ١٠ دقائق

يعتبر مبدأ الحمل الزائد من مبادئ تنمية اللياقة البدنية وهو يعني:

- أ- بناء برنامج تنمية اللياقة البدنية على قاعدة فسيولوجية وطبية وصحية سليمة
- ب- يتأثر كل عضو من أعضاء الجسم ويؤثر في الأعضاء الأخرى
- ت- بناء التمرينات البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي الممارس
- ث- تطوير النشاط المنظم للوصول الى مستويات أعلى

يعتبر زيادة الحمل من عناصر :

- أ- اللياقة البدنية
- ب- تنمية اللياقة البدنية
- ت- تمرينات اللياقة البدنية
- ث- اللياقة العضلية

جواب الدكتور

افضل تكرار لتنمية اللياقةالقلبيةالوعانية :

- أ- ١ يوم/الاسبوع
- ب- ٢ يوم/الاسبوع
- ت- ٤ يوم/الاسبوع
- ث- لا يتأثر للتكرار

يجب ان يكرر التدريب اربعة ايام في الاسبوع

- أ- لتنمية العضلات
- ب- لتطوير القدرة اللاهوائية
- ت- لتطوير اللياقة القلبية الوعانية
- ث- لزيادة البروتينات

التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعانية:

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

بشرط : تكرار النشاط البدني لمدة لا تقل عن
ثلاث ايام بالاسبوع

التكرارات الافضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% هي:

- أ- ٢٠ مرة
- ب- ٥ مرات
- ت- ١٥ مرة
- ث- ٤٥ مرة

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعانية:

- أ- ٥ دقائق
- ب- ١٥ دقيقة
- ت- ١٢ دقيقة
- ث- ٢٠ دقيقة

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية أو الوعانية

- أ- ٥ دقائق
- ب- ١٠ دقائق
- ت- ١٥ دقيقة
- ث- ٢٠ دقيقة

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعانية:

- أ- ٥ دقائق
- ب- ١٥ دقيقة
- ت- ١٢ دقيقة
- ث- ٣٠ دقيقة

لتطوير اللياقة القلبية الوعانية:
لاتقل عن (٢٠) دقيقة مستمره
لاتقل عن (١٥) دقيقة بالنسبه للمبتدئين
وتكرار النشاط البدني لمدة لا تقل (٣) ايام بالاسبوع
ملاحظه : الاختيار على حسب الخيارات المعطاه بالسوال

أفضل مدة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- لا تتأثر للمدة
- ب- ١١ دقيقة
- ت- ١٦ دقيقة
- ث- ٣٠ دقيقة

الشدة الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون التكرارات اقل من ١٠ مرات هي :

- أ- ٦٠ %
- ب- ٩٠ %
- ت- ٢٠ %
- ث- ٥٠ %

جواب الدكتور

يجب ان تكون الشدة ٩٠ % وان يكرر التدريب ٩ مرات بهدف تنمية

- أ- القوة العضلية
- ب- التحمل العضلي
- ت- المرونة
- ث- التحمل الدوري

العبارة الصحيحة هي:

- أ- ٥٠ % هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- ب- ٩٥ % هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- ت- ٨٠ % هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- ث- ٦٠ % هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

جواب الدكتور

الشدة المناسبة لتمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- ٩٠ %
- ب- ٥٠ %
- ت- ٧٠ %
- ث- ٣٠ %

جواب الدكتور

عندما تكون الشدة ٧٥ % من القصوى تكون مناسبة لتطوير :

- أ- القوة العضليه
- ب- اللياقة القلبي هالوعائيه
- ت- التركيب الجسماني
- ث- المرونة

شخص عمره ٤٠ سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريبا يساوي :

- أ- ١٨٥ نبضة/د
- ب- ١٨٠ نبضة/د م ٣ ص ١٣ الحل ٢٢٠ - ٤٠ = ١٨٠
- ت- ١٩٠ نبضة/د
- ث- ١٩٥ نبضة/د

شخص عمره ٣٥ سنة فإن نبض القلب الاعلى للفرد تقريبا تساوي:

- أ- ١٨٠ نبضة/د
ب- ١٨٥ نبضة/د
ت- ١٩٠ نبضة/د
ث- ١٩٥ نبضة/د

$$\text{النبض الأعلى للفرد} = ٢٢٠ - \text{العمر}$$
$$٢٢٠ - ٣٥ = ١٨٥ \text{ نبضة/د}$$

تعتبر ١٩٥ نبضة في الدقيقة النبض الاقصى لفرد عمره:

- أ- ٢٠ سنة
ب- ٢٥ سنة
ت- ٤٠ سنة
ث- ٥٠ سنة

ان ١٩٥ نبضة/الدقيقة هي اقصى نبض لشخص بالغ :

- أ- ٢٥ سنة
ب- ٣٥ سنة
ت- ٤٥ سنة
ث- ٥٥ سنة

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة: ٨٠ نبضة/د، والعمر ٣٠ سنة فإن نبض القلب المطلوب لأداء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- أ- ١٥٦ نبضة/د
ب- ١٥٥ نبضة/د
ت- ١٥٧ نبضة/د
ث- لا شيء مما ذكر

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٨٥ نبضة/د والعمر ٣٥ فإن نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- أ- ١٥٦ نبضة/د
ب- ١٥٥ نبضة/د الحل $٢٢٠ - ٣٥ = ١٨٥$
 $155 = 70 + 85 = (185 - 85 \times 70\%) + 85$
ت- ٢١٤ نبضة/د
ث- ١٩٥ نبضة/د

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٧٠ نبضة/د، والعمر ٢٠ سنة، فإن نبض القلب المطلوب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- أ- ١٥٦ نبضة/د
ب- ١٦١ نبضة/د
ت- ١٥٧ نبضة/د
ث- لا شيء مما ذكر

إذا كان نبض القلب اثناء الراحة 80 نبضة والعمر ٣٠ سنة فإن التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- أ- ١٥٦ نبضة / د
ب- ١٥٥ نبضة / د
ت- ١٥٧ نبضة / د
ث- لا شيء مما ذكر

عندما تكون دقات القلب أثناء الراحة ٩٠ ن/د والعمر ثلاثون عام فإن النبض المستهدف أثناء التدريب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

- أ- ١٦٠ نبضة/د
- ب- ١٨١ نبضة/د
- ت- ٢٤٦ نبضة/د
- ث- ١٨٢ نبضة/د

عندما تكون دقات القلب أثناء الراحة = ٩٠ ن/د والعمر ثلاثون عام فإن نبض المستهدف أثناء التدريب لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو

- أ- ١٦٠ نبضة/د
- ب- ١٨١ نبضة/د
- ت- ٢٤٦ نبضة/د
- ث- ١٨٢ نبضة/د

السن = ٢٠ سنة ، ونبض الراحة ٩٠ نبضة/دقيقه ، تطور اللياقه القلبيه الوعائي النشاط النبض الى :

- أ- ١٥٠ ن/د
- ب- ١٦٠ ن/د
- ت- ١٧٠ ن/د
- ث- ١٨٠ ن/د

العباره الصحيحه هي:

