

١- **عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه :**

- أ- حالة السلامة النفسية
- ب- حالة الكفاية البدنية
- ج- حالة الكفاية الدنية والنفسية والاجتماعية
- د- خلو الجسم من الأمراض

٢- **الطب الوقائي للفرد يهتم بـ :**

- أ- صحة البيئة
- ب- استخدام الأمصال واللقاحات
- ج- التفتيش الصحي
- د- خدمات الصحة العامة

٣- **هناك درجات الصحة وتتلخص فيما يلي :**

- أ- الصحة المثالية والايجابية
- ب- السلامة المتوسطة والمرض الظاهر
- ج- المرض غير الظاهر
- د- جميع ما ذكر

٤- **من عناصر اللياقة البدنية الأساسية ما يلي :**

- أ- القوة
- ب- المرونة
- ج- السرعة
- د- جميع ما ذكر

٥- **تعرف اللياقة البدنية بأنها :**

- أ- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة
- ب- القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة
- ج- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه
- د- قابلية العضلة على التقلص لأقصر فترة زمنية ممكنة

٦- **هناك قاعدة تقول استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني :**

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

٧- تسمى التمارين في حالة توفر الأكسجين بالتمارين :

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ج- التمارين البدنية
- د- التمارين الهوائية

٨- أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :

- أ- التدرج
- ب- الخصوصية
- ج- زيادة الحمل
- د- جميع ما ذكر

٩- شخص عمره (٣٠) سنة فإن نبض القلب الأعلى يساوي تقريبا :

- أ- ١٨٠ نبضة / د
- ب- ١٨٠٥ نبضة / د
- ج- ١٩٠ نبضة / د
- د- ١٩٥ نبضة / د

١٠- من أهم تمارينات المرونة :

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

١١- القوام الجيد يعمل على :

- أ- تأخير الإجهاد
- ب- يحسن المظهر الخارجي
- ج- يحسن مفهوم الذات
- د- جميع ما ذكر

١٢- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة / د والعمر ٣٠ فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

- أ- ١٥٦ نبضة / د
- ب- ١٥٥ نبضة / د
- ج- ١٥٧ نبضة / د
- د- لا شئ مما ذكر

١٣- يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى :

- أ- الانحرافات البنائية والوظيفية
- ب- الانحرافات العظمية
- ج- الانحرافات العضلية
- د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

١٤- يطلق على هذا التشوه :

- أ- الصدر الحمامي
- ب- العنق المائل
- ج- الانحناء الجانبي
- د- التجويف القطبي

١٥- هناك محاذير من كثرة استخدام السكر (السكروز) منها :

- أ- عدم القدرة على التركيز
- ب- ضعف في العضلات
- ج- عدم القدرة على إنتاج الطاقة
- د- إتلاف الكبد والبنكرياس

١٦- من فوائد و وظائف المواد الدهنية ما يلي :

- أ- تعمل على تقوية العضلات
- ب- مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات
- ج- المساعدة على امتصاص الفيتامينات
- د- لا شئ من مما ذكر

١٧- تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك :

- أ- البروتين
- ب- الأكسجين
- ج- الفيتامينات
- د- الماء

١٨- ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٠ سم :

- أ- وزن ٨٠ كغم
- ب- وزن ٦٠ كغم
- ج- وزن ٥٠ كغم
- د- وزن ٩٦ كغم

١٩- ما هي الطرق التي تعرف الإنسان مصاب بالبدانة :

- أ- عن طريق ملاحظة الغير
- ب- الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن
- ج- عن طريق مراقبة الوزن فقط
- د- لا شئ مما ذكر

٢٠- من مسببات الأمراض المعدية ما يلي :

- أ- الفيروسات
- ب- الطفيليات
- ج- الوراثة والبيئة
- د- أ+ ب

٢١- تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي :

- أ- الجهاز الهضمي
- ب- الجهاز البولي
- ج- الجلد
- د- جميع ما ذكر

٢٢- من أسباب تصلب الشرايين في جسم الإنسان ما يلي :

- أ- القهوة
- ب- شرب المنبهات من الأدوية
- ج- التدخين
- د- جميع ما ذكر صحيح

٢٣- ماذا في دخان السيجارة من سموم :

