

أسئلة اختبار مقرر الصحة واللياقة

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي ثم قم بالتضليل في ورقة الكمبيوتر:

عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على انه:

- أ - حالة السلامة النفسية.
- ب - حالة الكفاية البدنية.
- ت - حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية.
- ث - خلو الجسم من الأمراض.

الطب الوقائي للفرد يهتم ب.....

- أ - صحة البيئة.
- ب - استخدام الأمصال واللقاحات.
- ت - التفتيش الصحي.
- ث - خدمات الصحة العامة.

هناك درجات للصحة وتتلخص فيما يلي:

- أ - الصحة المثالية والايجابية.
- ب - السلامة المتوسطة والمرض الظاهر.
- ت - المرض غير الظاهر.
- ث - جميع ماذكر.

من عناصر اللياقة البدنية الأساسية مايلي:

- أ - القوة.
- ب - المرونة.
- ت - السرعة.
- ث - جميع ماذكر.

تعرف اللياقة البدنية بأنها:

- أ - القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد مقاومة.
- ب - القدرة العضلية على التقلص لأصول فترة زمنية ممكنة.
- ت - قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه.
- ث - قابلية العضلة على التقلص لأقصر فترة زمنية ممكنة.

هناك قاعدة تقول استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني:

- أ - كلما زادت ضده التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة.
- ب - كلما زاد استهلاك الأوكسجين تقل اللياقة البدنية.
- ت - قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأوكسجين.
- ث - كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة.

تسمى التمارين في حالة توفر الأوكسجين بالتمارين:

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

أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية:

- أ - التدرج.
- ب - الخصوصية.

- ت - زيادة الحمل.
- ث - جميع ما ذكر.

شخص عمره (30) سنة فان نبض القلب الأعلى للفرد يساوي:

- أ - 180 نبضة/د.
- ب - 185 نبضة/د.
- ت - 190 نبضة/د.
- ث - 195 نبضة/د.

من أهمية تمارينات المرونة أنها:

- أ - تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى.
- ب - تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.
- ت - تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية.
- ث - جميع ما ذكر صحح.

القوام الجيد يعمل على:

- أ - تأخير الإجهاد.يحسن المظهر الخارجي.
- ب - يحسن مفهوم الذات.
- ت - جميع ما ذكر.

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

- أ - 156 نبضة/د.
- ب - 155 نبضة/د.
- ت - 157 نبضة/د.
- ث - لاشيء مما ذكر.

يطلق على هذا التشوه:

- أ - الصدر الحمامي.
- ب - العنق المائل.
- ت - الانحناء الجانبي.
- ث - التجويف القطني.

هناك محاذير على كثرة استخدام السكر(السكروز) منها:

- أ - عدم القدرة على التركيز.
- ب - ضعف في العضلات.
- ت - عدم القدرة على إنتاج الطاقة.
- ث - إتلاف الكبد والبنكرياس.

من فوائد ووظائف المواد الدهنية مايلي:

- أ - تعمل على تقوية العضلات.
- ب - مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات.
- ت - المساعدة على امتصاص الفيتامينات.
- ث - لاشيء مما ذكر.

تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كمية من

- أ - البروتين.
- ب - الأوكسجين.
- ت - الفيتامينات .
- ث - الماء.

ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله 188 سم؟

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

ما هي الطرق التي تعرف الإنسان انه مصاب بالبدانة؟

- أ - عن طريق ملاحظة الغير.
- ب - الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن.
- ت - عن طريق مراقبة الوزن فقط.
- ث - لاشي مما ذكر.

من مسببات الأمراض المعدية مايلي:

- أ - الفيروسات.
- ب - الطفيليات.
- ت - الوراثة والبيئة.
- ث - أ + ب صحيحة.

تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية مايلي:

- أ - الجهاز الهضمي.
- ب - الجهاز البولي.
- ت - الجلد.
- ث - جميع ما ذكر صحيح.

من أسباب تصلب الشرايين في جسم الإنسان مايلي:

- أ - القهوة.
- ب - شرب المنبهات من الأدوية.
- ت - التدخين.
- ث - جميع ما ذكر صحيح.