- أ- كلما زادت شدة التمرين قل 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

يتحدد مستوى اللياقة البدنية من خلال:

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

ارتفاع مستوى الكولسترول الجيد بالجسم نتيجة لـ

- أ- مستوى القلق
- ب- التدريبات البدنية
- ت- انخفاض الكولسترول السيئ
- ث- زيادة الهيموجلوبين بالدم

العباره الصحيحه 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
- ت- تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الفيتامينات
- ث- تساعد الحركات الرياضية في قدره العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كميته من الماء

المحاضرة الرابعة

تعرف القوة العضلية:

- أ- القدرة على التقلص لأطول فتره زمنيه ممكنه
- ب- قابليه العضلة على التقلص بأقصر فتره زمنيه ممكنه
- ت- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة
- ث- القدرة على استعمال العضلة للحد الاقصى الممكن لحركتها

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
- ت- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة
- ث- القدرة على استعمال العضلة للحد الاقصى الممكن لحركتها

تعرف القوة العضلية بـ

- أ- اللياقة القلبية التنفسية
- ب- المرونة
- ت- القدرة القصوى لمقاومة العضلات للقوى الخارجية او الداخلية
- ث- اللياقة الوعائية

من عناصر اللياقة العضلية :

- أ- التركيب الجسماني
- ب- حجم العضلات
- ت- الرشاقة
- ث- القوة العضلية

اللياقة ذات العلاقة بالصحة تتضمن :

- أ- السمنة
- ب- المشي
- ت- اللياقة العضليه
- ث- التوازن

تعرف التدريبات التي تعمل على تقلص العضلات لأطول فترة ممكنة بتدريبات

- أ- التحمل العضلي
- ب- اللياقة العضلية
- ت- التحمل الدوري
- ث- الوقاية

تعريف التحمل العضلي :

- 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 الاقصى الممكن لحركتها

يعرف تقليص العضلات لأطول مدة ممكنه :

- أ- القوة العضليه
- ب- التحمل العضلي
- ت- المرونه
- ث- التركيب الجسماني

المرونة عبارة عن :

- أ- اللياقة العضلية
- ب- قدرة المفصل على التمدد الى مداه الطبيعي
- ت- اللياقة الوعائية
- ث- التركيب الجسماني

قدرة المفصل على التمدد الى مداه الطبيعي تعرف بـ:

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

استطالة المفصل الى مداه الطبيعي :

- أ- لياقة العضلات
- ب- المرونه
- ت- الوقاية من الاصابات
- ث- الرشاقه

احد عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحه :

- أ- القوة الانفجاريه
- ب- الرشاقه
- ت- الخبو
- ث- المرونه

ان استطالة المفصل للمدى الطبيعي هي

- أ- لياقة العضلات
- ب- المرونة
- ت- التحمل
- ث- نسبة الدهون

من فوائد تمارين المرونه :

- أ- عدم اصابة الجهاز التنفسي
- ب- عدم اصابة الجهاز العضلي
- ت- عدم اصابة الجهاز العظمي
- ث- عدم اصابة الجهاز الهضمي

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
- ت- تعمل على الوقاية من الامراض المعدية
- ث- تساعد في زيادة الثقة بالنفس

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 الرياضي الخاص به
- ت- تعمل على الوقائع من الامراض المعدية
- ث- تساعد في زيادة الثقة بالنفس

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

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

تعتبر **الخصوصية** من

- أ- مبادئ تطوير اللياقة البدنية
- ب- صفات اللياقة البدنية
- ت- احمال اللياقة البدنية
- ث- نماذج اللياقة البدنية

يجب ان تكون الشدة للتدريب عند ٨٠ % من الشدة القصوى

- أ- لتحقيق الفائدة للقوة العضلية
- ب- لتحقيق الفائدة للياقة القلبية التنفسية
- ت- لتحقيق الفائدة للمرونة
- ث- لتحقيق الفائدة للتركيب الجسماني

يجب ان يكون التدريب لفترة ٢٦ دقيقة

- أ- لتنمية العضلات
- ب- لتنمية الساقين
- ت- للحصول على خصر نحيل
- ث- لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

تتطور قوة العضلات اذا كانت الشدة :

- أ- ١٠٠ % من القصوى
- ب- ٢٠٠ % من القصوى
- ت- ٤٠ % من القصوى
- ث- ٩٢ % من القصوى

المحاضرة السادسة

تكمّن أهمية التغذية الصحية في جميع ما ذكر ما عدا:

- أ- توفير العناصر الغذائية الأساسية
- ب- الوقاية من المرض
- ت- لون الشعر
- ث- تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم

ان الغذاء الصحي مهم لأنه

- أ- يتضمن العناصر الغذائية الرئيسية
- ب- يزيد من الإصابة بالمرض
- ت- يفتح لون الجلد
- ث- يحقق التوازن الاقتصادي

الغذاء الصحي :

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

المصدر الرئيسي للسعرات التي توفر الطاقة:

- أ- الحديد
- ب- الفيتامينات
- ت- الكربوهيدرات
- ث- الدهون

من العناصر الغذائية الهامة والتي ينبغي أن تمثل حوالي ٦٠% من السعر (غير واضح) عليها الشخص البالغ السليم:

- أ- البروتينات
- ب- الكربوهيدرات
- ت- الدهون
- ث- الفيتامينات

من العناصر الغذائية التي لها دور في عملية الايض للدهون والبروتين:

- أ- الكربوهيدرات
- ب- الفيتامينات
- ت- الحديد
- ث- المعادن

تساهم في عملية الايض للدهون والبروتين

- أ- الكربوهيدرات
- ب- الفيتامينات
- ت- الحديد
- ث- المعادن

تتضمن اغذية الطاقة مايلى

- أ- السكريات
- ب- اغذية الوظائف الطبيعية
- ت- الفيتامينات
- ث- الاملاح

تتضمن اغذية تسهيل الايض

- أ- السكريات
- ب- الدهون
- ت- الفيتامينات
- ث- البروتينات

تكون النشويات من عناصر :

- أ- غذاء الطاقه
- ب- النمو للعضلات
- ت- إعادة البناء للجسم
- ث- تسهيل التفاعلات في الجسم

تحتوي الدهون على

- أ- كمية اكبر من الفوسفات
- ب- كمية اكبر من السعرات الحرارية
- ت- كمية اكبر من الفيتامينات
- ث- كمية اكبر من الالياف

يتفق اخصائيو الصحة على ان اهمية الدهون تكمن في:

- أ- نقل بعض الفيتامينات
- ب- عزل للحرارة
- ت- امتصاص الصدمات
- ث- جميع ما ذكر

يمكن خفض الدهن من اماكن معينة بالجسم من خـلال:

- أ- تمارينات لتلك الاماكن المعينة
- ب- شد احزمة على تلك الاماكن المعينة
- ت- لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل
- ث- جميع ما ذكر

ان خفض الدهن من اماكن معينة بالجسم يفسره

- أ- تركيز التدريبات على تلك الاماكن المعينة
- ب- شد احزمة على تلك الاماكن المعينة
- ت- لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل
- ث- تناول اطعمة معينة

زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

- أ- الجهاز الهضمي
- ب- الجهاز التنفسي
- ت- القلب وتصلب الشرايين
- ث- الجهاز العصبي

تحتوي الدهون على

- أ- كمية اكبر من الفوسفات
- ب- كمية اكبر من السعرات الحرارية
- ت- كمية اكبر من الفيتامينات
- ث - كمية اكبر من الالياف

تعتبر مشاكل الكلى من المشكلات المرتبطة بـ

- أ- ضمور العضلات
- ب- الزيادة المفرطة للدهون في الجسم
- ت- النحافة
- ث- الامراض الظاهرة

توجد اكثر السعرات الحرارية في :

- أ- الصوديوم
- ب- الفيتامينات
- ت- الكربوهيدرات
- ث- الزيت

يمكن خفض الدهون من أماكن معينة بالجسم من خلال:

- أ- تمرينات لتلتك الأماكن المعينة
- ب- شد احزمة على تلك الأماكن المعينة
- ت- لا يمكن ذلك لأنه خفض الدهون يكون للجسم ككل
- ث- جميع ما ذكر

تحتوي الدهون على

- أ- كمية اكبر من الفوسفات
- ب- كمية اكبر من السعرات الحرارية
- ت- كمية اكبر من الفيتامينات
- ث- كمية اكبر من الالياف

يجب ان تتضمن وجبات الفرد اليومية من انواع من الاكل اقلها:

- أ- الكربوهيدرات
- ب- اللحوم
- ت- الفواكه
- ث- الدهون

المساعدة على امتصاص الفيتامينات:

- أ- الكربوهيدرات
- ب- البروتينات
- ت- الدهون
- ث- الألياف

ارتفاع انزيمات حرق الدهون نتيجة لـ

- أ- زيادة النبض عند الراحة
- ب- التدريبات البدنية
- ت- مضاعفة زمن الاستعادة بعد التدريب
- ث- التركيب الجسماني

من فوائد المواد الدهنية نقلها لـ :

- أ- الكالسيوم
- ب- الفيتامينات
- ت- اليود
- ث- السكر

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

الزيادة في الدهون المشبعة في الجسم تؤدي الى :

- أ- امراض القلب
- ب- امراض الجهاز الهضمي
- ت- امراض الشرايين
- ث- امراض القلب والشرايين

العناصر التي تساهم في اعادة البناء للعضلات

- أ- الحديد
- ب- الدهون
- ت- الفيتامينات
- ث- البروتينات

عناصر غذاء الطاقة تشمل:

- أ- الفيتامينات
- ب- البروتينات
- ت- الألياف
- ث- الماء

عناصر غذاء الطاقة تشمل

- أ- الفيتامينات
- ب- البروتينات
- ت- الدهون
- ث- الماء

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية البروتينات تكمن في:

- أ- توازن سوائل الجسم
- ب- الحرارة
- ت- الهضم
- ث- جميع ما ذكر

مما يساعد في توازن سوائل البدن :

- أ- الحديد
- ب- الاحماض الدهنية
- ت- الفيتامينات
- ث- البروتين

من مغذيات البناء والنمو:

- أ- الكربوهيدرات
- ب- الدهون
- ت- البروتينات
- ث- الفيتامينات

عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:

- أ- الماء
- ب- الدهون
- ت- الكربوهيدرات
- ث- الفيتامينات

تكون الفيتامينات :

- أ- غذاء الطاقه
- ب- النمو للعضلات
- ت- غذاء تسهيل الايض
- ث- غذاء الوظائف الطبيعيه

تتضمن اغذية الوظائف الطبيعية مايلي

- أ- الدهون
- ب- الفيتامينات
- ت- البروتينات
- ث- اغذية بناء العضلات

عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:

- أ- السكريات
- ب- الدهون
- ت- الكربوهيدرات
- ث- الفيتامينات

جميع العبارات التالية صحيحة ما عدا.....:

- أ- تعمل الدهون كوسائد حول العظام والأعضاء الداخلية
- ب- تخزن البروتينات في الجسم على شكل دهون
- ت- تقلل الألياف من ارتفاع نسبة الكوليسترول والسكر في الدم
- ث- الفيتامينات التي تذوب في الماء تخزن في الجسم إلى مدى طويل.

يكون الماء من عناصر :

- أ- غذاء الطاقه
- ب- النمو للعضلات
- ت- إعادة البناء للجسم
- ث- غذاء الوظائف الطبيعيه

نسبه الماء من وزن الجسم:

- أ- ٩٠%
- ب- ٥٠%
- ت- ٧٥%
- ث- ٢٥%

يعتمد احتياج الجسم للماء على:

- أ- السن والجنس فقط
- ب- الطقس والحالة الصحية فقط
- ت- البيئة التي يعيش بها الفرد
- ث- كل ما سبق

توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و:

- أ- انخفاض ضغط الدم
- ب- ارتفاع ضغط الدم
- ت- تعادل ضغط الدم
- ث- ارتفاع نبضات القلب

العناصر التي تساهم في تنظيم عملية الاخراج في الجسم

- أ- الدهون
- ب- الفيتامينات
- ت- الالياف
- ث- المعادن

يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية الالياف تكمن في:

- أ- خفض الإصابة بسرطان القولون
- ب- خفض الإصابة بالسمنة
- ت- تنظيم عمليات الايض
- ث- أب

من فوائد تناول الالياف :

- أ- زيادة نسبة الكوليسترول
- ب- خفض نسبة السكر في الدم
- ت- زيادة حجم العضلات
- ث- تسهيل عملية الإخراج

من فوائد تناول الألياف الغذائية:

- أ- زيادة نسبة الكوليسترول في الدم
- ب- زيادة نسبة السكر في الدم
- ت- تسهيل عملية الخروج الطبيعي للفضلات
- ث- الإحساس بالجوع

الياف أحد المركبات المعقدة المشتقة من:

- أ- المواد البروتينية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم
- ب- المواد الدهنية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم
- ت- المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم
- ث- المواد الدهنية التي تهضم وتذوب في الجسم

للأغذية التي تحتوي على الالياف القدرة على:

- أ- خفض نسبه الكوليسترول في الدم
- ب- وقائه او تحسين مرض البواسير
- ت- مكافحه الالتهاب في جدار الامعاء
- ث- كل ما سبق

يخفض الإصابة بسرطان القولون :

- أ- الشحوم
- ب- الخضروات
- ت- عصير البرتقال
- ث- البوتاسيوم

المواد الغذائية الاقل سعرات حرارية هي:

- أ- الحلويات
- ب- اللحوم
- ت- الخضروات
- ث- الفواكه

من ضمن الأسباب الغير عضوية التي تسبب الإمساك.....

