

اولاً : اختر الإجابة الصحيحة

1 - مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى، نسمى هذا القوام بالـ :

- القوام الطبيعي

- القوام الردي

- الغير متزن

2 - إذا اعتبرنا أن أجزاء الجسم متراسة فوق بعضها عموديا ، الرأس والرقبة والعنق والجذع والحوض والرجلان والقدمان يحمل بعضها بعض ، نسمى ذلك بالـ :

- القوام الردي

- القوام المعتدل

- التركيب البدني

3 - نوع من الانحرافات القوامية يمكن إصلاحه وذلك بالاعتماد على التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة :

- الانحرافات القوامية البنائية

- الانحرافات القوامية الوظيفية

- لا يوجد إجابة

4 - إذا اعتبرنا أن أجزاء الجسم متراسة فوق بعضها عموديا ، الرأس للأمام ، الصدر مسطح ، البطن مرتحية ، منحنى الظهر مبالغ فيه .. نسمى ذلك بالـ :

- القوام الردي

- القوام المعتدل

- التركيب البدني

5 - يمكن تدارك الانحراف القوامي .. وذلك من خلال:

- رفع الوعي القوامي

- برامج التمرينات العلاجية والتعويضية التي تستهدف تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم.

- جميع ما ذكر

6 - شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء.. تعريف لـ :

- الانحرافات القوامية

- الإنزلاق الغضروفي

- تشوه تجويف البطن

7 - النواحي النفسية احد أسباب الانحرافات القوامية ، ومن أمثلتها :

الكساح، تدرن العظام، نخر العظام، انزلاق الفقرات

الخجل ، ضعف الثقة في النفس ، مرحلة المراهقة

الإمساك ، الصداع

8 - المرض احد مسببات الانحرافات القوامية ، ومن أمثلة هذه الأمراض :

السكر

الكساح

قرحة المعدة

9 - التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية ، يتكون لدينا :

- نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها

- طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء

- جميع ما ذكر

10 - عناصر غذاء الطاقة توجد في :

كربوهيدرات ، دهون ، بروتينات

أغذية تحتوي على كميات كبيرة الدهون وخاصة الأغذية المشبعة بالدهون

جميع ما ذكر

11 - احد عناصر غذاء الطاقة ويعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة ، وإعادة بناء الخلايا ، ومن مصادرها

أيضا الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه والخضراوات :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

12 - احد عناصر غذاء الطاقة، ودورها في الجسم تكون عازل لحرارة الجسم ، إضافة إلى امتصاص الصدمات ومن مصادرها

أيضا الحليب، منتجات الألبان، اللحوم :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

13 - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام) ومن مصادرها أيضا الحبوب والبقول والبقول السوداني ، الحليب، منتجات الألبان :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

14 - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تحليل الغذاء ، النمو ، تطور الجسم ، الوقاية من المرض ، ولا يمكن تصنيعها في الجسم:

كربوهيدرات

الدهون

الفيتامينات

15 - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تركيبه الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان) ، والمحافظة على توازن الماء :

كربوهيدرات

الدهون

الأملاح المعدنية

16 - عنصر غذائي مهم ، يحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا) ، 70% من وزن الجسم :

الماء

الدهون

كربوهيدرات

17 - كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان ، ومن مصادره ، الأوراق، الجذور، البذور ، رقائق وخبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات :

الدهون

الأملاح المعدنية

الألياف

18 - يؤدي إلى 98% من الوزن المفقود دهون وزيادة العضلات ، نوع هذه الحمية :

الحمية القريبة من الصوم

الحمية والنشاط البدني

التمريبات الهوائية

19 - تؤدي إلى 50% من الوزن المفقود من العضلات + 50% من الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء

الأيض ، نوع هذه الحمية :

الحمية القريبة من الصوم

الحمية والنشاط البدني

التمريبات الهوائية

20 - الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم ، تعريف لـ :

الحمية القريبة من الصوم

الحمية والنشاط البدني

الايض القاعدي

21 - من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتحكم بالوزن :

تخفيف الدهون من أماكن معينة

من خلال تمارين لأماكن معينة في الجسم

جميع ما ذكر

1 - تعريف الصحة :

- حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد من الخلو من المرض أو العجز
- الرشاقة والقدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي والتوازن.
- الصحة هي اللياقة البدنية وتعتمد على كفاءة أجهزة الجسم.

2 - ما هي المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة؟

○ العوامل الوراثية

○ العوامل الطبيعية

● الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية

3 - درجات الصحة يمكن أن نتصورها على أنها مدرج قياسي:

● طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة

○ طرفه السفلي الصحة المثالية والطرف العلوي انعدام الصحة

○ بين الطرفين

4 - من درجات الصحة (مستوياتها)

- الصحة المثالية ، الصحة الايجابية ، السلامة المتوسطة
- الصحة البيئية ، الصحة الشخصية ، الصحة الاجتماعية
- لا يوجد درجات للصحة

5 - ما هو المستوى الذي لا يشكو فيه الفرد من أعراض مرضية واضحة، ولكن يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية

- المرض غير الظاهر
- المرض الظاهر
- مستوى الاحتضار

6 - التكامل النفسي يقصد به

- أن يكون الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة
- يظهر ذلك على الفرد في حياته الهادئة التي يسودها الراحة والاطمئنان والرضا
- جميع ما ذكر

7 - عدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى :

- الانطواء
- مخالطة الآخرين
- جميع ما ذكر

8 - ما هي نظرية مرض السل الذي ينتج عن ميكروب السل :

- نظرية السبب الواحد
- نظرية الأسباب المتعددة
- جميع ما ذكر

9 - المسببات الحيوية من أصل حيواني قد تكون حيوانات وحيدة الخلية مثل :

