

نموذج A

س١: عرفت منظمه الصحه العالميه مفهوم الصحه على اله ؟

ا/ حال السلامه النفسيه

ب/ حاله الكفايه البدنيه

ج/ حاله الكفايه البدنيه والنفسيه والاجتماعيه

د/ خلو الجسم من الامراض

س٢: الطب الوقائي للفرد يهتم ب

ا/صحه البيئه

ب/استخدام الامصال واللقاحات

ج/التفتيش الصحي

د/ خدمات الصحه العامه

س٣: هناك درجات الصحه وتتخلص فيما يلي :

ا/ الصحه المثاليه والايجابيه

ب/السلامه المتوسطه والمرض الظاهر

ج/المرض غير الظاهر

د/جميع ما ذكر

س٤: من عناصر اللياقه البدنيه الاساسيه ما يلي :

ا/القوه

ب/ المرونه

ج/ السرعه

د/ جميع ما ذكر

س٥: تعرف اللياقه البدنيه بأنها :

ا/بأنها القدره القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه

ب/القدره العضليه على التقلص لأطول فتره زمنيه ممكنه

ج/قدره اجهزه الجسم المختلفه على تأديه مهامها على اكمل وجه

د/ قابليه العضله على التقلص لأقصر فتره زمنيه ممكنه

س٦: هناك قاعده تقول استهلاك الاكسجين يقترن بأستهلاك الطاقه يعني :

ا/كلما زادت شده التمرين قل الاحتياج للطاقه

ب/ كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقه البدنيه .

ج/ قدره الدوره الدمويه على عدم نقل الاكسجين

د/ كلما زادت شده التمرين الحركي زادت الحاجه الى الطاقه

س٧: تسمى التمارين في حاله توفر الاكسجين بالتمارين:

ا/التمارين السويديه

ب/ التمارين اللاهوائيه

ج/ التمارين البدنيه

د/التمارين الهوائيه

س٨ : اسس تنميه عناصر اللياقه البدنيه :

ا/التدرج

ب/الخصوصيه

ج/ زياده الحمل

د/ جميع ما ذكر صحيح

س٩:شخص عمره ٣٠ سنه فأن نبض القلب الاعلى للفرد تقريبا يساوي :

ا/ ١٨٠ نبضه /د

ب/ ١٨٥ نبضه /د

ج/ ١٩٠ نبضه /د

د/ ١٩٥ نبضه / د

س١٠ : من اهميه تمارينات المرونه انها :

ا/ تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

ب/ تعمل على الوقايه من الاصابات المختلفه التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسه النشاط الرياضي الخاص به

ج/تعمل على الوقايه من الامراض المعديه

د/ جميع ما ذكر صحيح

س١١: القوام الجيد يعمل على :

ا/ تأخير الاجتهاد

ب/ يحسن المظهر الخارجي

ج/ يحسن مفهوم الذات

د/ جميع ما ذكر

س١٢: إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضه / د والعمر ٢٠ سنة فأن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

ا/ ١٥٦ نبضه / د

ب/ ١٥٥ نبضه / د

ج/ ١٥٧ نبضه / د

د/ لاشيء مما ذكر

س١٣: يمكن تقسيم الانحرافات القواميه الى :

ا/ الأنحرافات البنائيه او الوظيفيه

ب/ الأنحرافات العظميه

ج/ الأنحرافات العضليه

د/ الأنحرافات العظميه والعضليه فقط

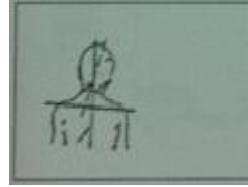
س١٤: يطلق على هذا التشوه :

ا/ الصدر الحمامي

ب/ العنق المائل

ج/ الانحناء الجانبي

د/ التجويف القطني



س١٥: هناك محاذير على كثره استخدام السكر (السكروز) منها :

ا/ عدم القدره على التركيز

ب/ ضعف العضلات

ج/ عدم القدره على انتاج الطاقه

د/ اتلاف الكبد والبنكرياس

س١٦: من فوائء ووظائف المواد الدهنيه مايلى:

ا/تعمل على تقويه العضلات

ب/ مساعءه الجسم على محاربه الالتهابات

ج/ المساعءه على امتصاص الفيتامينات

ء/ لاشيء مما ذكر

س١٧: تساهم الحركات الرياضيه فى قءره العضلات على استثمار واستهلاء اكبر كميه من :