- أ- الإصابة بسرطان القولون
- ب- تناول الطعام قليل الألياف
- ت- تناول وجبات غذائية ذات سرعات حرارية كبيرة
- ث- الحالة النفسية

هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (السكروز) منها:

- أ- عدم القدرة على التركيز
- ب- ضعف في العضلات
- ت- عدم القدرة على انتاج الطاقة
- ث- اتلاف الكبد والبنكرياس

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

- أ- الحلويات
- ب- اللحوم والدجاج
- ت- الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح
- ث- الحليب ومشتقاته

يحتوي الغذاء الصحي على كمية اقل من

- أ- الحلويات
- ب- اللحوم والدجاج
- ت- الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح
- ث- الحليب ومشتقاته

يتضمن الهرم الغذائي كميات اكبر من :

- أ- البقلاوة
- ب- السمك
- ت- الأرز
- ث- الاجبان

يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة.....

- أ- الزيوت والدهون
- ب- الألبان
- ت- الخبز والحبوب
- ث- الفواكه

يعد الفوسفور من

- أ- العناصر المعدنية الدقيقة
- ب- العناصر المعدنية الرئيسية
- ت- الفيتامينات التي تذوب في الماء
- ث- الفيتامينات التي تذوب في الدهون

المحاضرة السابعة

من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:

- أ- صعوبات الحمل والولادة
- ب- اضطرابات جهاز المناعة
- ت- فقدان العضلات
- ث- ضمور الاعضاء الداخلية

السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية:

- أ- استخدام الوزن فقط
- ب- عدم تعديل العادات الحياتية
- ت- التركيز على النشاط البدني
- ث- جميع ما ذكر

تتمن خطورة الرجيم السريع في:

- أ- انخفاض الوزن السريع
- ب- فقدان الدهون من الجسم
- ت- حرمان الجسم من المواد الغذائية الاساسية
- ث- جميع ما ذكر

يؤدي الرجيم السريع الى

- أ- حرمان الجسم من المواد الغذائية الرئيسية
- ب- نقصان الوزن الدائم
- ت- التحكم في الوزن النفسي
- ث- تعديل العادات الحياتية

الرجيم السريع يؤدي الى :

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

الرجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق.....المصحوبة بفقدان كميات كبيره من الماء:

- أ- البروتينات
- ب- الكربوهيدرات
- ت- الماء
- ث- الدهون

الرجيم الشاذ عبارة عن:

- أ- تناول الكربوهيدرات فقط
- ب- تناول البروتينات فقط
- ت- تناول الدهون فقط
- ث- تناول نوع واحد من الطعام فقط كالموز

النتيجة المتوقعة عندما تكون الطاقة المستهلكة أكثر من الطاقة المكتسبة:

- أ- ثبات الوزن
- ب- زيادة الوزن
- ت- نقصان الوزن
- ث- نقصان العضلات

إذا كانت الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة:

- أ- ثبات الوزن
- ب- زيادة الوزن
- ت- نقصان الوزن
- ث- نقصان العضلات

عندما تكون الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة

- أ- يزيد الوزن
- ب- يثبت الوزن
- ت- ينقص الوزن
- ث- يزيد النشاط

ينتج عن زيادة الطاقة المستهلكة عن الطاقة المكتسبه :

- أ- عدم تغير في الوزن
- ب- ارتفاع الوزن
- ت- انخفاض الوزن
- ث- زيادة الشحوم

عندما يكون طول الشخص ١٥٠ سنتيمتر فان وزنه المثالي يكون :

- أ- ٣٥ كيلوغرام
- ب- ٥٥ كيلوغرام
- ت- ٨٠ كيلوغرام
- ث- ٨٥ كيلوغرام

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٦٠ سم :

- أ- وزن ٨٧ - ٨٨ كغم
- ب- وزن ٦١ كغم
- ت- وزن ٥٠ كغم
- ث- وزن ٩٥ كغم

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٧٨ سم؟

- أ- وزن ٧٢-٧٨ كغم
- ب- وزن ٦٠ كغم
- ت- وزن ٥٠ كغم
- ث- وزن ٩٥ كغم

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

أ- وزن من ٨٧ - ٨٨ كغم

ب- وزن ٦٠ كغم

ت- وزن ٥٠ كغم

ث- وزن ٩٥ كغم

الوزن المعتدل لشاب طوله متر وثمان وستون سنتيمتر :

أ- سبعون كيلو غرام

ب- ثمانون كيلو غرام

ت- تسعون كيلو غرام

ث- خمسون كيلو غرام

ماهي الطرق التي تعرف الانسان انه مصاب بالبدانة:

أ- عن طريق ملاحظة الغير

ب- الملاحظة الشخصية ومراقبه الوزن

ت- عن طريق مراقبه الوزن فقط

ث- عن طريق مراقبه الغذاء

السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية

أ- استخدام الوزن فقط

ب- عدم تعطيل العادات الحياتية

ت- التركيز على النشاط البدني

ث- جميع ما ذكر

تفشي برامج انقاص الوزن التقليدية بسبب :

أ- عدم التحكم في العادات الحياتية

ب- عدم مراقبة الوزن

ت- استخدام الانشطة البدنية فقط

ث- انخفاض شدة التدريب

يعتبر عدم تعديل العادات الحياتية من اهم اسباب فشل

أ- برامج التحكم بالوزن من خلال الانشطة البدنية

ب- برامج الريجيم المصحوبة بالنشاط البدني

ت- برامج التحكم بالوزن التقليدية

ث- برامج العادات الحياتية

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

أ- المستوى المحدد

ب- المستوى الدهني

ت- نسبة السمنة

ث- مستوى النشاط البدني

عدم فقدان الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة تفسره

أ- نظرية المستوى المحدد

ب- نظرية فيثاغورس

ت- نوعية الطعام

ث- نوعية النشاط

ان عدم تساوي الوزن المفقود لدى الممارسين اثنين تطابقت الطاقة المستهلكة لديهم المستهلكه تفسره
نظرية:

أ- ارخميدس

ب- المستوى الدهني

ت- المستوى المحدد

ث- مستوى النشاط

الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على:

أ- تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي او اثنين على الاكثر

ب- حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط

ت- تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة

ث- تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات اقل من المعتاد مع ممارسه النشاط البدني

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

أ- لتحسين الصحة

ب- الوقاية من الامراض

ت- المحافظة على التوازن الغذائي اليومي

ث- المحافظة على الوزن المثالي

التوازن الغذائي يتم في اختيار الأغذية حسب:

أ- أمثطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحيوية)

ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية الصحية بكميات متناسبة.... المجهود

ت- أ + ب

ث- د- توقيت العمل والراحة

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)، الثباتالبطيء

ت- من الآثار السلبية التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)، الثبات...

