

## أسئلة الصحة و اللياقة

1- يقصد بالصحة المثالية:

- أ- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبا ما يتوافر
- ب- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوافر
- ج- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما ما يتوافر

د- جميع ما ذكر غير صحيح

2 ما يقصد بالتكامل الاجتماعي

أ- عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم

ب- قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتشاف محاسنهم واحترامهم

ج- عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم

د- أ+ج

3 تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:

أ- الكيمائية

ب- الميكانيكية

ج- الوظيفية

د- الطبقة

4 يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:

أ- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسئولية المجتمع

ب- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية

ج- الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة

د- جميع ما ذكر

5 العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة والنقصان:

أ- الأنشطة الرياضية

ب- النمو والحالة الصحية

ج- الحجم والاحتياجات الخاصة

د- جميع ما ذكر

6. يؤدي تناول كميات من السكر والي:

أ- ارتفاع الكوليسترول

ب- إتلاف الكبد والبنكرياس

ج- إصابة الأمعاء وسوء الهضم

د- زيادة الوزن

7- الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من:

أ- اتحاد الكربون والهيدروجين والأكسجين

ب- اتحاد النيتروجين والأكسجين والهيدروجين

ج- اتحاد الكربون والنيتروجين والأكسجين

د- كل ما ذكر غير صحيح

8- من فوائد الدهون:

أ- إنتاج الألياف

ب- تعويض وتجديد الخلايا

ج- التخلص من الفضلات

د- محاربة الالتهابات

9. تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى:

أ- التهاب القولون

ب- زيادة الكوليسترول

ج- ارتفاع نسبة السكر في الدم

د- زيادة الوزن

10- يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن:

أ- الجسم غير قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم

ب- الجسم قادر على أخذ كفايته من المواد البروتينية من المواد الأخرى

ج- البروتين يحتوي نسبة عالية من الكوليسترول

د- البروتين يزيد من إنتاج الأحماض

١٣. القوام هو:

أ-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية

ب-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية والعضلية

ج-العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية

د-جميع ما ذكر غير صحيح

١٤. يعرف التشوه فيزيائياً ب:

أ-التغير في اتجاه الجسم

ب-الخروج عن الخط المستقيم

ج-تغير في الشكل إلى الأسوأ

د-تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

١٦. من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:

أ-الإمساك

ب-تناقص الرئتين

ج-ارتفاع الكوليسترول

د-أب

١٧. من مكونات الصحة العامة:

أ-الصحة المثالية

ب-صحة البيئة

ج-الطب الوقائي

١٨. اللياقة البدنية

هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف:

أ-اللياقة العضلية

ب-اللياقة البدنية

ج-اللياقة الوعائية التنفسية

د-ليس مما ذكر

19- عناصر اللياقة البدنية الأساسية:

أ- السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن

ب- القوة، السرعة، المرونة، المطاولة

ج- التوازن، المرونة، الجلد، القوة

د- أ+ب

20- هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها:

أ- المطاولة

ب- المرونة

ج- القوة

د- السرعة

21- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

أ- الجلد الدوري التنفسي

ب- السرعة

ج- القوة

د- المرونة

22- التمارين التي لا يمكن الرياضي من التنفس فيها:

أ- الهوائية

ب- اللاهوائية

ج- البطيئة

د- السريعة

24- إذا كان عمر الفرد 30 سنة فإن الحد الأعلى لنقبض قلبه:

أ- 180 نبضة في الدقيقة

ب- 90 نبضة في الدقيقة

ج- 120 نبضة في الدقيقة

د- 220 نبضة في الدقيقة

25- التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأوكسجين تسمى:

أ-الهوائية

ب-اللاهوائية

ج-البطيئة

د-السريعة

26-طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

أ-النوم

ب-الجلوس

ج-الوقوف

د-الراحة التامة

28-من أنواع الرجيم القاسي:

أ-الرجيم بتناول الماء

ب-الرجيم بتناول الوجبة الواحدة

ج-الرجيم الجاف

د-جميع ما ذكر

29-شخص طوله 173 فان وزنه الطبيعي:

أ-75 كجم

ب-70 كجم

ج-100 كجم

د-73 كجم

30-من المشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي:

أ-الاعتماد على الكربوهيدرات

ب-بعض التقاليد الاجتماعية

ج-الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم

د-جميع ما ذكر

31-هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه عدوى:

أ-الأمراض الوراثية

ب- الأمراض الغير معدية

ج- الأمراض المعدية

د- أمراض بسبب الوراثة والبيئة

33- من مخارج العدوى:

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

34- شخص ما طوله 173 أن وزنه المثالي:

أ- 70 كجم

ب- 60 كجم

ج- 100 كجم

د- 65 كجم

36- بسبب التدخين الإجهاض في:

أ- الشهر الأول من الحمل

ب- الشهر الرابع والخامس

ج- الشهر السادس والسابع

د- في جميع الشهور

37- بيوتر التدخين في الجنس من خلال هرمون:

أ- البروجسترون

ب- التستسترون

ج- الاندروجين

د- الإستروجين

نيكوتين و هارن

38- دخان السجارة يحتوي على:

أ- القطران

ب- الماغنسيوم

ج- النيكوتين

**د- الكافيين**

39- مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمى الجهاز العصبي هو تعريف المخدرات:

أ- العلمي

**ب- الاقتصادي**

ج- الصناعي

د- الاصطلاحي

40- من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:

أ- الإحباط

ب- العمل المتواصل

ج- حب الاستطلاع

**د- جميع ما ذكر**

41- من أنواع الإدمان:

أ- إدمان يجيء عن طريق المصادفة

ب- إدمان يأتي من إصرار الفرد نفسه

ج- إدمان يأتي من الانهيار العصبي

**د- جميع ما ذكر**

43- من أنواع الإدمان:

**أ- إدمان نفسي وبيولوجي**

ب- إدمان نفسي وبيولوجي

ج- إدمان عصبي ونفسي

د- إدمان داخلي وخارجي

44- من تأثير المخدرات على الفرد:

أ- يصبح فردا غير صالح

ب- يصبح عاجزا من تحمل المسؤوليات

ج- يفقد توازنه الفكري

**جميع ماسبق**

45- من أعراض المخدرات:

- أ- تنغي عن النوم.
- ب- الاكتئاب.
- ج- حالة مؤقتة من البهجة.

**جميع ماسبق**

46- متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لا يقع مرة أخرى ويعود للإيمان من برامج علاج الإيمان:

أ- العلاجية

**ب- التثقيف**

ج- التأهيلية

د- الاجتماعية

47- هي أول مساعدة طبية يمكن إعطاؤها لشخص أصيب:

أ- إنقاذ حياة المصاب

**ب- الإسعافات الأولية**

ج- الاستشارات الطبية

د- جميع ماسبق غير صحيح

48- من محتويات شئطة الإسعاف:

أ- الأدوات، الأدوية

ب- ترمومتر طبي

ج- المراهم والسوائل

**د- جميع ماسبق صحيح**

49- يجب التسلسل في إسعاف المصاب كمايلي:

**أ- إسعاف التنفس، النزف، الكسور، القيء**

ب- النزف، القيء، التنفس، الكسور

ج- الجهاز التنفسي، الكسور، النزف، القيء

د- نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى



50-النزيف الشرياني:

أ-الجروح الدم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

ب-خروج الدم من احد الشرايين احمر داكن يتدفق بقوة

ج-خروج الدم من احد الأوردة احمر داكن يتدفق بقوة

د-خروج دم من احد الشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

51-من الطرق المستخدمة لوقف النزيف الخارجي

أ-الضغط المباشر على مكان النزيف

ب-الضغط على الشريان الرئيسي

ج-الكي الكهربائي

د-جميع ما ذكر

52-في حالات القيء يجب:

أ-تحضن رأس المصاب حتى لا يتنخل أي سوائل إلى الرئتين

ب-رفع رأس المصاب حتى لا يتنخل أي سوائل إلى الرئتين

ج-الاستلقاء في وضع مستو

د-جميع ما سبق غير صحيح

53-من أسباب الرعاف:

أ-جروح تفت في الأنف

ب-إدخال أداة أو اظفر اليد

ج-الإصابة ببعض الأمراض

د-جميع ما ذكر

54-هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب:

أ-الخدوش

ب-الجروح المفتوحة

ج-الجروح القطعية

د-الجروح المسممة

55-أنواع الحروق تبعا لدرجة إصابة الجسم:

أ-حروق من الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة

ب-حروق من الدرجة الأولى، الرابعة

ج-حروق من الدرجة الخامسة، السادسة

د-أ+ج

56- لإسعاف الحروق الكيميائية:

أ-تهديئة المصاب وإعطائه الفايوم

ب- غسل مكان الحرق بحمض كلوره من الماء الجاروا

ج-رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغير نظيف معقم

د-أ+ب

57- الكسر المركب:

أ-غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما

ب-كسر العظم إلى عدة أجزاء

ج-يكون في أكثر من مكان واحدة

د-جميع ما سبق غير صحيح

58- من أنواع الكسر التام:

أ-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسر المشقق

د-جميع ما ذكر

59- من أعراض الكسور:

أ-الصدمة العصبية

ب-تشوه العضو

ج-يفقد العضو وظيفته

د-جميع ما ذكر

60- الانخما هو:

أ-قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للرعي

61- قصور في الحالة الطبيعية للقطعة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

ج- قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

د- قصور في الحالة التامة لليقظة الطبيعية تؤدي إلى فقدان الوعي

61- من أسباب الإغماء:

أ- انخفاض ضغط الدم

ب- الهبوط العام

ج- الصدمة العصبية

د- جميع ما ذكره

62- الاختناق هو:

أ- احتباس التنفس و حدوث الشهيق والزفير

ب- عدم احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير

ج- احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير

د- احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق فقط

63- لإسعاف اختناق الغرق:

أ- فك الملابس وتمزيقها

ب- يطرح المصاب أرضاً على وجهه

ج- تجرى عملية تنفس صناعي

د- جميع ما ذكره

64- من أعراض الإصابة بضربة الشمس:

أ- التعرض المباشر لأشعة الشمس

ب- صداع وإرهاق

ج- احترقان العينين

د- جميع ما ذكره

65- الصدمة هي:

أ- هبوط وانحطاط في قوى الجسم العصبية والدموية

ب- هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والعضلية والقلبية

ج-هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

د-هبوط وانحطاط في بعض قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

66-من أسباب الصدمة:

أ-كفاية ضخ القلب لدم

ب-نقص حجم الدم

ج-ارتفاع مقاومة الشرايين

د-أ+ج

67-تحدث هذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم

أ-الصدمة العصبية

ب-الصدمة القلبية

ج-الصدمة الجرثومية

د-الصدمة الجرثومية

68-من أعراض حدوث الصدمة:

أ-شحوب الجلد

ب-خروج عرق بارد من الجسم

ج-سرعة النبض والتنفس

د-جميع ما ذكر

69-من أعراض التسمم:

أ-الأعراض التنفسية

ب-الأعراض القلبية

ج-الأعراض الدموية

د-أ+ج

70-من أعراض لدغة العقرب:

أ-مغص وغيثان

ب-سرعة دقات القلب والتنفس

ج-صعوبة التنفس والضحيق

71- التسمم هو:

- أ- هو أي مادة إذا دخلت الجسم أدت إلى الصحة  
ب- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية كبيرة أدت إلى اعتلال الصحة

ج- هو أي مادة إذا دخلت الجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة

د- كل ماسبق غير صحيح

72- من أسباب الاختناق:

أ- انسداد مجرى التنفس

ب- عدم توفر الأوكسجين

ج- الضغط الخارجي على الرقبة

د- جميع ما سبق

74- الكسر الذي يحدث بسبب مرور طلقة نارية في العظم:

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المفتت

د- الكسر المفتوح

75- الكسر هو:

أ- انفصال أو تفرق العظم كلياً

ب- عدم انفصال أو تفرق العظم كلياً أو جزئياً

ج- انفصال أو تفرق العظم جزئياً أو كلياً

د- انفصال وعدم تفرق العظم جزئياً أو كلياً

76- هي جروح بحواف مشرشرة غير منتظمة:

أ- الجروح القطعية

ب- الجروح المشددة

ج- الجروح النقذة

د- الجروح المسممة

77-الرعاف:

أكل نزيف دموي يحدث من الأجزاء الداخلية في الأنف

أكل نزيف دموي يحدث من داخل أحد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف

ج-كل نزيف دموي يحدث من خارج أحد الأوعية الدموية

د-كل نزيف يحدث في وترة الأنف

78-النزيف:

أ-فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم

ب-فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم أو داخل الجسم بسبب جرح

ج-عدم فقدان الجسم لكمية من الدم

د-فقدان الجسم لكمية من الدم نتيجة جرح سطحي

79-الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فورا:

أ-النزف الشديد

ب-الإغماء

ج-كسور الفخذ

د-الصداع

80-من أهمية الإسعافات الأولية:

أ-إنقاذ حياة المصاب

ب-منع حالة المصاب من التدهور

ج-توفيراً لراحة الجسمانية والنفسية للمصاب

د-توفيراً للراحة النفسية للمصاب

81-من الأمراض التي يسببها التدخين:

أ-تصلب الشرايين

ب-ارتفاع الكوليسترول

ج-زيادة نسبة السكر في الدم

د-ارتفاع ضغط الدم

82-تنتج عن زيادة أو نقص إفراز أحد الغدد الصماء بالجسم:

أ- أمراض سوء التغذية

ب- الأمراض السرطانية

ج- أمراض الهرمونات

د- الأمراض الوراثية

84- يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:

أ- الوزن يوميا

ب- الملاحظة الشخصية

ج- مراقبة الوزن

ب- علاج

85- من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسرعات الحرارية:

أ- العمر

ب- النشاط الحركي

ج- نوع الأطعمة المتأولة

ب- علاج

86- لتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم يجب:

أ- تناول البروتينات

ب- ممارسة النشاطات الرياضية

ج- تخفيف الوزن

ب- علاج

87- جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ- زيادة الكوليسترول في الدم له علاقة بأمراض القلب

ب- يمكن للجسم تصنيع كميات معتدلة من الكوليسترول

ج- الكثار من الممارسات الذهنية يساعد على صحة والنمو الطبيعي

د- جميع العبارات خاطئة

88- في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف بالتحاليل الطبية:

أ- الصحة الإيجابية

كـ المرض غير الظاهر

ج-المرض الظاهر

د-ليس مما ذكر





## أسئلة مراجعة لمادة الصحة واللياقة

1- المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة هي:

أ- السلامة والخلو من المرض

ب- الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية

ت- التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم

2- أحد مستويات الصحة نادرا ما يتوافر وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج الصحة العامة:

أ- الصحة المثالية

ب- الصحة الإيجابية

ت- مستوى الاحتضار

3- الحساسية المفرطة وكثرة الشكوك والشكوى والميل الدائم إلى التمرد هو نتيجة لنقص في التكامل:

أ- التكامل البدني

ب- التكامل النفسي

ت- التكامل الاجتماعي

4- الثقافة الصحية تعني:

أ- إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية

ب- الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاعتناع

ت- عدم المعلومات والحقائق الصحية لكافة المواطنين

5- علم الصحة العامة هو:

أ- علم تشخيص وعلاج الفرد

ب- علم تشخيص وعلاج المجتمع

6- العناية بمصادر مياه الشرب ومتابعة صلاحيتها وسلامتها من اهتمامات أحد مكونات الصحة العامة وهي:

أ- الصحة الشخصية

ب- صحة البيئة

ت- الطب الوقائي للفرد

ت- الطب الوقائي للمجتمع

7- هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه في كافة الظروف:

أ- مفهوم الصحة

ب- الصحة الشاملة

ت- النافذة البدنية

8- الأكثر مرونة في العضلات هم:

أ- الأطفال

ب- الشباب

ت- المسنين

9- القدرة العضلية على التقص لأطول فترة ممكنة هي:

أ- القوة

ب- المطاولة

ت- المرونة

ث- السرعة

10- عندما يستهلك الإنسان لتر واحد من الأوكسجين أثناء التمرينات فإنه يحرق:

أ- 5 سعرات حرارية

ب- 10 سعرات حرارية

ت- 5 سعرات حرارية

11- ارتفاع في درجة الحرارة ، دوخة ، صداع ، غثيان ، عطش ، توقف العرق ، تشنج عضلي ( أعراض :-

أ- الإجهاد الحراري

ب- ضربة شمس

ت- مشاكل في القلب

13- الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين هي:

التمارين الهوائية

ب-التمارين اللا هوائية

15-يستخدم اختبار الشدة المناسبة للتمرين في:

أ-معرفة الحد الأعلى لنبض القلب

ب-معرفة الجهد المناسب للمبتدئ

ت-مقاس الطاقة المنتجة بواسطة

16-الرأس للأمام والصدر مسطح والبطن مرتخية مواصفات ل:

أ-القوام الجيد

ب-القوام الرديء

18-المصدر الرئيسي للطاقة هو:

أ-الكربوهيدرات

ب-البروتينات

ت-الدهون

ث-الفيتامينات

19-يجب أن يشتمل الغذاء على وجبات تحتوي على مواد كربوهيدراتية لليوم الواحد بنسبة:

أ-١٠%

ب-٢٠%

ت-٦٠% فأكثر

20-لكل جرام من البروتين يحتوي على عدد من السعرات الحرارية:

أ-٤ سعرات حرارية

ب-٥ سعرات حرارية

ت-٩ سعرات حرارية