

أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية فيما عدا:

1- قوة التحمل

2- الخصوصية

3- التوقيت

4- التدرج

يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى:

1- إنحرافات عظمية

2- إنحرافات عضلية

3- إنحرافات عظمية و عضلية

4- إنحرافات بنائية و وظيفية

المساعدة على إمتصاص الفيتامينات:

1- البروتينات

2- الدهون

3- الكربوهيدرات

4- الألياف

الوزن المثالي لانسان طوله ١٧٠

70

65

60

62

الفيروسات من مسببات الحيوية من:

اصل حيواني

اصل نباتي

اصل رخوي

تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية التي نحتاجها لتحقيق جميع ما يلي فيما
عدا:

- 1- لتحسين الصحة
- 2- الوقاية من الأمراض
- 3- المحافظة على الوزن المثالي
- 4- المحافظة على التوازن الغذائي اليومي

من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- 1- السباحة
- 2- التمشي
- 3- ركوب الخيل
- 4- ركوب الدراجة النارية

من امثلة المسببات من اصل حيواني

الامينيا
الملاريا

ديدان البلهارسيا جميع ماذكر

تنقسم المسببات النوعية للأمراض إلى فئات ومنها

المسببات الحيوية من أصل حيواني
المسببات الحيوية من أصل نباتي
المسببات التغذية
جميع ماذكر

تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة:

1- المكتسبة

2- الحركة

3- النوم

4- الغذاء

يصل نبض الأطفال أثناء الجهد الأقصى نبضه الأعلى إلى:

200 نبضة في الدقيقة

220 نبضة في الدقيقة

180 نبضة في الدقيقة

170 نبضة في الدقيقة

زيادة نسبة الدهون بشكل مفرط بالجسم تنعكس على نسبة الكوليسترول بالدم

وتنعكس على انسداد الشرايين:

كوليسترول مرتفع

السكري

السمنة

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي فيما عدا:

1- المرونة

2- اللياقة العضلية

3- التركيب الجسماني

4- الرشاقة

كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الانسان ومن مصادره
الاوراق الجذور البذور القمح

الدهون
الاملاح المعدنية
الالياف
الفتامينات

تساهم النواحي النفسية في:

1- تحديد المهنة

2- تقوس الساقين

3- إصطكاك الركبتين

4- الإنحراف القوامي

تؤدي إلى ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات + ٥٠% من
الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض ،
نوع هذه الحمية

:

-الحمية القريبة من الصوم

-الحمية والنشاط البدني

-التمارين الهوائية

الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

90%

80%

20%

15%

تنتج هذه الخلايا عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب إصابتها بالفيروسات أو تأثير الإشعاع عليها أو اختلال في كيميائية الخلية وكذلك لأسباب غير معروفة لهذا تتحول الخلايا إلى:

-البكتيريا
-خلايا سرطانية
-الفطريات

دخول العامل الممرض إلى الجسم ، تعريف لـ:

-الصحة
-المرض
-العدوى

من أسباب انسداد مجرى التنفس ؟

نزيف حاد

اللسان

الكسور

مناعة نوعية مكتسبة دورها إعطاء الجسم مضادات جاهزة
مستحضره من مضيف آخر ، نسميها بـ:

بالايجابية

بالسلبية

لا توجد إجابة

:

من درجات الوعي

مصاب واع متجاوب للحركة والصوت

مصاب متغيب عن الوعي

جميع ما ذكر

الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية ، وهذه
المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ،
تعريف لـ

:

-الضغوط النفسية

-الإدمان

-العدوى

نوع من الحروق يتلف خلايا البشرة و يترك الجلد محمراً ومتورماً و مؤلماً،
وتعتبر من الدرجة

:

حروق من الدرجة الثالثة

حروق من الدرجة الثانية

حروق من الدرجة الأولى

من فوائد الألياف الغذائية

- 1- خفض نسبة الكوليسترول
- 2- خفض نسبة سكر الدم
- 3- الوقاية من البواسير والقولون العصبي
- 4- جميع ما ذكر

نوع من الحروق يتلف البشرة وجزء من الأدمة و يكون مؤلماً و متورماً و يحوي فقاعات في الجلد، وتعتبر من الدرجة

:

حروق من الدرجة الثالثة

حروق من الدرجة الثانية

حروق من الدرجة الأولى

اللبلاب السام يندرج تحت أي من الأمراض التالية

1-المزمنة

2-الحساسية

3-القصور 4السارية

احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تركيب خلايا العظام ،
الأظافر، الأسنان ,والمحافظة على توازن الماء:

الكربو هيدرات
الدهون
الأملاح المعدنية

أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع
القياس النفسي أو الإكلينيكي
:

-الأداة المكتوبة
-أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي
-جميع ما ذكر

يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى أعراض
:
-سلوكية وفسولوجية

-ذاتية فقط
-ذاتية وسلوكية وفسولوجية

تشوه تقوس الساقين عبارة عن >> يحدث نتيجة.....

- 1-تلامس القدمين
- 2-تباعد الركبتين
- 3-إصطكاك الركبتين
- 4-تباعد الركبتين و تلامس القدمين

احادي اكسيد الكربون في الدخان يسبب

- 1-سرعة نبضات القلب
- 2-تعطل تبادل الغازات
- 3-زيادة ترسب الكولسترول

للمعلومية

احفظو هذا

مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في **خط مستقيم** بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى نسمي هذا القوام **بالقوام الطبيعي**

إذا اعتبرنا أن أجزاء الجسم متراسة فوق بعضها عمودي الرأس والرقبة والعنق والجذع والحوض والرجلان والقدمان يحمل بعضها بعض نسمي هذا القوام **بالمعتدل**

إذا اعتبرنا أن أجزاء الجسم متراسة فوق بعضها عمودي ، الرأس للامام والصدر مسطح والبطن مرتخية و منحني الظهر مبالغ فيه... القوام **الردئ**

حاس راح يجي واحد منها

معلومة

النيكوتين : تسرع التنفس ونبض القلب

اول اكسيد الكربون : زيادة ترسب الكولسترول في الشرايين وتجلط الدم

الفطران : تعطل تبادل الغازات في الحويصلات الهوائية

دعواتكم لك من شارك فيه

تنسيق هدهد ٩٩