ث- أ + ج صحيحه

تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة:

أ- المكتسبة

ب- الحركة

ت- النوم

ث- الغذاء

من المبادئ العامة في التحكم في الوزن....:

أ- مبدأ التعويض الزائد

ب- مبدأ التطبيق

ت- مبدأ القبول

ث- ب+ج

أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

أ- تنظيم التغذية وتعديل السلوك

ب- الجراحة

ت- ممارسة النشاط البدني

ث- أ+ج

يعتبر الشخص ... إذا انخفض وزنه بمقدور ١٠% عن الوزن الموجود في قوائم الوزن لمن هو في مثل عمره:

أ- بدينا

ب- معتدلا

ت- نحيفا

ث- زيادة طفيفة بالوزن

المحاضرة الثامنة

يفسر المستوى المحدد:

- أ- عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة
- ب- المستوى الدهني في مناطق معينة
- ت- نسبة السمنة
- ث- مستوى النشاط البدني

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

- أ- تمارين التقوية
- ب- زيادة كميات الغذاء فقط
- ت- المشي لمسافات طويلة
- ث- جميع ما ذكر

الطريقة المثلى لخفض الوزن:

- أ- النشاط البدني
- ب- الغذاء الصحي
- ت- الحمية الصحية
- ث- جميع ما ذكر

تؤدي الحمية القريبة من الصوم الى:

- أ- ابطاء الايض
- ب- اضعاف الاعضاء الداخلية
- ت- فقدان العضلات
- ث- جميع ما ذكر

ان الحمية القريبة من الصوم تؤدي الى

- أ- ابطاء الايض
- ب- فقدان العضلات
- ت- فقدان الماء
- ث- ابطاء الايض وفقدان العضلات

استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي الى:

- أ- فقدان الدهون
- ب- فقدان الماء
- ت- ارتفاع حرارة الجسم
- ث- ب+ج

استخدام الملابس البلاستيكية والساونا يؤدي الى

- أ- فقدان الماء
- ب- خفض نسبة الدهون
- ت- ارتفاع حرارة الجسم
- ث- ارتفاع حرارة الجسم وفقدان الماء

يعتبر النشاط البدني والحمية الصحية الطريقة المثلى

أ- لخفض الوزن

ب- لزيادة الوزن

ت- للتحكم بالوزن

ث- لزيادة الطول

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

أ- ٢٠ دقيقة × ٥ مرات اسبوعياً

ب- ساعة × ست أيام اسبوعياً

ت- ساعة × مرة اسبوعياً

ث- ٢٠ دقيقة × مرتين اسبوعياً

أفضل التكرارات لخفض الوزن

أ- ٢٠ دقيقة * ٥ مرات أسبوعياً

ب- ساعة * ست أيام أسبوعياً

ت- ساعة * مرة أسبوعياً

ث- ٢٠ دقيقة * مرتين أسبوعياً

أفضل التكرارات لانقاص الدهون في الجسم :

أ- ١٥ دقيقة × ٥ أيام/الاسبوع

ب- ٢٥ دقيقة × ٦ أيام/الاسبوع

ت- ٢٥ دقيقة × ٧ أيام/الاسبوع

ث- ٢٠ دقيقة × ٣ أيام/الاسبوع

التدريبات لمدة ساعتين يومياً على شدة منخفضة يعتبر أفضل البرامج التي

أ- تزيد الوزن

ب- تخفض الوزن

ت- تنمية اللياقة القلبية الوعائية

ث- تنمي اللياقة العضلية

يحذر المختصون من الحمية القريبة من الصوم لأنها تؤدي الى :

أ- بطء عمليات الأيض في الجسم

ب- بروز الاعضاء الداخليه

ت- ضمور العضلات

ث- بطء عمليات الأيض في الجسم وضمور العضلات

تؤدي تدريبات العضلات الى :

أ- زيادة في الحمية الغذائية

ب- زيادة في وزن النحيف

ت- خفض وزن النحيف

ث- عدم التأثير في وزن النحيف

مما يزيد في وزن النحيف بشكل صحي

- أ- تدريبات القوة العضلية
- ب- مضاعفة حجم الغذاء فقط
- ت- المشي لمسافة لا تقل عن ٥ كم يوميا
- ث- الحمية الغذائية

ينتج عن النحافة المفرطة :

- أ- ضمور الأعضاء الداخليه
- ب- عدم تناسب العظام والعضلات
- ت- سقوط الاسنان
- ث- صعوبات التنفس

أفضل الطرق للتحكم بالوزن :

- أ- ممارسة الأنشطة البدنية
- ب- تناول الاغذية الصحية
- ت- تطبيق الحمية الصحية
- ث- ممارسة الانشطهالبدنيه وتطبيق الحميه الصحيه

التمريبات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في:

- أ- جميع اجزاء الجسم
- ب- ذلك الجزء بالتحديد
- ت- اجزاء مختلة وفقا للشخص
- ث- اجزاء مختلفة وفقا للتمرين

انواع الحميه غير المحبذة بسبب:

- أ- تخفيضها للدهون بشكل سريع
- ب- زيادتها لحجم العضلات
- ت- تأثيرها السلبي على الكلى
- ث- تأثيرها السلبي على القلب

المحاضرة التاسعة

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

- أ- الامراض المعدية
- ب- الامراض الطفيلية
- ت- الامراض الغير معدية
- ث- الامراض الطفيلية

تعتبر الامراض ادناه من الامراض غير المعدية:

- أ- الامراض السرطانية
- ب- الامراض الوراثية
- ت- الامراض الجرثومية
- ث- أ+ب

من الأمراض الغير معدية:

- أ- الأمراض السرطانية
- ب- الأمراض الوراثية
- ت- الأمراض الجرثومية
- ث- أ + ب

تعتبر امراض القلب من الامراض

- أ- غير المعدية
- ب- الفيروسية
- ت- البكتيرية
- ث- المعدية

السرطان :

- أ- مرض معدي
- ب- مرض فطري
- ت- مرض وراثي
- ث- مرض غير معدي

من مسببات الامراض المعدية ما يلي:

- أ- الفيروسات
- ب- الطفيليات
- ت- الوراثة والبيئية
- ث- أ + ب صحيحة

تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية فيما عدا:

- أ- الجهاز الهضمي
- ب- الجهاز البولي
- ت- الجلد
- ث- الجهاز السمعي

الأمراض السارية أو المعدية هي:

- أ- أمراض تنتج عن عامل بيئي أو وراثي أو نفسي
- ب- يطلق عليها الأمراض العامة
- ت- أمراض تنتج عن كائنات حية دقيقة تصيب الإنسان
- ث- منها أمراض البلعوم السرطانية

تعتبر.....من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الحمل:

أ- الحصبة الألمانية

ب- الرشح

ت- التيفويد

ث- السعف

.....من اعراضه سعال وخروج الدم من الفم نتيجة تمزق أنسجة الرنتين بفعل البكتيريا:

أ- التهاب اللوزتين

ب- السعال الديكي

ت- السل

ث- انسداد قنوات الغدد اللعابية

فطريات القدم هي.....