ا/البروتين

ب/ الاكسجين

ج/ الفيتامينات

ء/الماء

س١٨: ماهو الوزن الطبيعى لشخص طوله ١٧٧سم :

ا/ وزن ٧٨-٨٨ كغم

ب/ وزن ٦٠ كغم

ج/وزن ٥٠ كغم

ء/ وزن ٩٥ كغم

س١٩ : ماهي الطرق التي يعرف الانسان انه مصاب بالبدانه :

ا/ عن طريق ملاءظه الغير

ب/الملاءظه الشخصيه ومراقبه الوزن

ج/ عن طريقه مراقبه الوزن فقط

ء/ لاشيء مما ذكر

س٢٠: من مسببات الأمراض المعديه مايلى :

ا/ الفيروسات

ب/ الطفيليات

ج/الوراثة والبيئه

ء/ ا+ب صحيجه

س ٢١: تعتبر المخارج الرئيسيـه للأصابه بالامراض المعديه مايلي :

ا/ الجهاز الهضمي

ب/ الجهاز البولي

ج/ الجلد

د/ جميع ما ذكر

س ٢٢: من اسباب تصلب الشرايين في جسم الانسان مايلي :

ا/ القهوه

ب/ شرب المنبهات من الادويه

ج/ التدخين

د/ جميع ما ذكر صحيح

س ٢٣: ماذا في دخان السيجاره من سموم :

ا/ القطران

ب/ النكوتين

ج/ اول اكسيد الكربون وماده الغلاسرين

د/ ا + ب + ج صحيحه

س ٢٤: هناك اسباب للأدمان على المخدرات منها :

ا/ التعب

ب/ العمل المتواصل المفرط

ج/ حب الاستطلاع

د/ جميع ما ذكر

س ٢٥ : من تأثير المخدرات على الفرد :

ا/ يصبح فردا فعالاً في المجتمع

ب/ يتحمل المسؤوليات الشخصيه

ج/ يصبح لديه ضعف في قوه الاراده

د/ لاشيء مما ذكر

س٢٦: تحتوي حقيبته الاسعافات الاوليه على الادويه التاليه :

ا/ المراهم والسوائل

ب/ النقط والاقراص والامبولات

ج/ ثيرمومتر لقياس حرارة وكأس بلاستيك لغسل العين

د/ جميع ما ذكر صحيح

س٢٧ : هناك تسلسل لعمليه الاسعافات الاوليه من حيث البدء ب

ا/ حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور

ب/ حالات القيه ثم الجهاز التنفسي ثم حالات الاغماء

ج/ حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف

د/ ب + ج صحيحه

س٢٨: في حالات القيه يجب اجراء مايلي :

ا/ رفع راس المصاب الى أعلى

ب/ ثبات رأس المصاب على استقامه

ج/ خفض رأس المصاب الى اسفل

د/ لاشيء مما ذكر

س٢٩ : يعرف النزيف على انه :

ا/ النزف هو فقدان الجسم لكميه من الدم خارج الجسم فقط

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

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

د/ هو فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي او جرح في الأنسجه الداخليه

س٣٠ : النزيف الشرياني هو :

ا/ هو خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر انواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بسرعه

ب/ هو خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر انواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوه

ج/ هو خروج الدم من احد الاورده وهو اخطر انواع النزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بسرعه

د/ هو خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر انواع النزف حيث يكون الدم احمر داكن يتدفق بسرعه

س ٢١ : السحجات هي نتيجه :

- ا/ للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقه
ب/ نتيجه احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزقات سطحيه
ج/ نتيجه جروح باله مدببه مثل السيف او الخنجر او الاعيره الناريه
د/ جميع ما ذكر صحيح

س ٢٢: الرضوض والكدمات تحدث نتيجه مايلي :

- ا/ الضرب المباشر بسكين او الموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار
ب/ الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب
ج/ الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجاره او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد
د/ الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الاوعيه الدمويه

س ٢٣: تقسم درجات الحروق الى :

- ا/ حروق الدرجه الثالثه
ب/ حروق الدرجه الرابعه
ج/ حروق الدرجه الثانيه
د/ ١ + ج صحيحه

س ٢٤ : يعرف الأغماء على انه :

- ا/ هو قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقظه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
ب/ هو عدم قصور في الحاله الطبيعيه لليقظه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
ج/ هو قصور في الحاله الطبيعيه لليقظه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
د/ هو عدم قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقظه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

