

## نموذج A

اختر/اخترى الإجابة الصحيحة مما يلي ثم قم/قومي بالتضليل في ورقة الكمبيوتر

١. عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه:

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

٢. الطب الوقائي للفرد يهتم ب.....

- 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. بأنها القدرة التصوى لتقلص العضلات ضد مقاومة.
- ب. القدرة العضلية على النقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.
- ج. قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه.
- د. قابلية العضلة على النقلص 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 الأوكسجين 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 صحيح.

د - جميع ما ذكر  
٦٨. المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي  
أ - الحلويات  
ب - اللحوم  
ج - الخضروات  
د - الفواكه

٦٩. الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق البروتينات المصحوبة بفقدان كميات كبيرة من الماء  
أ - صح  
ب - خطأ

٧٠. تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة  
أ - صح  
ب - خطأ

فناوي

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤١:٠١ +0000

ب - تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية الصحية بكميات متناسبة لنوع وكمية  
المجهود.  
د - كل ما سبق في ( أ ، ب )  
ج - غير ذلك

٥٩. الريجيم 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 النفسية  
د - تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات أقل من المعتاد مع ممارسة النشاط البدني.

٦٠. التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% هي

أ - ٢٠ مرة

ب - ٥ مرات

ج - ١٥ مرة

د - ٤٥ مرة

٦١ - التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية

أ - يوم في الأسبوع

ب - يومين في الأسبوع

ج - ثلاث أيام في الأسبوع

د - جميع ما ذكر

٦٢ - المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

أ - ٥ دقائق

ب - ١٠ دقائق

ج - ١٥ دقيقة

د - ٢٠ دقيقة

٦٣ - من عناصر اللياقة البدنية

أ - التركيب الجسماني

ب - المرونة

ج - القوة العضلية

د - جميع ما ذكر

٦٤ - من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية

أ - السباحة

ب - التمشي

ج - ركوب الخيل

د - جميع ما ذكر

٦٥ - يجب ان تتضمن وجبات الفرد اليومية من أنواع من الأغذية أقلها

أ - الكربوهيدرات

ب - اللحوم

ج - الفواكه

د - الدهون

٦٦ - التمريينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في ذلك الجزء بالتحديد

أ - صح

ب - خطأ

٦٧. ريجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب

أ - انخفاضها للدهون بشكل سريع

ب - زيادتها لمجم العضلات

ج - تأثيرها السلبي على الكلى

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٥٧ +0000

ب. الكسر البسيط.  
ج. الكسر المفتت.  
د. جميع ما ذكر صحيح.  
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 هو صحيح.  
٥١. يعتمد احتياج الجسم للماء على:

أ - السن والجنس فقط  
ب - الطقس والحالة المحيطة فقط  
ج - البيئة التي يعيش بها الفرد  
د - كل ما سبق (أ، ب، ج)

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

أ - صحيح  
ب - خطأ

٥٣. 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

٥٤. قد يحدث إدمان المخدرات عن طريق المصادفة .

أ - صحيح  
ب - خطأ

٥٥. 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

٥٦. للأغذية التي تحتوي على الألياف القدرة على:

أ - خفض نسبة الكوليسترول في الدم .  
ب - وقاية أو تحسين مرض البواسير .  
ج - مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء .  
د - كل ما سبق في ( أ ، ب ، ج )

٥٧. نسبة الماء من ٨٥% إلى ٩٥% من وزن الجسم .

أ - صحيح  
ب - خطأ

٥٨. التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب:

أ - متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة ( السعرات الحيوية )

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٥٣ +0000

ج. القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.  
د. القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.

٤٢. الانحرافات القوامية الينائية يتطلب علاجها.....

أ. تمرينات رياضية.  
ب. علاج طبيعي.

ج. تدخل جراحي.

د. علاج كيميائي.

٤٣. تباعد الركبتين وتلاص القدمين يحدث نتيجة تشوه.....

أ. اصطفك الركبتين.

ب. تقوس الساقين.

ج. انحنا جالسي.

د. تحنط الظهر.

٤٤. من أسباب الانحراف القوامي:

أ. المهنة.

ب. الأمراض.

ج. الفواحي النفسية.

د. أ + ب + ج صحيحة.

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

أ. الثبات في فقدان الوزن.

ب. انخفاض وزن البليء.

ج. الإرهاق.

د. أ + ج صحيحة.

٤٦. الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هي:

أ. ٥٠%.