أ- مرض فطري يصيب الجلد، ويظهر على شكل حلقات دائرية تشبه الدودة

ب- مرض غير حاد، ومن المعهود أن يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسبب الفطريات

ت- هي حالة عدوى ناتجة عن نوع من الديدان يسمى إسكارس لمبريكريديس

ث- مرض يصيب عظام القدم فيتسبب بكسرها

المحاضرة العاشرة

التدخين يؤدي الى:

- أ- السمنة
- ب- النحافة
- ت- تصلب الشرايين في جسم الانسان
- ث- التهاب المفاصل

النيكوتين:

- أ- من المركبات السامة في القهوة
- ب- من المركبات المتوفرة في الفيتامينات
- ت- من المركبات الهامة في الشاي
- ث- من المركبات السامة في السجارة

يحدث الاجهاض عند المرأة الحامل في الاشهر الاولى بسبب:

- أ- التدخين
- ب- زيادة الدهون
- ت- زيادة الوزن
- ث- ب + ج

تأثير الدخان على المرأة:

- أ- اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها
- ب- عسر الولادة بسبب ضعف العضلات
- ت- الاجهاض والولادة المبكرة
- ث- جميع العبارات صحيحة

هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها،

- أ- تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة
- ب- الاجهاض في الأشهر الأولى من الحمل
- ت- زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية
- ث- زيادة وزن المواليد للأم المدخنة

يؤثر التدخين على عملية الاحتراق والتمثيل لدى الرياضيين نتيجة...:

- أ- قلة أول أكسيد الكربون
- ب- قلة كمية الأوكسجين
- ت- قلة ثاني أكسيد الكربون
- ث- النيكوتين

يؤدي أحادي أكسيد الكربون (CO) بالسجارة إلى:

- أ- زيادة الأوكسجين في الرئة والدم
- ب- زيادة تبادل الغازات بين الرئة والدم
- ت- حرمان الرئة والدم من الأوكسجين الواصل للمخ
- ث- جميع العبارات خاطئة

المحاضرة الحادية عشر

تعريف الإدمان:

- أ- هو الاعتماد العصبي على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
- ب- هو الاعتماد النفسي والجسدي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام
- ت- هو الاعتماد على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
- ث- هو الاعتماد النفسي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

يتعاطى الشخص المخدرات بسبب:

- أ- التجربة
- ب- الوعي الديني
- ت- الاستقرار النفسي
- ث- جميع ما ذكر

من أسباب الإدمان على المخدرات:

- أ- التجربة
- ب- الوعي الديني
- ت- الاستقرار النفسي
- ث- جميع ما ذكر

من مسببات الإدمان على المخدرات

- أ- تجريب الجديد
- ب- الدين
- ت- الاستقرار
- ث- المدنية

العوامل التي تدفع للإدمان :

- أ- التجربة والبحث عن النشوة
- ب- المناسبات الاجتماعية
- ت- النشاط الايجابي
- ث- السفر

يتعاطى الشباب المسكرات بسبب :

- أ- الأقران
- ب- الالتزام
- ت- الوراثة
- ث- التحضر

يتفق اخصائيو الصحة على ان من آثار المخدرات:

- أ- الآثار العضوية
- ب- الآثار الميكروبية
- ت- الآثار الاقتصادية
- ث- أ+ج

تتلخص آثار المخدرات:

- أ- الآثار العضوية
- ب- الآثار الميكروبية

من اهم آثار تعاطي المخدرات :

- أ- زيادة الوزن
- ب- الآثار الاقتصادية
- ت- الآثار الصحية
- ث- ب + ج

يؤثر الادمان على المخدرات على الفرد من الناحية

- أ- البدنية
- ب- السياسية
- ت- الأمنية
- ث- الوقائية

يتأثر بالمخدرات :

- أ- البدن
- ب- المقتنيات
- ت- اللباس
- ث- السكن

العبرة الغير صحيحه هي:

- أ- التعب من اسباب الادمان على المخدرات
- ب- العمل المتواصل المفرط من اسباب الادمان على المخدرات
- ت- حب الاستطلاع من اسباب الادمان على المخدرات
- ث- ادمان الشيشة والمعسل من اسباب الادمان على المخدرات

العبرة الصحيحة هي:

- أ- من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا فعلا في المجتمع
- ب- من تأثير المخدرات على الفرد ان يتحمل المسؤوليات الشخصيه
- ت- من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة
- ث- من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا خفيف الظل

قد يحدث ادمان المخدرات عن طريق جميع ما يلي ماعدا:

- أ- الرفاق
- ب- السهر
- ت- المصادفة
- ث- تعاطي الأدوية

هناك أنواع من المخدرات تسبب اعتمادا نفسيا دون تعود عضوي من أهمها:

- أ- الأفيون والمورفين
- ب- القتب القات
- ت- الهيروين والكوكايين
- ث- المنومات والمهدئات

تعتبر مرحلة الاستقرار من ضمن مراحل العلاج التي حددتها وزارة الصحة لعلاج الإدمان وهذه المرحلة على:

- أ- تنويم المدمن لفترات طويلة
- ب- تأهيل المدمن نفسيا وتثبيت الثقة بنفسه
- ت- استعداد المدمن لتلقي العلاج
- ث- مزاولة الرياضة

مراحل الإدمان ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطى المدمن المخدر بغرض:

- أ- الحاجة إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي
- ب- المتعة وبطرق مختلفة كالتدخين والبلع والاستنشاق والحقن تحت الجلد
- ت- اللجوء إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي
- ث- فك التبعية النفسية للمخدر

من الأسباب التي تعود للأسرة في إدمان أبنائها المخدرات هي.....

- أ- غياب التوجيه الأسري
- ب- الدعم النفسي
- ت- الدعم المعنوي
- ث- الدعم الأسري

المحاضرة الثانية عشر

تتضمن مسببات حوادث السير:

- أ- المركبة
- ب- الطرق
- ت- السائق
- ث- جميع ما ذكر

أسباب حوادث السير:

- أ- المركبة
- ب- الطرق
- ت- السائق
- ث- جميع ما ذكر

من أهم مسببات حوادث السير

- أ- السيارة
- ب- الطريق
- ت- الصيانة
- ث- قائد المركبة

تحدث حوادث الطرق بسبب

- أ- وسيلة النقل
- ب- الشوارع
- ت- كثرة المطبات الاصطناعية
- ث- من يقود السيارة

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

- أ- الأول
- ب- الثاني
- ت- الثالث
- ث- الرابع

ان ترتيب المملكة العربية السعودية خليجيا في حوادث السير :

- أ- الأولى
- ب- الثانية
- ت- الثالثة
- ث- الرابعة

عند وقوع حادث سير، أول ما يقوم به المسعف هو.....