ماذا في دخان السيجارة من سموم:

- أ - القطران.
- ب - النكوتين.
- ت - أول أكسيد الكربون ومادة الغلاسرين.
- ث - أ + ب + ج صحيحة.

هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها:

- أ - التعب.
- ب - العمل المتواصل المفرط.
- ت - حب الاستطلاع.
- ث - جميع ما ذكر صحيح.

من تأثير المخدرات على الفرد مايلي:

- أ - يصبح فرداً فعالاً في المجتمع.
- ب - يتحمل المسئوليات الشخصية.
- ت - يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة.
- ث - لاشي مما ذكر.

تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية:

- أ - المراهم والسوائل.
- ب - النفط والأقراص والامبولات.
- ت - ثيرمو متر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين.

ث - جميع ماذكر صحيح.

هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء بـ ...

- أ - حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور.
- ب - حالات القيء ثم الجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء.
- ت - حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف.
- ث - ب + ج صحيحة.

في حالات القيء يجب إجراء مايلي:

- أ - رفع رأس المصاب إلى أعلى.
- ب - ثبات رأس المصاب على استقامة.
- ت - خفض رأس المصاب إلى أسفل.
- ث - لاشيء مما ذكر.

يعرف النزيف على انه:

- أ - النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم.
- ب - النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجيم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي.
- ت - النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط.
- ث - النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي أو جرح في أنسجة الجسم الداخلية.

النزف الشرياني هو:

- أ - خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر أنواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بسرعة
- ب - خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر أنواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوة
- ت - خروج الدم من احد الأوردة وهو اخطر أنواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بسرعة
- ث - خروج الدم من احد الأوردة وهو اخطر أنواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوة

السحجات هي نتيجة:

- أ - للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة.
- ب - نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزقات سطحية.
- ت - نتيجة جروح بألة مدببة مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية.
- ث - جميع ماذكر صحيح.

الرضوض والكدمات تحدث نتيجة مايلي:

- أ - الضرب المباشر بسكين أو الموس وقد ينشأ عنها تقطيع الأوتار.
- ب - الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب.
- ت - الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد.
- ث - الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية.

تقسم درجات الحروق إلى :

- أ - حروق الدرجة الثالثة.
- ب - حروق الدرجة الرابعة.
- ت - حروق الدرجة الثانية.
- ث - أ + ج صحيحة

يعرف الإغماء على انه:

- أ - قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- ب - عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- ت - قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- ث - عدم قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.

تظهر الأعراض التالية عند بداية حدوث الصدمة:

- أ - شحوب الجلد
- ب - برود الأطراف
- ت - زيادة سرعة النبض والتنفس
- ث - جميع ماذكر هو صحيح

هناك أعراض للتسمم منها:

- أ - أعراض نفسية.
- ب - أعراض اقتصادية.
- ت - أعراض مرضية.
- ث - أعراض اجتماعية.

هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:

- أ - قلق ومغص معوي.
- ب - سرعة دقات القلب.
- ت - أ + ب صحيحة.
- ث - قلة سيلان اللعاب والعرق.

هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأوكسجين من أهم الأدلة على مستوى:

- أ - قدرة الرئتين على العمل.
- ب - قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم.
- ت - قدرة العضلات.
- ث - مستوى اللياقة البدنية.

تسمى التمارين في حالة نقص الأوكسجين بالتمارين:

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

تعرف القوة العضلية بـ:

- أ - .
- ب - .
- ت - القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
- ث - القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

الانحرافات القوامية البنائية يتطلب علاجها.....

- أ - تمارينات رياضية.
- ب - علاج طبيعي.
- ت - تدخل جراحي.
- ث - علاج كيميائي.

تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه.....

- أ - اصطكاك الركبتين.
- ب - تقوس الساقين
- ت - انحناء جانبي.
- ث - تحدب الظهر.