ب. ٦٥%.

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 صحيح.

٤٩. من أنواع الكسر التام ما يلي:

أ. الكسر المركب.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 😊

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٤٢ +0000

٣٣. تقسم درجات الحروق إلى:

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

٣٤. يعرف الإغماء على أنه:

- أ. هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- ب. هو عدم قصور في الحالة طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- ج. هو قصور في الحالة الطبيعية 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 و حدوث عملية الشهيق والزفير.
- ب. احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير.
- ج. عدم احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير.
- د. لا شيء مما ذكر.

٣٦. تظهر الأعراض التالية عند بداية حدوث الصدمة:

- أ. شعوب الجلد.
- ب. برود الأطراف.
- ج. زيادة سرعة النبض والتنفس.
- د. جميع ما ذكر هو صحيح.

٣٧. هناك أعراض للتسمم منها:

- أ. أعراض نفسية.
  - ب. أعراض اقتصادية.
  - ج. أعراض مرضية.
  - د. أعراض اجتماعية.
٣٨. هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:

- أ. قلق ومغص معوي.
- ب. سرعة دقات القلب.
- ج. أ + ب صحيحة.

د. قلة سيلان اللعاب والعرق.

٣٩. هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم الأئمة على مستوى:

- أ. فترة الرنتين على العمل.
- ب. فترة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.
- ج. فترة العضلات.
- د. مستوى اللياقة البدنية.

٤٠. تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين:

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

٤١. تعرف القوة العضلية ب:

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٣٧ +0000

د. لا شيء مما ذكر.  
٢٦. تحتوي حقبية الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية:

- أ. المراهم والسوائل.
- ب. النقاط والأقراص والأمبولات.
- ج. ثيرمومتر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين.
- د. جميع ما ذكر صحيح.

٢٧. هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء ب.....

- أ. حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور.
- ب. حالات القيء ثم للجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء.
- ج. حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف.
- د. ب + ج صحيحة.

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 شيء مما ذكر.

٢٩. يعرف النزيف على انه:

- أ. النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم فقط.
- 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 السجة الجسم الداخلية.

٣٠. النزف الشرياني هو:

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

٣١. المسحجات هي نتيجة:

- أ. للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة.
- ب. نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزقات سطحية.
- ج. نتيجة جروح بالغة مدببة مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية.
- د. جميع ما ذكر صحيح.

٣٢. الرضوض والكدمات تحدث نتيجة ما يلي:

- أ. الضرب المباشر بسكين أو الموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار.
- ب. الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب.
- ج. الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو المقووط على جسم صلب ويحدث تمزق لسيج الجلد.
- د. الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٣٢ +0000

١٧. تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من:

- أ. البروتين
- ب. الأوكسجين
- ج. الفيتامينات
- د. الماء

١٨. ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

- أ. وزن ٨٧ - ٨٨ كغم
- ب. وزن ٦٠ كغم
- ج. وزن ٥٠ كغم
- د. وزن ٩٥ كغم

١٩. ما هي الطرق التي تعرف الإنسان انه مصاب بالبداية؟

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

٢٠. من مسببات الأمراض المعدية ما يلي:

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

٢١. تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي:

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

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

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

٢٣. ماذا في دخان السجارة من سموم:

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

٢٤. هناك أسباب للإيمان على المخدرات منها:

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

٢٥. من تأثير المخدرات على الفرد ما يلي:

- أ. يصبح فردا فعالا في المجتمع
- ب. يتحمل المسؤوليات الشخصية
- ج. يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٢٨ +0000



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

أ. ١٨٠ نبضة/د.

ب. ١٨٥ نبضة/د.

ج. ١٩٠ نبضة/د.

د. ١٩٥ نبضة/د.

١٠. من أهمية تمرينات العرونة 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.

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 سنة 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 شيء 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 الحملسي.

ب. العنق المتلأل.

ج. الانحناء الجفني.

د. التجويف القطني.

١٥. هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (المسكروز) منها:

أ. عدم القدرة على تركيز.

ب. ضعف في العضلات.

ج. عدم القدرة على إنتاج الطاقة.

د. إتلاف الكبد والبنكرياس.

١٦. من فوائد ووظائف المواد الدهنية ما يلي:

أ. تعمل على تقوية العضلات.

ب. مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات.

ج. المساعدة على امتصاص الفيتامينات.

د. لا شيء مما ذكر.



Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٢٤ +0000