س ٢٥ : يعرف الأختناق على انه :

- ا/ احتباس التنفس وحدثت عمليه الشهيق والزفير
ب/ احتباس التنفس وعدم حدثت عمليه الشهيق والزفير
ج/ عدم احتباس التنفس وحدثت عمليه الشهيق والزفير
د/ لا شيء مما ذكر

س٣٦: تظهر الأعراض التاليه عند بدايه حدوث الصدمه :

ا/ شحوب الجلد

ب/ برود الأطراف

ج/ زياده سرعه النبض والتنفس

د/ جميع ما ذكر صحيح

س٣٧: هناك اعراض للتسمم منها :

ا/ اعراض نفسيه

ب/ اعراض اقتصاديه

ج/ اعراض مرضيه

د/ اعراض اجتماعيه

س٣٨: هناك اعراض للدغه العقرب السامه منها :

ا/ قلق ومغص معوي

ب/ سرعه دقات القلب

ج/ ا + ب صحيحه

د/ قله سيلان اللعاب والعرق

س٣٩ : هناك قاعده تقول ان استهلاك الأكسجين من اهم الأدله على مستوى :

ا/ قدره الرئتين على العمل

ب/ قدره الدوره الدمويه على نقل الأكسجين إلى انحاء الجسم

ج/ قدره العضلات

د/ مستوى الليافه البدنيه

س٤٠: تسمى التمارين في حاله نقص الأكسجين بالتمارين :

ا/ التمارين السويديه

ب/ التمارين اللاهوائيه

ج/ التمارين البدنيه

د/ التمارين الهوائيه

س٤١ : تعرف القوه العضليه ب :

هذا السؤال مو موجوده الخيارات حقتة بالورقه المصوره اللي هي ا + ب

ج/ القدره القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه

د/القدره على استعمال العضله للحد الأقصى الممكن حركتها

س٤٢: الانحرافات القواميه البنائيه يتطلب علاجها

ا/ تمارينات رياضيه

ب/ علاج طبيعى

ج/ تدخل جراحي

د/ علاج كيميائي

س٤٣: تباعد الركبتين ولأمس القدمين يحدث نتيجة تشوه

ا/ اصطكاك الركبتين

ب/ تقوس الساقين

ج/ انحناء جانبي

د/ تحدب الظهر

س٤٤: من اسباب الانحراف القوامي :

ا/ المهنة

ب/ الأمراض

ج/ النواحي النفسيه

د/ ا + ب + ج صحيحه

س٤٥ : من الآثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي (الحركه)

ا/ الثبات في فقدان الوزن

ب/ انقاص الوزن البطيء

ج/ الأرهاق

د/ ا + ج صحيح

س٤٦: الشده المناسبه لتطوير اللياقه القليه الوعائيه هي :

ا/ ٥٠%

ب/ ٩٥%

ج/ ٨٠%

د/ جميع ما ذكر

س٤٧: تعرف الأمراض الغير معديه بأنها :

- ا/ هي الامراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق البكتيريا
ب/ هي الامراض التي يصاب بها الإنسان مثل الامراض التي تنتقل عن طريق الطفيليات الأوليه
ج/ هي الامراض التي يصاب بها الإنسان دون ان تنتقل اليه بالعدوى مثل الأمراض الوراثيه
د/ هي الامراض التي يصاب بها الإنسان مع انتقال العدوى عن طريق الديدان الطفيليه

س٤٨: التدخين يؤثر على المرأه الحامل وقد يؤدي إلى الأجهاض في الأشهر :

- ا/ الشهر الأول والثاني والثالث
ب/ الشهر السابع والثامن والتاسع
ج/ الشهر الرابع والخامس والسادس
د/ جميع ما ذكر صحيح

س٤٩ : من انواع الكسر التام مايلي :

- ا/ الكسر المركب
ب/ الكسر البسيط
ج/ الكسر المفتت
د/ جميع ما ذكر

س٥٠ : يمكن تشخيص الكسر اذا حدث بعض الاعراض التاليه :

- ا/ الصدمه العصبيه
ب/ الم شديد بالعضو المصاب
ج/ تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء او التواء
د/ جميع ما ذكر هو صحيح

س٥١ : يعتمد احتياج الجسم للماء على :

- ا/ السن والجنس فقط
ب/ الطقس والحاله الصحيه فقط
ج/ البيئه التي يعيش بها الفرد
د/ كل ما سبق أ + ب + ج + د