- الاميبيا او حيوان الملاريا
- ديدان البهارسيا او ديدان الانكلستوما
- جميع ما ذكر

10 - المسببات الحيوية من أصل حيواني قد تكون متعددة الخلايا مثل :

- الاميبيا او حيوان الملاريا
- ديدان البهارسيا او ديدان الانكلستوما
- جميع ما ذكر

- 11 – تنقسم المسببات النوعية للأمراض إلى فئات ومنها :
- المسببات الحيوية من أصل حيواني
 - المسببات الحيوية من أصل نباتي
 - جميع ما ذكر

- 12 – العوامل المتعلقة بالمسببات النوعية للأمراض والعوامل المتعلقة بالإنسان والعوامل البيئية جميعها من العوامل التي:

- تحدد مستويات اللياقة
- تحدد مستويات القوام
- تحدد مستويات الصحة

- 13 – البيئة الطبيعية ومنها المناخ الذي يشمل :

- درجات الحرارة
- الرطوبة
- جميع ما ذكر

- 14 – ماذا يقصد باللياقة البدنية :

- استهلاك سعرات حرارية غير ضرورية
- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف
- أداء تمارين رياضية للتخلص من السمنة

- 15 – (الرشاقة – التوازن – التوافق) احد عناصر مكونات اللياقة البدنية ونعتبرها من العناصر :

- المرتبطة بالصحة
- المرتبطة بالمهارة
- المرتبطة بالرجيم الغذائي

- 16 – (اللياقة القلبية التنفسية – القوة والتحمل العضلي) احد عناصر مكونات اللياقة البدنية ونعتبرها من العناصر :

- المرتبطة بالصحة
- المرتبطة بالمهارة
- المرتبطة بالرجيم الغذائي

- 17 - الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين وتطور أيضا اللياقة القلبية الوعائية مثل:

- صيد السمك
- السباحة
- البولنج

18 - عدم ممارسة النشاط البدني يسبب :

- ارتفاع ضغط الدم
- السمنة
- جميع ما ذكر

19 - زيادة نسبة الدهون بشكل مفرط بالجسم تتعكس على نسبة الكوليسترول بالدم وتتعكس على انسداد الشرايين :

- كوليسترول مرتفع
- السكري
- السمنة

20 - يصل نبض الأطفال أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- (200 نبضة في الدقيقة)
- (220 نبضة في الدقيقة)
- (180 نبضة في الدقيقة)

21 - يصل نبض الشاب في عمر العشرين أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- (200 نبضة في الدقيقة)
- (220 نبضة في الدقيقة)
- (180 نبضة في الدقيقة)

22 - يصل نبض الشاب في عمر الأربعين أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- (200 نبضة في الدقيقة)
- (220 نبضة في الدقيقة)
- (180 نبضة في الدقيقة)

23 - عندما نريد معرفة النبض الأعلى (نبض القلب) فإننا نستخدم المعادلة التالية :

- (220 - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)
- (200 - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)
- (180 - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)

24 - المعادلة الحسابية لقياس النبض المطلوب أثناء التمرين :

- (الحد الأعلى للنبض + النبض أثناء الراحة) $\times 0,70$ + النبض أثناء الراحة = النبض المطلوب
- (الحد الأعلى للنبض \times النبض أثناء الراحة) $\times 0,70$ + النبض أثناء الراحة = النبض المطلوب
- (الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة) $\times 0,70$ + النبض أثناء الراحة = النبض المطلوب

25 - القدرة على إطالة العضلة (من اربطه وألياف) أو مجموعه من العضلات إلى مداها الحركي يعرف بـ:

- المرونة
- التحمل العضلي
- القوة العضلية

1 - عجز في جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي، تعريف لـ :
- الصحة
- المرض
- العدوى

2 - احد أنواع الأمراض الغير معدية تسبب نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر هامة للجسم .مثل عدم أو زيادة تناول العناصر الهامة للجسم، مثل (الأنيميا_الكساح) ، نسميها أمراض :
- أمراض سوء التغذية
- الأمراض الوراثية
- أمراض الهرمونات

3 - احد أنواع الأمراض الغير معدية والتي تنتقل بسبب شذوذ في وظيفة الجينات الجسدية أو الكروموسومات أو الجنسية ، نسميها أمراض :
- أمراض سوء التغذية
- الأمراض الوراثية
- أمراض الهرمونات

4 - احد أنواع الأمراض الغير معدية والتي تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية، نسميها أمراض :
- أمراض سوء التغذية
- الأمراض الوراثية
- أمراض الهرمونات

5 - تنتج هذه الخلايا عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب إصابتها بالفيروسات أو تأثير الإشعاع عليها أو اختلال في كيميائية الخلية وكذلك لأسباب غير معروفة لهذا تتحول الخلايا إلى :
- البكتيريا
- خلايا سرطانية
- الفطريات

6 - الحصبة ، الحصبة الألمانية ، النكاف ، الجدري ، جميع هذه الأمراض تعتبر :
- أمراض معدية
- أمراض غير معدية
- سوء التغذية

7 - دخول العامل الممرض إلى الجسم ، تعريف لـ :
- الصحة
- المرض
- العدوى

8 - عدم تناول أغذية متوازنة ، احد مسببات الأمراض الـ :
المعدية

الغير معدية
لا يوجد اجابة

9 - الأمراض غير المعدية ، مثل :

امراض سوء التغذية
الأمراض السرطانية

جميع ما ذكر

10 - الأمراض الوراثية ، مثل :

شذوذ فى وظيفة الجينات
الكروموسومات الجسدية

جميع ما ذكر

11 - تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية ، نسميها أمراض:

الأمراض الوراثية
الأمراض السرطانية

أمراض الهرمونات

12 - نوع من الأمراض تنتج خلاياه عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب إصابتها بالفيروسات أو تأثير الإشعاع عليها أو اختلال في كيميائية الخلية ، نسمي هذا المرض بـ :