- أ- القطران
- ب- أول أكسيد الكربون ومادة الفلاسرين
- ج- النيكوتين
- د- جميع ما ذكر

٢٤- هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها :

- أ- التعب
- ب- العمل المتواصل المفرط
- ج- حب الاستطلاع
- د- جميع ما ذكر صحيح

٢٥- تأثير المخدرات على الفرد ما يلي :

- أ- يصبح فرداً فعالاً في المجتمع
- ب- يتحمل المسؤوليات الشخصية
- ج- يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة
- د- لا شئ مما ذكر

٢٦- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية :

- أ- المراهم والسوائل
- ب- النقاط والأقراص و الأمبولات
- ج- ترمومتر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين
- د- جميع ما ذكر صحيح

٢٧- 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
- ج- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف
- د- ب + ج

٢٨- في حالات القيء يجب إجراء ما يلي :

- أ- رفع رأس المصاب إلى أعلى
- ب- ثبات رأس المصاب على استقامة
- ج- خفض رأس المصاب إلى أسفل
- د- لا شئ مما ذكر

٢٩- يعرف النزيف على أنه :

- أ- النزف هو فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم
- ب- النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي
- ج- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط
- د- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي أو جرح في أنسجة الجسم الداخلية

٣٠- النزف الشرياني هو :

- أ- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
- ب- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة
- ج- خروج الدم من أحد الأوردة و هو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
- د- خروج الدم من أحد الأوردة و هو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر داكن يتدفق بسرعة

٣١- السحجات هي نتيجة :

- أ- للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة
- ب- نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزق سطحي
- ج- نتيجة جروح بأله مدببه مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية
- د- جميع ما ذكر

٣٢- الرضوض والكدمات تحتج نتيجة :

- أ- الضرب المباشر بسكين أو بموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار
- ب- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب
- ج- الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد
- د- الضرب المباشر بسكين و قد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية

٣٣- تنقسم درجات الحروق إلى :

- أ- حروق من الدرجة الثالثة
- ب- حروق من الدرجة الرابعة
- ج- حروق من الدرجة الثانية
- د- أ + ج

٣٤- يعرف الإغماء على أنه :

- أ- هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان للوعي
- ب- هي عدم قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- ج- هو قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- د- هو عدم قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

٣٥- يعرف الاختناق على أنه :

- أ- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير
- ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير
- ج- عدم حدوث احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير
- د- لا شئ مما ذكر

٣٦- تذكر الأعراض التالية عند بداية حدوث صدمه :

- أ- شحوب بالجلد
- ب- برود الأطراف
- ج- زيادة سرعة النبض والتنفس
- د- جميع ما ذكر

٣٧- هناك أعراض للتسمم منها :

- أ- أعراض نفسية
- ب- أعراض اقتصادية
- ج- أعراض مرضية
- د- أعراض اجتماعية

٣٨- هناك أعراض للدغة العقرب السامة هي :

- أ- قلق ومغص معوي
- ب- سرعة دقات القلب
- ج- أ + ب
- د- قلة سيلان اللعاب والعرق

٣٩- هناك قاعدة تقول إن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى اللياقة

البدنية :

- أ- قدرة الرنتين على العمل و استيعاب أكبر كمية من الهواء
- ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم
- ج- قدرة العضلات
- د- مستوى اللياقة البدنية

٤٠ - تسمية التمارين في حالة نقص الأوكسجين بالتمارين :

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ج- التمارين البدنية
- د- التمارين الهوائية

٤١ - تعريف القوة العضلية :

- أ- القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة
- ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة
- ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقامة
- د- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

٤٢ - الانحرافات القوامية البنائية بتطلب علاجها :

- أ- تمرينات رياضية
- ب- علاج طبيعي
- ج- تدخل جراحي
- د- علاج كيميائي

٤٣ - تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه :

- أ- اصطكاك الركبتين
- ب- تقوس الساقين
- ج- انحناء جانبي
- د- تحدب الظهر

٤٤ - من أسباب الانحراف القوامي :

