

الواجب الأول: الصحة واللياقة

(1) المقصود بالتكامل البدني :

- A. تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم
- B. قدرة الفرد علي التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم
- C. تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي
- D. كل الإجابات خاطئة

(2) من أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :

- A. التدرج - زيادة الحمل
- B. العمر
- C. النوع
- D. جميع ما ذكر صحيح

(3) شخص عمره (30) سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريباً يساوي :

- A. 180 نبضة/ د
- B. 185 نبضة/ د
- C. 190 نبضة/ د.
- D. 195 نبضة/ د.

الواجب الثاني: الصحة واللياقة

(1) في حالة المرض يحتاج المريض إلى إضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية:

- A. حسب رغبة المريض نفسه
- B. حسب نوع المرض وما يراه الطبيب لتحديد الكمية والنوع
- C. حسب ما يراه المحيطين بالمريض
- D. جميع ما ذكر

(2) تنشأ أمراض سوء التغذية بسبب نقص أو زيادة عنصر واحد هام للجسم :

- A. صح
- B. خطأ

(3) من أسباب تعاطي المخدرات حب الاستطلاع :

- A. صح
- B. خطأ

الواجب الثالث: الصحة واللياقة

(1) في حالات القيء يلزم رفع رأس المصاب عالياً :

A. صح

B. خطأ

(2) النزيف الوريدي هو أخطر أنواع النزف :

A. صح

B. خطأ

(3) من أعراض النزيف الخارجي (تجمع الدم في أحد تجاويف الجسم):

A. صح

B. خطأ

(4) في حالة النزف بالطرف السفلي يجب الضغط على الشريان الفخذي عند تجويف الفخذ :

A. صح

B. خطأ