س٥٢ : تعتبر الغتامينات من المواد الأضافيه التي نحتاجها لتحسين الصحه والوقايه من الأمراض والمحافظة على التوازن الغذائي اليومي :

ا/ صح

ب/ خطأ

س٥٣: توجد علاقته بين زياده تناول الملح في الطعام و:

ا/انخفاض ضغط الدم

ب/ ارتفاع ضغط الدم

ج/ تعادل ضغط الدم

د/ جميع ماذكر

س٥٤: قد يحدث ادمان المخدرات عن طريق المصادفه :

ا/ صح

ب/ خطأ

س٥٥: الألياف احد المركبات المعفده المشتقه من :

ا/ المواد البروتينيه التي لا تهضم ولا تذوب بالجسم

ب/ المواد الدهنيه التي لا تهضم ولا تذوب بالجسم

ج/ المواد الكربوهيدراتيه التي لا تهضم ولا تذوب بالجسم

د/ جميع ماذكر

س٥٦: للأغذيه التي تحتوي على الألياف القدره على :

ا/ خفض نسبه الكولسترول في الدم

ب/ وقايه او تحسين مرض البواسير

ج/ مكافحه الأتهاب في جدار المعده

د/ كل ما سبق (ا+ب+ج)

س٥٧: نسبه الماء من ٨٥ % الى ٩٥% من وزن الجسم :

ا/ صح

ب/ خطأ

س٥٨ : التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :

- ا/ متطلبات الجسم اليوميه واحتياجاته من الطاقه (السعرات الحيويه)
ب/ تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائيه الصحيه بكميات متناسبه لنوع وحجم المجهود
ج/ كل ما سبق (ا+ب)
د/ غير ذلك

س٥٩ : الرجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

- ا/ تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي او اثنين او اكثر
ب/ حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط
ج/ تنظيم الوجبات الغذائيه مع الراحة التامه
د/ تناول العناصر الغذائيه بصوره متزنه وبكميات اقل من المعتاد مع ممارسه النشاط البدني

س٦٠ : التكرارات الأفضل لتنمية القوه العضليه عندما تكون الشده ٩٠ % هي

- ا/ ٢٠ مره
ب/ ٥ مرات
ج/ ١٥ مره
د/ ٤٥ مره

س٦١ : التكرارات المناسبه لتنمية اللياقه القلبيه الوعائيه

- ا/ يوم في الاسبوع
ب/ يومان في الاسبوع
ج/ ثلاث ايام في الاسبوع
د/ جميع ماذكر

س٦٢ : المده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه

- ا/ ٥ دقائق
ب/ ١٠ دقائق
ج/ ١٥ دقيقه
د/ ٢٠ دقيقه

س٦٣ : من عناصر اللياقه البدنيه :

- ا/ التركيب الجسماني
ب/ المرونه
ج/ القوه العضليه
د/ جميع ماذكر

س٦٤ : من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية :

ا/ السباحة

ب/ التمشي

ج/ ركوب الخيل

د/ جميع ما ذكر

س٦٥: يجب ان تتضمن وجبات الفرد اليوميه من انواع من الاغذية اقلها

ا/ الكربوهيدرات

ب/ اللحوم

ج/ الفواكه

د/ الدهون

س٦٦: التمارينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في ذلك الجزء بالتحديد

ا/ صح

ب/ خطأ

س٦٧: ريجيم البروتين من انواع الحميه غير المحبذه بسبب

ا/ تخفيضها للدهون ببشكل سريع

ب/ زيادتها لحجم العضلات

ج/ تأثيرها السلبي على الكلى

د/ جميع ما ذكر

س٦٨ : المواد الغذائية الأقل سعرات حراريه هي

ا/ الحلويات

ب/ اللحوم

ج/ الخضروات

د/ الفواكه

س٦٩ : الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعه لأنه يحرق البروتينات المصحوبه بفقدان كميات كبيره من الماء

ا/ صح

ب/ خطأ

س٧٠ : تزداد الطاقه المستهلكه مع زياده الحركه

ا/ صح

ب/ خطأ

وبألاخير

أن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمني ومن الشيطان

وبالنهايه اتمنى انكم كل م تقرون الأسئلة تدعون لجدتي المتوفاه :)

الله يوفق من عليه هالماده يارب وياخذ الفل مارك