- أ- تأمين مكان الحادث
- ب- تدليك القلب
- ت- وقف النزيف
- ث- تثبيت الكسور

المحاضرة الرابعة عشر

تحتوي حقيبة الاسعافات الاولية على الأدوية والأدوات التالية:

- أ- المراهم والسوائل
- ب- النقاط والأقراص والامبولات
- ت- تيرموتر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين
- ث- جميع ما ذكر صحيح

يبدأ المسعف بالاهتمام اولا بـ

- أ- حالات الجهاز التنفسي
- ب- حالات الاغماء
- ت- حالات الكسور
- ث- حالات النزف

في حالات القيء يجب اجراء ما يلي:

- أ- رفع راس المصاب الى اعلى
- ب- ثبات راس المصاب على استقامة
- ت- خفض راس المصاب الى أسفل
- ث- الاستلقاء على الجانب

يعرف النزيف على انه:

- أ- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم فقط
- ب- النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي
- ت- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط
- ث- النزيف هو فقدان الجسم لكمية 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 احمر فاتح يتدفق بقوه عبارة عن:

- أ- النزف الوريدي
- ب- النزف الشرياني
- ت- النزف الوعائي
- ث- النزف البسيط

احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحية يؤدي الى:

- أ- الجرح العميق
- ب- الحجات
- ت- جرح مشابهه لأصابه الاعيرة النارية
- ث- نزيف

الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجارة او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق..... يؤدي الى:

- أ- الرضوض
- ب- الكدمات
- ت- أ + ب
- ث- السحجات

يعرف الاختناق على انه:

- أ- احتباس التنفس و حدوث الشهيق والزفير
- ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير
- ت- عدم احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير
- ث- 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
- ت- زيادة سرعة النبض والتنفس من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة
- ث- 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
- ت- تظهر اعراض مرضيه عند الإصابة بالتسمم
- ث- ب + ج

هناك اعراض للدغه العقرب السامة ومنها:

- أ- قلق ومغص معوي
- ب- سرعه دقات القلب
- ت- أ + ب صحيحه
- ث- قله سيلان اللعاب والعرق

يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الاعراض التاليه:

- أ- الصدمة العصبية
- ب- ألم شديد في العضو المصاب
- ت- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء او التواء
- ث- جميع ما ذكر هو صحيح

يعتبر الكسر البسيط من انواع الكسر ما يلي:

- أ- المركب
- ب- المجبر
- ت- المفتت
- ث- التام

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
- ت- هو قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
- ث- هو عدم القصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة التي تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

لإسعاف التسمم الناتج عن ابتلاع مواد كاوية وإذا كان المصاب مازال واع يجب:

- أ- إعطائه كمية كبيرة من الماء والحليب
- ب- عدم تركه يتقيأ
- ت- إعطاؤه مقيئ للمعدة (ماء وملح)
- ث- أب

يساعد لون الجلد في تشخيص حالة المصاب فإن كان لون الجلد أزرق فذلك يشير إلى:

- أ- النزيف
- ب- الجلطة القلبية
- ت- السكتة الدماغية
- ث- الاختناق ونقص الأكسجين

لإسعاف.....إعطاء المصاب مقيئاً للمعدة مثل كوب ماء مذاب به ملح:

- أ- الأم البطن
- ب- الأم الصدر
- ت- التسمم بابتلاع الأدوية
- ث- التسمم بابتلاع مواد كيميائية

التنفس الاصطناعي CPR هو.....

- أ- عملية تنفس ميكانيكية لاستعادة وضع الرنتين عند توقف التنفس
- ب- تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حواث)
- ت- مراقبة صدر المصاب وتحسس تنفسه
- ث- الضغط على صدر المصاب براحة اليد

أولى خطوات الإسعافات الأولية في حال لدغ الثعابين والعقارب.....:

- أ- وضع مطهر
- ب- ربط مكان اللدغة بضمادة
- ت- ترك الدم ينزف لمدة من ١٥ - ٣٠ ثانية
- ث- رفع الجزء المصاب للأعلى

إذا كان الشخص المغمى عليه يتنفس ولكنه فاقد الوعي فالإجراء كمسعف هو:

جواب الدكتور

- أ- التنفس الاصطناعي
- ب- رفع الجذع لا جلاسه
- ت- تدليك القلب
- ث- وضعه في الوضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس

تتأثر فيه الطبقة الداخلية والخارجية للجلد وتنتشر البثرات على السطح ممتلئة بالسوائل مؤلماً يطلق عليه حرق من الدرجة.....

- أ- الأولى
- ب- الثانية
- ت- الثالثة
- ث- الرابعة

من العلامات الحيوية في حالة اسعاف المصاب فيما عدا:

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

ينتج التسمم الوشقي من تلوث الغذاء بـ:

- أ- بكتيريا هوائية تصيب الاغذية المعلبة
- ب- بكتيريا لاهوائية تصيب الاغذية المعلبة
- ت- فيروسات غير هوائية تصيب الاغذية المعلبة
- ث- فيروسات هوائية تصيب الاغذية المعلبة

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
- ت- يدل على امراض الجهاز التنفسي والدوري
- ث- 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
- ت- إذا حصل ضيق في التنفس فيجب؟ المريض بشكل متوسط
- ث- 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
- ت- شرخ او كسر في العظم مع وجود نزيف داخلي
- ث- 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
- ت- النقص الحاد بالأوكسجين
- ث- جميع ما ذكر

الصدمة من اعراضها ما يلي:

- أ- تسارع النبض او تباطئه
- ب- تنفس سريع او تنفس بطيء
- ت- رجفة وضعف في اليد او في الرجل
- ث- جميع ما ذكر

أسئلة خارج المحتوى (إضافية)

تصاب اللوزتين بالالتهابات بفعل بكتيريا.....

- أ- راوية الشكل
- ب- كروية الشكل
- ت- عمودية الشكل
- ث- دائرية الشكل

من مغذيات البناء والنمو:

- أ- الكربوهيدرات
- ب- الدهون
- ت- البروتينات
- ث- الفيتامينات

مؤشر كتلة الجسم مقياس متعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد من الوزن المثالي قيمة هذا المؤشر أقل من ١٨,٥ كجم/م^٢ لذلك يدل على:

- أ- وزن صحي
- ب- نقص في الوزن
- ت- سمنة
- ث- سمنة مفرطة

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
- ت- الإصابة ببعض الأمراض
- ث- جميع الإجابات صحيحة

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

- أ- الكربوهيدرات والدهون والبروتينات
- ب- الماء والأملاح المعدنية
- ت- البروتينات والفيتامينات والأملاح
- ث- البروتينات والدهون والألياف

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

- أ- دهون في الجسم
- ب- جليكوجين في الكبد
- ت- كربوهيدرات
- ث- جلوكوز في الدم

مصدر الطاقة الرئيسي والأساسي للجهاز العصبي هو:

- أ- البروتينات
- ب- البروتينات والدهون
- ت- الدهون
- ث- الكربوهيدرات

تعتمد كمية الغذاء التي يحتاجها الفرد الرياضي على.....

- أ- احتياجه من الطاقة
- ب- احتياجه من النوم
- ت- احتياجه من الأوكسجين
- ث- احتياجه من الدم

نقص.....في الطعام يؤدي لإصابة الفرد بفقر الدم(الأنيميا):

- أ- الكالسيوم
- ب- الحديد
- ت- فيتامين د
- ث- الفسفور

يقصد بالتكامل البدني:

- أ- تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة، قوام جيد، لياقة بدنية عامة.
- ب- القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم
- ت- يكون الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة
- ث- تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي

للوفاية من الأمراض المعدية لابد من.....

- أ- القضاء على الميكروب
- ب- القضاء على العامل الناقل للمرض
- ت- تقوية مناعة الشخص السليم
- ث- كل الإجابات صحيحة

.....هو مرض غير حاد، يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسببه نوع من الفطريات...