من أسباب الانحراف القوامي:

- أ - المهنة.
- ب - الأمراض
- ت - النواحي النفسية.
- ث - أ + ب + ج صحيحة.

من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة).

- أ - الثبات في فقدان الوزن
- ب - إنقاص الوزن البطيء
- ت - الإرهاق.
- ث - أ + ج صحيحة.

الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هي:

- أ - 50%
- ب - 95%
- ت - 80%
- ث - جميع ماذكر

تعرف الأمراض الغير معدية بأنها:

هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق البكتيريا.
هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق الطفيليات الأولية.
هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل آلية بالعدوى مثل الأمراض الوراثية.
هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مع انتقال العدوى عن طريق الديدان الطفيلية.

التدخين يؤثر على المرأة الحامل وقد يؤدي إلى الإجهاض في الأشهر.

الشهر الأول والثاني والثالث.
الشهر السابع والثامن والتاسع.
الشهر الرابع والخامس والسادس.
جميع ماذكر صحيح.

من أنواع الكسر التام مايلي:

- أ - الكسر المركب.
- ب - الكسر البسيط.
- ت - الكسر المفتت.
- ث - جميع ماذكر صحيح.

يمكن تشخيص الكسر اذا حدث بعض الأعراض التالية:

- أ - الصدمة العصبية.
- ب - ألم شديد في العضو المصاب .
- ت - تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء
- ث - جميع ماذكر هو صحيح.

يعتمد احتياج الجسم للماء على :

- أ - السن والجنس فقط.
- ب - الطقس والحالة الصحية فقط.
- ت - البيئة التي يعيش بها الفرد.
- ث - كل ماسبق صحيح.

تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية التي نحتاجها لتحسين الصحة والوقاية من الأمراض والمحافظة على التوازن الغذائي اليومي:

صح
خطأ

توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و:

- أ - انخفاض ضغط الدم
- ب - ارتفاع ضغط الدم
- ت - تعادل ضغط الدم

ث - جميع ماذكر.

قد يحدث إدمان المخدرات عن طريق المصادفة

صح
خطأ

الألياف احد 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 - جميع ماذكر.

للأغذية التي تحتوي على الألياف القدرة على :

- أ - خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
- ب - وقاية أو تحسين مرض البواسير.
- ت - مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء.
- ث - كل ماسبق صحيح

نسبة الماء من 85% إلى 95% من وزن الجسم.

أ - صح
ب - خطأ

التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب:

- أ - متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السرعات الحيوية).
- ب - تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية الصحية بكميات متناسبة لنوع وحجم المجهود.
- ت - كل ماسبق في (أ،ب).
- ث - غير ذلك.

الرجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

- أ - تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي أو اثنين على الأكثر.
- ب - حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء.
- ت - تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة.
- ث - تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات اقل من المعتاد مع ممارسة النشاط البدني.

التكرارات الأفضل لتنمية القوة 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 الأسبوع.
- ب - يومان في الأسبوع.
- ت - ثلاث أيام في الأسبوع.
- ث - جميع ماذكر.

المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

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

من عناصر اللياقة البدنية:

- أ - التركيب الجسماني
- ب - المرونة
- ت - القوة العضلية
- ث - جميع ما ذكر

من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية

- أ - السباحة.
- ب - التمشي .
- ت - ركوب الخيل.
- ث - جميع ما ذكر.

يجب أن تتضمن وجبات الفرد اليومية من أنواع الأغذية أقلها:

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

التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في ذلك الجزء بالتحديد

- أ - صح
- ب - خطأ

رجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب

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

المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي

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

الرجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق البروتينات المصحوبة بفقدان كميات كبيرة من الماء

- أ - صح
- ب - خطأ

تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة:

- أ - صح
- ب - خطأ

هذا والله اعلم والمعلومة فان هذا هو نموذج (أ) للاخبار التمر الفانت نقلته

نصاً من النماذج المصورة،،،

تقبلو تحياتي أخوكم جناح الطير - ملتقى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل 1433/1/29 هـ.