الأمراض الوراثية
الأمراض السرطانية

أمراض الهرمونات

13 - الأمراض التي تصيب الشخص الذي يكون عنده استعداد وراثي للمرض ، تسمى بـ :

امراض بسبب الوراثة

امراض الهرمونات

امراض سرطانية

14 - الأمراض التي تنشأ عن انتقال عامل معد نوعي أو منتجاته السمية من شخص أو حيوان مصاب إلى شخص سليم ومستعد للإصابة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، تعريف لـ :

الامراض المعدية

العدوى المباشرة

العدوى الغير مباشرة

15 - أمثلة على الأمراض المعدية :

الحصبة ، النكاف ، الجدري ، التيتانوس ، السل

سرطان الرئة ، نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم ، سوء التغذية
القلق ، التوتر ، الصداع ، ارتفاع ضغط الدم

16 - البكتيريا ، الفطريات ، الطفيليات الأولية ، تعتبر احد العوامل أ- :

العامل المعدي

العامل غير المعدي

العامل الوراثي

17 - أمثلة على المخرج الطبيعي للعامل المعدي :

المخرج المشيمي (الزهرى)

استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)

لدغ الحشرات (المالريا)

18 - أمثلة على المخرج غير الطبيعي للعامل المعدي :

المخرج الهضمي (الكوليرا)

المخرج المشيمي (الزهرى)

استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)

19 - أمثلة على عديد المخارج للعامل المعدي :

الايذز

المالريا

التهاب الكبد النوع C

20 - التنفس أو الرذاذ ، والملامسة تعتبر عدوى :

مباشرة

غير مباشرة

لا توجد إجابة

21 - أمثلة على المدخل الطبيعي للعامل المعدي :

الجهاز الهضمي

نقل الدم

استخدام الحقن

22 - أمثلة على المدخل غير الطبيعي للعامل المعدي :

نقل الدم

الجهاز الهضمي

الجهاز البولي

23 - وسائل الجسم التي تحول دون نشوء و تطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه

تعريف لـ :

- الصحة

- المرض

المناعة

24 - احد أنواع المناعة له القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على أجسام مضادة وهي تكمن في الصفات التشريحية والفيولوجية لجسم المضيف ، نسميه بـ :

المناعة النوعية

المناعة غير النوعية

لا توجد اجابة

25 - احد أنواع المناعة مقاومته تكون مصحوبة بوجود أجسام مضادة لمسببات المرض ، نسميه بـ :

المناعة النوعية

المناعة غير النوعية

لا توجد اجابة

26 - مناعة نوعية مكتسبة دورها إعطاء الجسم مضادات جاهزة مستحضره من مضيف آخر ، نسميها بـ :

بالايجابية

بالسلبية

لا توجد اجابة

27 - مناعة نوعية مكتسبة دورها حقن المسبب نفسه مقتولاً او موهناً أو أجزاء منه أو منتجاته السامة مسلوبة النشاط ويقوم الجسم بإنتاج الأجسام المضادة ، نسميها بـ :

بالايجابية

بالسلبية

لا توجد اجابة

28 - مناعة نوعية طبيعية يتم إحرازها بواسطة عدوى طبيعية نسميها بـ :

بالايجابية

بالسلبية

لا توجد اجابة

29 - مناعة نوعية طبيعية دورها انتقال الأجسام المضادة من الأم إلى الجنين (تبقى في جسم الطفل لمدة من 3-6 أشهر) ، نسميها بـ :

بالايجابية

بالسلبية

لا توجد اجابة

30 – الإجراءات الوقائية التي تحمينا من الأمراض بإذن الله :
التثقيف الصحي ، وتوفير إمكانية التشخيص المبكر والعلاج
تطعيم الأطفال والعاملين في المجال الصحي
جميع ما ذكر

31 - ضعف القدرة على التفكير والتركيز، وكثرة النسيان هي احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :
المخ والجهاز العصبي المركزي
الجهاز التنفسي
الجهاز الهضمي

31 - ازدياد تجلط الدم التلقائي، وزيادة ضغط الدم بمعدل 20 – 25% ، وتضيّق الشرايين وبالتالي الذبحات والجلطات القلبية، احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :
الجهاز التنفسي
الجهاز الهضمي
القلب والشرايين والدورة الدموية

32 - موت وقلة النطاف المنوية، وضعف انتصاب العضو التناسلي هي احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :
الوظيفة الجنسية
الجهاز الهضمي
الجهاز التنفسي

33 - انتفاخ الرئة ، وإضعاف مناعة الرئتين احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :
الجهاز الهضمي
الجهاز العصبي المركزي
الجهاز التنفسي (أمراض الصدر)

34 – أمراض الكبد والكلى ، وفيروسات الكبد و الإيدز جميعها بسبب تعاطي المخدرات ونعبرها من الآثار أذ :
آثار صحية نفسية
آثار اجتماعية
آثار صحية عضوية

35 - عدم القدرة على ضبط النفس والاتزان، والإصابة بالأمراض النفسية (مثل الذهان – الاكتئاب – الهوس والقلق) جميعها بسبب تعاطي المخدرات ونعبرها من الآثار أذ :
آثار صحية نفسية
آثار اجتماعية
آثار صحية عضوية

36 - عدم الاستطاعة في تكوين علاقات اجتماعية سليمة، وتذبذب المزاج جميعها بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار صحية نفسية

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

37 - انتشار المشكلات الاجتماعية بمختلف صورها ، بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

آثار اقتصادية

38 - خسارة العصب الرئيسي في الأمة وأموالها واقتصادها ، بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

آثار اقتصادية

39 - أمثلة على طرق الوقاية من تعاطي المخدرات :