- أ- السعف
- ب- الملاريا
- ت- الاسكارس
- ث- البراميسيوم

من المشكلات الصحية المصاحبة للنمط السمين:

- أ- قرحة المعدة
- ب- شلل الأطفال
- ت- سرعة الغثيان وميل للقيء
- ث- أمراض الشريان التاجي

يتميز.....باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره للدهون:

- أ- الريجيم الكيميائي
- ب- ريجيم الحبوب والبقوليات
- ت- ريجيم الأعشاب
- ث- 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
- ت- الكربوهيدرات والبروتينات والدهون
- ث- الأمينات والفيتامينات الأساسية

يمكن قياس سمك الدهن في الجسم من المناطق التالية:

- أ- منطقة البطن
- ب- العضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس
- ت- منطقة الفخذ
- ث- جميع الإجابات صحيحة

حمى الوادي المتصدع يصاب بها الانسان عن طريق:

- أ- المفصليات الطبية
- ب- الاختلاط
- ت- العض من الكلاب
- 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 أنواع الطفيليات او ايقاف نشاطها
- ت- القضاء على أحد أنواع 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:

- الكانن الذي يستفيد من غيره ويفيد غيره
- الكانن الذي يستفيد من غيره ولا يسبب له الضرر
- الكانن الذي يستفيد من غيره ويسبب له الضرر
- جميع ما ذكر

من الامراض المشتركة ما يلي

- داء السعار
- داء الجمرة الخبيثة
- داء الدرن
- جميع ما ذكر

الامراض المشتركة الدورية هي:

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

العبرة الصحيحة هي:

- فيروس انفلونزا الخنازير أسرع انتقالا ولكن أقل اهلاكا
- فيروس انفلونزا الخنازير ليس سريع الانتقال ولكن أكثر اهلاكا
- فيروس انفلونزا الخنازير أسرع انتقالا وأكثر اهلاكا
- لا شيء مما ذكر

الصدمة هي:

- فشل القلب والجهاز العصبي بالتحكيم بضخ كمية الدم
- فشل الجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم
- ضخ القلب كمية كبيرة من الدم
- رجفة وضعف في اليد او في الرجل

معدل النبض للأطفال هو:

- ٨٠ الى ١٠٠
- ٦٠ الى ٨٠
- ١٠٠ الى ١٢٠
- ١٠٠ الى ١٦٠

الحمى المتموجة المسبب لها:

- فيروس
- بكتريا
- طفيل الدم الاولي
- جميع ما ذكر

اعراض حروق الدرجة الاولى هي:

- أ- الام الحادة بالجسم
- ب- احمرار و فقاعات
- 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 الشنلانينية
- 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

العبرة الصحيحة هي:

- أ- القراع فقدان الشعر ووجود قع خالية من الشعر وتكوين القشور مع الحكه في الراس
- ب- القراع تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الاساسي الحكه
- 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 ب:

- 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

تقسم الجروح الى:

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

من العوامل المرتبطة بالصحة :

- أ- اللياقة البدنية
- ب- التوقف عن التدخين
- ت- الفحص الطبي
- ث- جميع ما ذكر

الخصوصية وزيادة العمل :

- أ- اعراض الادمان
- ب- اعراض حدوث العمل
- ت- اسس العلاقات الاجتماعية
- ث- اسس تنمية عناصر اللياقة البدنية

من انواع الضغوط :

- أ- التجارية
- ب- الاسرية
- ت- العاطفية
- ث- ب + ج

من العوامل المؤثرة في المرونة :

- أ- العمر
- ب- النوع
- ت- كمية الدم في المفصل
- ث- أ + ب

من مؤثرات الضغوط :

- أ- التوتر العضلي
- ب- النفس الضيق
- ت- قلة النوم
- ث- أ + ج

من عوامل زيادة الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين:

- أ- الطول
- ب- البيئة
- ت- المناخ
- ث- الوراثة

يتم قياس النبض للرضيع من خلال الضغط على:

- أ- الضغط الخفيف على الشريان العضدي
- ب- الضغط الخفيف على الشريان الكعبري
- ت- الضغط الخفيف على الشريان الفخذي
- ث- جميع ما ذكر

من علامات احتراق مجرى الهواء للجهاز التنفسي ما يلي:

- أ- ابتلاع اللسان وصعوبة التنفس
- ب- ازرقاق اللسان وبروزه خارج الفم
- ت- صعوبة في التنفس ونعومة الصوت
- ث- احمرار وتورم اللسان

التطعيم هو:

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

من مسببات التلوث الغذائي البكتيري:

- أ- تلوث الغذاء ببيض الاسكارس
- ب- تلوث الغذاء بميكروب الشجيلة
- ت- تلوث الغذاء ببيض الديدان الدبوسية
- ث- جميع ما ذكر

تعرف العدوى بـ:

- أ- بكتيريا هوائية تصيب القلب والجهاز الدوري
- ب- بكتيريا لاهوائية تصيب بعض اجزاء الجسم
- ت- غزو الجسم بالميكروبات القادرة على احداث الاضرار له
- ث- 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
- ت- مادة عضوية وغير عضوية يحتاجها بكميات كبيرة في طعامه لينمو الانسان طبيعيا
- ث- جميع ما ذكر صحيح

من الامراض المشتركة التي تنتقل عن طريق المفصليات الطبية:

- أ- نقص المناعة المكتسب (الايدز)
- ب- السعار
- ت- انفلونزا الطيور
- ث- الحمى الصفراء

من امثلة الامراض البشرية الحيوانية ما يلي:

- أ- مرض الدفتريا
- ب- مرض الجمره الخبيثة
- ت- مرض الملاريا
- ث- جميع ما ذكر

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

- أ- مرض التريكينيللا
- ب- داء السعار
- ت- مرض البروسيلا
- ث- 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
- ت- تصلب عضلات الجذع
- ث- 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
- ت- هي التي تحتاج الى أكثر من عامل من الحيوانات من اجل ان تكمل دورة الحياة
- ث- 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
- ت- نسبة البكتيريا العضوية
- ث- جميع ما ذكر

يعرف الناقل الحيوي لبعض الامراض 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
- ت- مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل الناقل قبل ان ينتقل مسبب المرض الى الانسان
- ث- جميع ما ذكر

المسبب للأنفلونزا الموسمية:

- أ- فيروس H1N1
- ب- فيروس H3N2
- ت- فيروس H7N7
- ث- 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
- ت- هي الامراض المعدية التي تنتقل من المفصليات الطبية او الحيوان وبالعكس
- ث- 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
- ت- تلوث الطعام بواسطة العاملين في الطهي ذوو البثرة او الاصبع المجروح
- ث- جميع ما ذكر

تقسم الامراض المشتركة حسب المسبب للمرض الى:

- أ- امراض فيروسية
- ب- امراض طفيلية
- ت- امراض الريكتسيا
- ث- جميع ما ذكر

من الامراض المشتركة بين الانسان والحيوان:

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

تم بحمد الله تجميعه وتبويب نماذج للدكتور عبد الحكيم مطر
وكل الشكر لـ

Zainab habib و الندى خالد و Felark و أمجادو Yasmeeen وموجتة بحر

والندى خالدو صدى الأمل و Zarina و مريمه ❁

جنون إحساس .. ❁