

## واجبات الصحة واللياقة

الواجب الأول:

- ١- المقصود بالتكامل البدني ...  
تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم.
- ٢- أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية ...  
التدرج \_ زيادة الحمل.
- ٣- شخص عمره ٣٠ سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريباً يساوي ...  
190 نبضة / د.

الواجب الثاني :

- ١- في حالة المرض يحتاج المريض إلى إضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية ...  
حسب نوع المرض وما يراه الطبيب لتحديد الكمية والنوع
- ٢- تنشأ أمراض سوء التغذية بسبب نقص أو زيادة عنصر واحد هام للجسم ... خطأ
- ٣- من أسباب تعاطي المخدرات حب الاستطلاع ... صح

الواجب الثالث:

- ١- في حالات القيء يلزم رفع رأس المصاب عالياً... خطأ
- ٢- النزيف الوريدي هو أخطر أنواع النزف... خطأ
- ٣- من أعراض النزيف الخارجي ( تجمع الدم في أحد تجاويف الجسم ) ... خطأ
- ٤- في حالة النزف بالطرف السفلى يجب الضغط على الشريان الفخذي عند تجويف الفخذ...صح