



تجميع أسئلة مادة الصحة و اللياقة ..

دكتور : أهيثم العقل

(إدارة أعمال - مستوى أول)

لعام : ١٤٣٥ - ١٤٣٦ هـ

٢٠١٤ - ٢٠١٥ م

إعداد أختكم : مرام الحربي

إن أصبت فهو من الله و إن أخطأت فهو مني ..

❖ وفقني الله وإياكم .

تجميع أسئلة الواجب و الاختبار الفصلي لـ الصحة و اللياقة .. إدارة أعمال - المستوى الأول ..

السؤال ١ : مفاصل العمود الفقري من المفاصل

- A. محدودة الحركة
- B. متحركة
- C. ثابتة
- D. متبسية

السؤال ٢ : الرياضة تخفض مستوى الاجهاد

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٣ : التمارين الرياضيه تعمل على تحسين التليبية العصبيه بجميع اجزاء الجسم ؟

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤ : تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٥ : من أسهل الطرق لدخول المواد الكيميائية للجسم عن طريق الجهاز التنفسي ؟

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٦ : مفصل رسغ اليد من المفاصل المتحركة ؟

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٧ : إهمال الإحماء قبل التمارين يؤدي الى الشد العضلي ؟

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٨ : يجب مراعاة عادات وتقاليد المجتمع عند ممارسة النشاط الرياضي ؟

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٩ : عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ١٠ : العمود الفقري من المفاصل المتحركة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ١١ : تحتاج عضلة القلب للتدريب والتقويه مثل باقى عضلات الجسم ؟

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ١٢ : اعلى مستويات الصحة هي الصحة

- A. الايجابية
- B. المثالية
- C. السلامة المتوسطة
- D. الاحتضار

السؤال ١٣ : لايد من استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ١٤ : وزن العظام لا يشكل ثقلا كبيرا . فوزنه فى الشخص الذى يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم

- A. صواب
- B. خطأ

تجميع أسئلة الواجب و الاختبار الفصلي لـ الصحة و اللياقة .. إدارة أعمال - المستوى الأول ..

السؤال ١٥ : عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء أثر أى مجهود يقوم به الفرد
A. صواب
B. خطأ

السؤال ١٦ : من علامات جروح الدرجة الثانية تكون فقايع ممثلة بالسوائل
A. صواب
B. خطأ

السؤال ١٧ : العضلات الناعمة عضلات ارادية ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ١٨ : من علامات التمزق الشديد وجود فجوة في العضلة ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ١٩ : يوجد مفاصل غير متحركة في جسم الانسان ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٢٠ : من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٢١ : تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٢٢ : من مسببات الامراض
A. عوامل حيوية
B. عوامل غذائية
C. عوامل طبيعية
D. كل ما سبق

السؤال ٢٣ : من أسباب الشد والتمزق ارتفاع السعرات الحرارية في الجسم ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٢٤ : يعتبر مفصل الركبة من المفاصل
A. الثابتة
B. محدودة الحركة
C. المتحركة
D. المتباعدة

السؤال ٢٥ : من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة للأمراض
A. البكتريا
B. الحرارة
C. الإدمان
D. الوزن

السؤال ٢٦ : عدم الحركة يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٢٧ : الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة للأمراض
A. صواب
B. خطأ

تجميع أسئلة الواجب و الاختبار الفصلي لـ الصحة و اللياقة .. إدارة أعمال - الممر

السؤال ٢٨ : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٢٩ : السلامة المتوسطة أفضل مستويات الصحة؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٣٠ : الإنقباض العضلي المفاجئ أحد اسباب الشد العضلي ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٣١ : يعتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة المشي وتحمل الوزن ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٣٢ : يجب البدء بالتدريب مرتفع الشدة ثم الانخفاض تدريجيا ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٣٣ : تعتبر الامعاء من العضلات
A. الناعمة
B. الهيكلية
C. الإرادية
D. الثابتة

السؤال ٣٤ : يحتوى جسم الانسان تقريبا على
A. ٤٥٠ عضلة
B. ٦٠٠ عضلة
C. ٥٢٠ عضلة
D. ٣٠٠ عضلة

السؤال ٣٥ : تعمل الرياضة على خفض مستوى الكوليستيرول
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٣٦ : اذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة ؟
A. الأولى
B. الثانية
C. الثالثة
D. الرابعة

السؤال ٣٧ : الرياضة تخفض مستوى الاجتهاد ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٣٨ : المقص الجراحي من مكونات حقيبته الاسعافات الاوليه ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٣٩ : وزارة البيئة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التثقيف الصحي ؟
A. صواب
B. خطأ

السؤال ٤٠ : الحروق التي لا تتعدى طبقة الجلد السطحية تعتبر من الدرجة ؟
A. الأولى
B. الثانية
C. الثالثة
D. الرابعة

السؤال ٤١ : يتكون جسم الانسان من

- A. ١٠٦ عظمة
- B. ٣٠٦ عظمة
- C. ٢٠٦ عظمة
- D. ٤٠٠ عظمة

السؤال ٤٢ : من اسباب احتمال الاصابة بمرض القلب

- A. الوراثة
- B. الشد العضلي
- C. فقدان الوعي
- D. البكتيريا

السؤال ٤٣ : الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٤ : يعتبر اسلوب الحياة اليومي من العوامل المؤثرة في انخفاض اداء اجهزة الجسم الحيوية

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٥ : العمر الزمني أهم من العمر الفسيولوجي

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٦ : من اعراض الكدمات

- A. ألم
- B. ورم
- C. رشح
- D. كل ما سبق

السؤال ٤٧ : تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة غلى ١٧ سنة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٤٨ : من العضلات الهيكلية

- A. الفخذ
- B. الامعاء
- C. الرئتين
- D. المعدة

السؤال ٤٩ : يجب تجنب الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي مباشرة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٥٠ : تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٥١ : يبلغ النمو الفسيولوجي و البيولوجي اقصى مداه في حوالي

- A. العشرين من العمر
- B. الثلاثين من العمر
- C. الاربعين من العمر
- D. الخمسين من العمر

السؤال ٥٢ : مفهوم الصحة لا يقتصر على الجانب البدني فقط

- A. صواب
- B. خطأ

السؤال ٥٣ : ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٥٤ : مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٥٥ : العضلات الناعمة عضلات ارادية

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٥٦ : الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج للتريض وممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٥٧ : عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٥٨ : من الأفضل عدم ممارسة الطلاب للرياضة

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٥٩ : يضخ القلب حوالي ٩ لتر دم في الدقيقة

A. صواب

B. خطأ

السؤال ٦٠ : لحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة

A. الاولى

B. الثانية

C. الثالثة

D. الرابعة

تجميع أسئلة الواجب و الاختبار الفصلي لـ الصحة و اللياقة