الالتزام بكتاب الله عز وجل والتأسي برسوله صلى الله عليه وسلم

التثقيف الصحي فيما يخص أنواع المخدرات وتأثيرها

جميع ما ذكر

40 - الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية ، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض

الآثار الفسيولوجية ، تعريف لـ :

- الضغوط النفسية

- الإدمان

- العدوى

41 - من أنواع الضغوط النفسية :

- الضغوط الاجتماعية

- الضغوط الدراسية

- جميع ما ذكر

42 - أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي :

- الأداة المكتوبة

- أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي

- جميع ما ذكر

43 - الطلاق ، موت أحد أفراد الأسرة المقربين ، فصل عن العمل ، تغير مفاجئ في الوضع المادي، جميع هذه الحالات تسبب :

- ضغوط نفسية

- توافق نفسي
- لا يوجد إجابة

44 - أعراض اكتئابية ، التوتر العضلي والشد ، اضطرابات النوم ، اضطرابات الهضم، نسمي هذه الحالات بـ:
- إنذارات بوجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد

- مقياس هولمز
- لا توجد إجابة

45 - الضغوط من داخل الشخص نفسه، تسمى بـ :

- ضغوط داخلية

- ضغوط خارجية
- لا توجد إجابة

46 - الضغوط بسبب العمل أو العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة تسمى بـ :

- ضغوط داخلية

- ضغوط خارجية

- لا توجد إجابة

47 - تكون استجابة الإنسان للضغوط الخارجية :

- استجابات إرادية
- استجابات لا إرادية
- جميع ما ذكر

48 - مصادر الضغوط النفسية :

- ضغوط مرتبطة بالبيئة
- ضغوط مرتبطة بالفرد
- جميع ما ذكر

49 - يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى أعراض :

- سلوكية وفسولوجية
- ذاتية فقط

- ذاتية وسلوكية وفسولوجية

50 - أساليب التعامل مع الضغوط :

- شعورية
- لا شعورية
- جميع ما ذكر

51 - استخدام أسلوب معين للاسترخاء، والبحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات، هي من أساليب :

- إدارة الضغوط النفسية

- قياس التوازن الحركي والعقلي

- نشاط بدني

52 - أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال:

- مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

- التوازن الغذائي

- عدم ممارسة التمارين الرياضية

53 - دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية :

- النشاط البدني يجعل الجسم قادر على مواجهة الضغوط

- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء (ذهنيا و عضليا و يزيد الإحساس بالمتعة و السعادة)

- جميع ما ذكر

54 - رعاية وعناية أولية وفورية ومؤقتة للإصابات أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية

المتخصصة ، تعريف لـ :

- معالجي حالات الإدمان

- الإسعافات الأولية

- العيادة النفسية

55 - تستطيع أن تقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن تكون مدربا بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه

الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع ، ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية

لحالات معينة فقط :

- تعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .

- عندما تكون الإصابة لا تحتاج للتدخل الطبي

- جميع ما ذكر

56 - توافر المعلومات العامة عن جسم الإنسان وتشريحه ، وأعضائه وأجهزته المختلفة ، نعتبرها من :

- أساسيات الإسعافات الأولية

- أساسيات التمرينات البدنية

- لا توجد إجابة

57 - يقاس النبض عن طريق :

- الشريان الكعبري

- الشريان السباتي

- جميع ما ذكر

60 - لون الجلد ، والتنفس ، والنبض ، ودرجة حرارة الجسم ، جميعها نعتبرها من وسائل الـ :
- التعرف على العامل الوراثي
- التعرف على الضغوط النفسية
- التعرف على الوظائف الحيوية من أجل تقديم الإسعافات الأولية

61 - من محتويات صندوق للإسعافات الأولية :
- وجود بعض الأدوية لاستخدامها في عملية الإسعاف .
- وجود بعض الأدوات لاستخدامها في عملية الإسعاف
- جميع ما ذكر

62 - توقف القلب ، والغرق ، والاختناق ، والصدمات الكهربائية ، جميعها أسباب تؤدي إلى :
- للوفاة المفاجئة أو السريعة
- الاكتئاب
- القلق والتوتر

63 - من خطوات تقديم المساعدة والإسعافات الأولية للمصاب أو المريض :
- تفحص المكان و التأكد من عدم وجود خطر على حياتك أو حياة المصاب
- تفحص المصاب وتقديم الإسعاف الأولي اللازم لحين حضور المساعدة
- جميع ما ذكر

64 - انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل، يسمى بـ :
- الغثيان
- الاختناق
- الاحتقان

65 - من أسباب انسداد مجرى التنفس ؟
- نزيف حاد
- اللسان
- الكسور

66 - من طرق إخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس :
- الانعاش القلبي
- الضرب على الظهر بين لوجي الكتف لخمس مرات
- التنفس الاصطناعي

67 - من درجات الوعي :
- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت
- مصاب متغيب عن الوعي
- جميع ما ذكر

68 - تحديد نوع الجرح وعمق القطع به ، وتحديد ما إذا كان الجرح ملوثاً ، وتحديد ما إذا كان النزيف شرياني أو وريدي ، جميعها تعد تقييم الإصابة قبل تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بـ

النزيف الخارجي

- الكسور

- إصابات العين

69 - نوع من الحروق يتلف خلايا البشرة و يترك الجلد محمراً ومتورماً و مؤلماً، وتعتبر من الدرجة :

حروق من الدرجة الثالثة

حروق من الدرجة الثانية

حروق من الدرجة الأولى

70 - نوع من الحروق يتلف البشرة وجزء من الأدمة و يكون مؤلماً و متورماً و يحوي فقاعات في الجلد، وتعتبر من الدرجة :