- أ- المهنة
- ب- الأمراض
- ج- النواحي النفسية
- د- أ + ب + ج

٤٥- من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن

الرياضي (الحركة) :

أ- الثبات في فقدان الوزن

ب- إنقاص الوزن البطيء

ج- الإرهاق

د- أ + ج

٤٦- الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية هي :

أ- ٥٥ %

ب- ٩٥ %

ج- ٨٠ %

د- جميع ما ذكر

٤٧- تعرف الأمراض الغير معدية بأنها :

أ- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق البكتيريا

ب- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق الطفيليات الأولية

ج- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه بالعدوى مثل الأمراض الوراثية

د- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مع انتقال العدوى عن طريق الديدان الطفيلية

٤٨- التدخين يؤثر على المرأة الحامل وقد يؤدي إلى الإجهاض في الأشهر :

أ- الشهر الأول والثاني والثالث

ب- الشهر السابع والثامن والتاسع

ج- الشهر الرابع والخامس والسادس

د- جميع ما ذكر

٤٩- من أنواع الكسر التام :

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المفتت

د- جميع ما ذكر

٥٠- يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الأعراض التالية :

- أ- الصدمة العصبية
- ب- ألم شديد في العضو المصاب
- ج- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء
- د- جميع ما ذكر

٥١- يعتمد احتياج الجسم للماء على :

- أ- السن والجنس فقط
- ب- الطقس والحالة الصحية فقط
- ج- البيئة التي يعيش بها الفرد
- د- جميع ما ذكر

٥٢- توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و :

- أ- انخفاض ضغط الدم
- ب- ارتفاع ضغط الدم
- ج- تعادل ضغط الدم
- د- جميع ما ذكر

٥٣- الألياف 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
- ج- المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم
- د- جميع ما ذكر

٥٤- للأغذية التي تحتوي على الألياف القدر على :

- أ- خفض نسبة الكوليسترول في الدم
- ب- وقاية أو تحسين مرض البواسير
- ج- مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء
- د- كل ما ذكر

٥٥- التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :

- أ- متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحيوية)
- ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية بكميات متناسبة لنوع وحجم المجهود
- ج- جميع ما ذكر
- د- غير ذلك

٥٦- 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 فقط
- ج- تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة
- د- تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات أقل من المعتاد مع المحافظة على النشاط البدني

٥٧- التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% :

- أ- ٢٠ مرة
- ب- ٥ مرات
- ج- ١٥ مرة
- د- ٤٥ مرة

٥٨- التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- يوم واحد في الأسبوع
- ب- يومان في الأسبوع
- ج- ثلاث أيام في الأسبوع
- د- جميع ما ذكر

٥٩- المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- ٥ دقائق
- ب- ١٠ دقائق
- ج- ١٥ دقيقة
- د- ٢٠ دقيقة

٦٠- عناصر اللياقة البدنية :

- أ- التركيب الجسماني
- ب- المرونة
- ج- القوة العضلية
- د- جميع ما ذكر

٦١- من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- السباحة
- ب- المشي
- ج- ركوب الخيل
- د- جميع ما ذكر

٦٢- يجب أن تتضمن حياة الفرد اليومية من أنواع الأغذية أقلها :

- أ- الكربوهيدرات
- ب- اللحوم
- ج- الفواكه
- د- الدون

٦٣- رجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب :

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

٦٤- المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي :

- أ- الحلويات
- ب- اللحوم
- ج- الخضروات
- د- الفواكه

٦٥- تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة :

- أ- صح
- ب- خطأ

٦٦- الرجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق البروتينات الصحية بفقدان كميات كبيرة من الماء :

- أ- صح
ب- خطأ

٦٧- التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في ذلك الجزء بالتحديد :

- أ- صح
ب- خطأ

٦٨- نسبة الماء من ٨٥ % إلى ٩٥ % من وزن الجسم :

- أ- صح
ب- خطأ

٦٩- قد يحدث إدمان المخدرات عن طريق المصادفة :

- أ- صح
ب- خطأ

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

- أ- صح
ب- خطأ

~ لا تحرموني من دعائكم ~