حروق من الدرجة الثالثة

حروق من الدرجة الثانية

حروق من الدرجة الأولى

71 - نوع من الحروق يتلف البشرة و الأدمة و ما تحت الأدمة و يكون أخف ألماً من الدرجة الثانية لتلف الأعصاب الحسية، و يترك الجلد محمراً و أسود عند أطراف الحرق و يغطي الحرق دم أ و مادة بيضاء مخاطية، وتعتبر من الدرجة :

حروق من الدرجة الثالثة

حروق من الدرجة الثانية

حروق من الدرجة الأولى

72 - يحدد مستوي الوعي لدي المصاب، وكمية الدم المفقودة ، تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية ، وجود اضطراب أو فقدان للذاكرة بسبب صدمة أو حمى ، نزيف من الأنف - الأذن - الفم - الرأس ، جميعها تعد تقييم الإصابة قبل تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بـ

نزيف خارجي

إصابات الرأس

إصابات العين

73 - لا تحرك العضو المصاب ، وثبت العضو كما هو باستخدام جبيرة بدون محاولة إرجاعه إلى الوضع الطبيعي (ممكن استخدام أي شيء كجبيرة)، وأبق المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية، جميعها تعد إسعافات أولية في حالة الإصابة بـ

- النزيف الخارجي

- الكسور

- إصابات العين

74 - أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب، وضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم، واستعمل الضماد الضاغط لمدة 15-20 دقيقة لتخفيف التورم، وأرفع الجزء المصاب للأعلى، جميعها تعد إسعافات أولية في حالة الإصابة بـ

- الكسور

- الإلتواءات

- لدغ الحشرات

75 - التسمم الغذائي و الدوائي (البلع) ، يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة

- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .
- هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم

76 - التسمم بمواد بترولية و كيميائية حارقة ، يجب إتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة

- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .
- هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم

77 - التسمم بالاستنشاق ، يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة

- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .
- هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم

78 - التسمم عن طريق الجلد ، يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- اغسل الموضع بالماء و الصابون و ماء جاري لمدة 20 دقيقة (أحم نفسك بارتداء قفازات واقية)

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة

- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .

79 - التسمم بالحقن مثل (عضة الأفاعي و لدغة العقرب) ، يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة

- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .

- تيقن من حالة اللسعة، وثبت العضو المصاب، طهر الجرح، انقل المصاب إلى المستشفى مع تبريد الجرح.

80 - نظف الجرح بقطعة من القطن أو الشاش المعقم، و اغسل الجرح بالماء الجاري لفترة لا تقل عن دقيقة

واحدة ، ضع مادة مطهرة على الجرح ، مثل صبغة اليود أو بيروكسيد الهيدروجين ، أو الباتدين ، واستخدم

القطن الماص والمعقم، ضع على الجرح قطعة من الشاش المعقم تتناسب وحجم الجرح ، جميعها تعد إسعافات

أولية في حالة الإصابة بـ

- الكسور

- الجروح

- النزيف الخارجي

81 - ارفع العضو المصاب لأعلى من مستوى القلب ثم اضغط بواسطة قطعة من الشاش المعقم ، واستمر بالضغط دون توقف أو تحريك موضع الجرح حتى توقف النزيف، خذ الملقط الطبي المعقم ، ونظف الجرح ، مع مراعاة عدم إعادة النزيف ، ضع على الجرح كيساً من الثلج ، للتخفيف من حدة الألم ، وتفادي امتصاص السموم التي تفرزها الميكروبات العالقة بسطح الجسم المتسبب بالإصابة، قص قطعة من الشاش المعقم بمقدار الجرح ، وثبتها على موضع الجرح، لف الجرح بواسطة رباط معقم ، وتأكد من عدم ضغطه على الجرح، جميعها تعد إسعافات أولية في حالة الإصابة بـ

- الكسور

- الجروح

- الجروح العميقة

1- يقصد بالصحة المثالية:

أ-التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالباً مايتوافر

ب-التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادراً مايتوافر

ج-التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائماً مايتوافر

د-جميع ماذكر غير صحيح

2- ما يقصد بالتكامل الاجتماعي:

أ-عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم

ب-قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم

ج-عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم

د-أ+ج

3-تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:

أ-الكيميائية

ب-الميكانيكية

ج-الوظيفية

د-الطبيعية

4-يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:

أ-أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسنولية المجتمع

ب-كثرة الخدمات والمنشآت الصحية

ج-الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة

د-ب+ج

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

أ-الأنشطة الرياضية

ب-النمو والحالة الصحية

ج-الحجم والاحتياجات الخاصة

د-جميع ماذكر

6-يؤدي تناول كميات من السكر والي:

أ-ارتفاع الكوليسترول

ب-إتلاف الكبد والبنكرياس) لم اجد لها اجابه ولكن استنتجت الاجابه من معلومه لدي وهي بأن السكروز يؤدي الى مرض السكر ومرض السكر يحدث بسبب اضطرابات او توقف عمل البنكرياس وعند اضطرابها اما تعمل على زيادة السكر او نقصانه)

ج-إصابة الأمعاء وسوء الهضم

د-أبب

7-الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من:

أ-اتحاد الأوكسجين والهيدروجين والكربون

ب-اتحاد النيتروجين والأكسجين والهيدروجين

ج-اتحاد الكربون والنيتروجين والأكسجين

د-كل ما ذكر غير صحيح

8-من فوائد الدهون:

أ-إنتاج الألياف

ب-تعويض وتجديد الخلايا

ج-امتصاص الفيتامينات

د-محاربة الالتهابات

9-تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى:

أ-التهاب القولون

ب-زيادة الكوليسترول

ج-ارتفاع نسبة السكر في الدم

د-أبب

10-يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن:

أ-الجسم غير قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم

ب-الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينيه من المواد الأخرى

ج-البروتين يحتوي نسبة عالية من الكوليسترول

د-ب+ج

11-هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في:

أ-نسبة الكالسيوم

ب-مصدر للأحماض اللازمة للجسم

ج-الهرمونات

د-نسبة الكوليسترول

12-يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي بالنسبة ل:

أ-قاعدة الارتكاز) تكون هذه الاجابه صحيحه بالتعريف الوصفي)

ب-خط الثقل

ج-النتوء الحلمي

د-مركز مفصل الفخذ

13- القوام هو:

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

14- يعرف التشوه فيزيائيا ب:

أ-الغير في إبعاد الجسم

ب-الخروج عن الخط المستقيم (تعريف التشوة)

ج-تغير في الشكل إلى الأسوأ (تعريف للانحراف)

د-تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

15- جميع العبارات خاطئة ما عدا:

أ-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمارين الرياضية

ب-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام

ج-انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية

د-جميع ما ذكر صحيح

16- من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:

أ-الإمساك

ب-تناقص الرنتين

ج-ارتفاع الكولسترول

د-أ+ب

17- من مكونات الصحة العامة:

أ-الصحة المثالية

ب-صحة البيئة

ج-الطب الوقائي

د-ب+ج

18- هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف:

أ-اللياقة العضلية

ب-اللياقة البدنية

ج-اللياقة الوعائية التنفسية

د-ليس مما ذكر

19- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية:

أ-السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن

ب-القوة، السرعة، المرونة، المطاولة

ج-التوازن، المرونة، الجلد، القوة

د-أ+ب

20- هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الاقصى لحركتها:

أ-المطاولة

ب-المرونة

ج-القوة

د-السرعة

21-قابلية العضلة على التقص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

أ-الجلد الدوري التنفسي

ب-السرعة

ج-القوة

د-المرونة

22-التمارين التي لاتمكن الرياضي من التنفس فيها:

أ-الهوائية

ب-اللاهوائية

ج-البطيئة

د-السرعة

23-جميع العبارات خاطئة ما عدا:

أ-استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الغذاء

ب-القدرة على استهلاك الطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية

ج-استهلاك الأوكسجين يزداد أثناء التمارين تبعاً لزيادة استهلاك الأوكسجين

د-جميع ما سبق صحيح

24-إذا كان عمر الفرد 30 سنة فإن الحد الأعلى لنبض قلبه:

أ-180 نبضة في الدقيقة

ب-90 نبضة في الدقيقة

ج-190 نبضة في الدقيقة (الحد الاعلى = 220 - العمر)

د-220 نبضة في الدقيقة

25-التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأوكسجين تسمى:

أ-الهوائية

ب-اللاهوائية

ج-البطيئة

د-السرعة

26-طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

أ-النوم

ب-الجلوس

ج-الوقوف

د-الراحة التامة

27- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة 80 والعمر 30 فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين:

أ- 161 نبضة في الدقيقة

ب- 190 نبضة في الدقيقة

ج- 157 نبضة في الدقيقة (موجودة المسألة بالملزمه حرفيا")

د- 120 نبضة في الدقيقة

28- من أنواع الرجيم القاسي:

أ- الرجيم بتناول الماء

ب- الرجيم بتناول الوجبة الواحدة

ج- الرجيم الجاف

د- جميع ما ذكر

29- شخص طوله 173 فإن وزنه الطبيعي:

أ- 75 كجم

ب- 70 كجم

ج- 100 كجم

د- 73 كجم (الوزن الطبيعي = الطول - 100)

30- من المشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي:

أ- الاعتماد على الكربوهيدرات

ب- بعض التقاليد الاجتماعية

ج- الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم

د- جميع ما ذكر

31- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه عدوى:

أ- الأمراض الوراثية

ب- الأمراض الغير معدية

ج- الأمراض المعدية

د- أمراض بسبب الوراثة والبيئة

32- امرأة عمرها 35 عاماً وطولها 164 أنش فإن وزنها الطبيعي بالباوند:

أ- 160

ب- 135

ج- 127) هنا اعتقد فيه خطأ بالطول 164 والصحيح هو 64 بكذا تكون الاجابه ج والمسألة موجوده بالملزمه

اما اذا كان الطول قاصد الدكتور وضعه 164 فإن الاجابه هي د)

د- جميع ما ذكر غير صحيح

33- من مخارج العدوى:

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

34- شخص ما طوله 173 فأن وزنه المثالي:

أ-73كجم

ب-60كجم

ج-100كجم

د-65كجم (الوزن المثالي = الطول - 108)

35- أعراض مرض الكوليرا:

أ-ارتفاع درجة الحرارة

ب-مغص وإسهال

ج-الم في البطن

د-جميع ما سبق غير صحيح

36-يسبب التدخين الإجهاض في:

أ-الشهر الأول والثاني والثالث

ب-الشهر الرابع والخامس

ج- الشهر السادس والسابع

د-في جميع الشهور (غير متأكد ومن لدية اجابة يضعها هنا لانني لم اجد له اجابة بالملزمه ووجدت له عدة اجابات بقول منها يقول بالاشهر الاولى ومنه قول بالاشهر الاخيرة)

37-يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون:

أ-البروجسترون

ب-التستسترون

ج-الاندروجين

د-أ+ب

38-دخان السيجارة يحتوي على:

أ-القطران

ب-الماغنسيوم

ج-النيكوتين

د-أ+ج

39-مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي هو تعريف المخدرات:

أ-العلمي

ب-القانوني

ج-الصناعي

د-الاصطلاحي

40-من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:

أ-الإحباط

ب-العمل المتواصل

ج-حب الاستطلاع

د-جميع ما ذكر

41- من أنواع الإدمان:

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

42- يحدث الإدمان من خلال:

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

43- من أنواع الإدمان:

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

44- من تأثير المخدرات على الفرد:

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

45- من أعراض المخدرات:

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

46- متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لايقع مرة أخرى ويعود للإدمان من برامج علاج الإدمان:

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

47- هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب:

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

48- من محتويات شنطة الإسعاف:

أ- الأدوات، الأدوية

ب- ترمومتر طبي

ج- المراهم والسوائل

د- جميع ما سبق صحيح (اتوقع البعض يختار أ وهو صح لكن برضو ترمو متر طبي من الادوات والمراهم والسوائل من الادوية اذا جميع ما ذكر صحيح)

49- يجب التسلسل في إسعاف المصاب كمايلي:

أ- إسعاف التنفس، النزف، الكسور، القيء

ب- النزف، القيء، التنفس، الكسور

ج- الجهاز التنفسي، الكسور، النزف، القيء

د- نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى

50- النزيف الشرياني:

أ- خروج الدم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

ب- خروج الدم من احد الشرايين احمر داكن يتدفق بقوة

ج- خروج الدم من احد الأوردة احمر داكن يتدفق بقوة

د- خروج دم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

51- من الطرق المستخدمة لوقف النزيف الخارجي:

أ- الضغط المباشر على مكان النزف

ب- الضغط على الشريان الرئيسي

ج- الكي الكهربائي

د- جميع ما ذكر

52- في حالات القيء يجب:

أ- خفض رأس المصاب حتى لا تدخل أي سوائل إلى الرئتين (أتبالواجب الثاني بصيغة أخرى)

ب- رفع رأس المصاب حتلاتدخل أي سوائل إلى الرئتين

ج- الاستلقاء في وضع مستو

د- جميع ما سبق غير صحيح

53- من أسباب الرعاف:

أ- حدوث ثقب في الأنف

ب- إدخال أداة أو اظفر اليد

ج- الإصابة ببعض الأمراض

د- جميع ما ذكر

54- هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب:

أ- الخدوش

ب- الرضوض

ج- الجروح القطعية

د- الجروح المسممة

55-أنواع الحروق تبعالدرجة إصابة الجسم:

أ-حروق من الدرجة الأولى،الثانية،الثالثة

ب-حروق من الدرجة الأولى،الرابعة

ج-حروق من الدرجة الخامسة،السادسة

د-أ+ج

56-لإسعاف الحروقالكيميائية:

أ-تهدئة المصاب وإعطاؤه الفاليوم

ب-غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماءالجاري

ج-رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيفمعقم

د-أ+ب

57-الكسر المركب:

أ-غير المصحوب بجرح ويكون الجلدسليما

ب-كسر العظم إلى عدة أجزاء

ج-يكون في أكثر من مكانواحد

د-جميع ماسبق غير صحيح

58-من أنواع الكسر التام:

أ-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسر المشقق

د-أ+ب

59-من أعراضالكسور:

أ-الصدمةالعصبية

ب-تشوه العضو

ج-يفقد العضووظيفته

د-جميعماذكر

60-الاغماءهو:

أ-قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للوعي

ب-عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

ج-قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقتللووعي

د-قصور في الحالة التامة لليقظة الطبيعية تؤدي إلى فقدان الوعي

61-من أسبابالإغماء:

أ-انخفاض ضغطالدم

ب-الهبوطالعام

ج-الصدمةالعصبية

د-جميعماذكر

62-الاختناق هو:

- أ-احتباس التنفس وحدوثالشهيق والزفير
- ب-عدم احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيقوالزفير
- ج-احتباس التنفس وعدم حدوثالشهيق والزفير
- د-احتباس التنفس وحدث عملية الشهيقفقط

63-لإسعاف اختناق الغرق:

- أ-فك الملايسوتمزيقها
- ب-يطرح المصاب أرضا علوجه
- ج-تجرى عملية تنفسصناعي
- د-جميعماذكر

64-من أعراض الإصابة بضربةالشمس:

- أ-التعرض المباشر لأشعةالشمس
- ب-صداعوارهاق
- ج-احتقانالعينين
- د-ب+ج

65-الصدمةهي:

- أ-هبوط وانحطاط في قوى الجسم العصبيةوالدموية
- ب-هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبيةوالعضلية والقلبية
- ج-هبوط وانحطاط في جميع قووالجسم العصبية والدموية والتنفسية
- د-هبوط وانحطاط في بعضقوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

66-من أسبابالصدمة:

- أ-كفاية ضخ القلبدم
- ب-نقص حجمالدم
- ج-ارتفاع مقاومةالشرايين
- د-أ+ج

67-تحدث هذه الصدمةبسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم:

- أ-الصدمةالعصبية
- ب-الصدمةالقلبية
- ج-الصدمةالدموية
- د-الصدمةالجرثومية

68-من أعراض حدوثالصدمة:

- أ-شحوب الجلد
- ب-خروج عرق بارد منالجسم
- ج-سرعة النبضوالتنفس
- د-جميعماذكر

69-من أعراض التسمم:

- أ-الأعراضالتنفسية
- ب-الأعراضالقلبية
- ج-الأعراضالدموية
- د-أ+ج

70- من أعراض لدغة العقرب:

أ-مغص و غثيان

ب-سرعة دقات القلب والتنفس

ج-صعوبة التنفس والضييق

د-أ+ب

71-التسمم هو:

أ-هو أي مادة إذا دخلت الجسم أدت إلىالصحة

ب- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكميةكبيرة أدت إلى اعتلال الصحة

ج-هو أي مادة إذا دخلتالجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة

د-كل ماسبق غير صحيح

72-من أسباب الاختناق:

أ-انسداد مجرىالتنفس

ب-عدم توفرالأوكسجين

ج-الضغط الخارجي علنالرغبة

د-جميعماسبق

73-تحدث هذه الحالة بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولينأو عقب فترات طويلة من الجوع:

أ- ارتجاج المخ

ب- نقص كمية السكر (مالمقتهبالمزمه وحليته من قوقل)

ج-زيادة نسبةالسكر

د-انخفاض ضغطالدم

74-الكسر الذي يحدث بسبب مرور طلقة نارية فيالعظم:

أ-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسرالمفتت

د-الكسرالمشقق

75-الكسر هو:

أ-انفصال أو تفرق العظمكليا

ب-عدم انفصال أو تفرق العظم كليا أو جزئيا

ج-انفصال أو تفرق العظمجزئيا أو كليا

د-انفصال وعدم تفرق العظم جزئيا أو كليا

76-هي جروح بحواف مشرشرة غير منتظمة:

أ-الجروحالقطعية

ب-الجروحالتهتكية

ج-الجروحالنافذة

د-الجروحالمسمة

77-الرعاف:

- أ-كل نزيف دموي يحدث منالأجزاء الداخلية في الأنف
- ب-كل نزيف دموي يحدث منداخل احد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف
- ج-كل نزيف دموي يحدث منخارج احد الأوعية الدموية
- د-كل نزيف يحدث في وترةالأنف

78-النزيف:

- أ-فقدان الجسم لكمية من الدم خارجالجسم
 - ب-فقدان الجسم كمية من الدمخارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح
 - ج-عدم فقدان الجسم لكميةمن الدم
 - د-فقدان الجسم لكمية من الدم نتيجة جرحسطحي
- 79-الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفىورا:

أ-النزفالشديد

ب -الإغماء

ج-كسورالفخذ

د-أ+ب

80-من أهمية الإسعافاتالأولية:

أ-إنقاذ حياةالمصاب

ب-منع حالة المصاب منالتدهور

ج-توفيراً لراحة الجسمانية والنفسيةللمصاب

د-جميعماذكر

81-من الأمراض التي يسببهاالتدخين:

أ-تصلبالشرابين

ب-ارتفاعالكوليسترول

ج-زيادة نسبة السكر فيالدم

د-أ+ب

82-تنتج عن زيادة أونقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم:

أ-أمراض سوء التغذية

ب-الأمراض السرطانية

ج-أمراضالهرمونات

د-الأمراضالوراثية

83-إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤديالى:

أ-عدم نقصانالوزن

ب-الشعوربالخمول

ج-حرمان الجسم من المواد الغذائيةاللازمة

د-ب+ج

84- يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:

أ- الوزن يوميا

ب- الملاحظة الشخصية

ج- مراقبة الوزن

د- ب+ج

85- من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسعرات الحرارية:

أ- العمر

ب- النشاط الحركي

ج- نوع الأطعمة المتناولة

د- أ+ب

86- للتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم يجب:

أ- تناول البروتينات

ب- ممارسة النشاطات الرياضية

ج- تخفيف الوزن

د- ب+ج

87- جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ- زيادة الكوليسترول في الدم له علاقة بأمراض القلب

ب- يمكن للجسم تصنيع كميات معتدلة من الكوليسترول

ج- الإكثار من المواد الدهنية يساعد على الصحة و النمو الطبيعي

د- جميع العبارات خاطئة

88- في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف بالتحاليل الطبية:

أ- الصحة الايجابية

ب- المرض غير الظاهر

ج- المرض الظاهر

د- ليس مما ذكر

89- من أسباب الانحرافات القوامية:

أ- النواحي النفسية

ب- الوراثة (الانحراف لا ينتقل وراثيا)"

ج- المهنة

د- أ+ج

90- الانحراف الذي يظهر في الصورة هو (:لم أرى الصورة كي اجاب)

أ- تقعر البطن

ب- سقوط الرأس

ج- ميل العنق

د- الالتواء الجانبي

91- يعرف الانحراف القوامي:

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

92- هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة:

- أ- الانحرافات البنائية
 - ب- الانحرافات الوظيفية
 - ج- التشوهات المركبة
 - د- لاشيء مما ذكر
- 93- جميع العبارات صحيحة ما عدا:
- أ- القدرة على استهلاك الأوكسجين من أهم الأدلة على اللياقة البدنية
 - ب- كلما ازدادت التمرينات الرياضية ازدادت الحاجة إلى الطاقة
 - ج- كلما ازدادت شدة التمرينات الرياضية قلت الحاجة إلى الطاقة
 - د- القدرة على استهلاك الأوكسجين مرتبطة بالقدرة على استهلاك الطاقة
- 94- التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعد الركبتان (لم اعرف الاجابة من يعرف يضعها لنا)

- أ- تحذب الظهر
 - ب- تقوس القدمان
 - ج- تسطح القدمين
 - د- التواء الركبة
- 95- إن القدرة على استهلاك الأوكسجين تعني:
- أ- قدرة الرئتين على إنتاج الأوكسجين
 - ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم
 - ج- مخزون الطاقة في جسم الإنسان أكثر من مخزون الأوكسجين
 - د- أ+ج

96- جميع العبارات خاطئة ما عدا:

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

97- الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب:

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

98- يعطى المصاب بالمضادات الحيوية لحين ظهور النتائج في:

أ- الصدمة الدموية

ب- الصدمة القلبية

ج- الصدمة العصبية

د- الصدمة الجرثومية

99- من أعراض التسمم:

أ- ارتفاع درجة حرارة الجسم

ب- دوام وانزعاج وصداع وطنين الأذن

ج- إغماء

د- ب+ج

100- عناصر اللياقة الوعائية (لم أجد حل واضح من عنده حل يضعه هنا)

أ- اللياقة، التوازن، التوافق، زمن ردة الفعل، السرعة

ب- المرونة، المقاومة، المطاولة، التركيب الجسماني

ج- اللياقة القلبية، القوة، المطاولة العضلية، المرونة ، التركيب الجسماني

د- كل ما سبق غير صحيح

وبالتوفيق