



نظام التّعليم المهور للالتّساب

الصّحة واللياقه

الدكتور / عبد الحكيم المهر

افوكم / هتان



اسئله اختبار عام ٢٠٠٩ م .. أخوكم هتان

- ١- عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه :
- أ- حالة السلامة النفسية
 - ب- حالة الكفاية البدنية
 - ج- حالة الكفاية الدنية والنفسية والاجتماعية (م ١ ش ٢)
 - د- خلو الجسم من الأمراض

- ٢- الطب الوقائي للفرد يهتم بـ :
- أ- صحة البيئة
 - ب- استخدام الأمصال واللقاحات (الملزمة ص ١٥)
 - 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 (م ١ ش ٤+٥)

- ٤- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية ما يلي :
- أ- القوة
 - ب- المرونة
 - ج- السرعة
 - د- جميع ما ذكر (م ١ ش ٣١)

- ٥- تعرف اللياقة البدنية بأنها :
- أ- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة
 - ب- القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة
 - ج- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه (الملزمة ص ١٦)
 - د- قابلية العضلة على التقلص 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 (الملزمة ص ٢١)

٧- تسمى التمارين في حالة توفر الأوكسجين بالتمارين :

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ج- التمارين البدنية
- د- التمارين الهوائية (م ٢ ش ١٦)

٨- أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :

- أ- التدرج
- ب- الخصوصية
- ج- زيادة الحمل
- د- جميع ما ذكر (م ٤ ش ٢٣+٢٤)

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

- أ- ١٨٠ نبضة / د
- ب- ١٨٠.٥ نبضة / د
- ج- ١٩٠ نبضة / د (م ٣ ش ٢٧)
- د- ١٩٥ نبضة / د

١٠- من أهم تمارينات المرونة :

- أ- تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى
- ب- تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به (الملزمة ص ١٩)
- 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 (الملزمة ص ٤٠)

١٢- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة / د والعمر ٣٠ فإن نبض القلب

المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

- أ- ١٥٦ نبضة / د
- ب- ١٥٥ نبضة / د
- ج- ١٥٧ نبضة / د (م ٣ ش ٣١)
- د- لا شيء مما ذكر

١٣- يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى :

أ- الانحرافات البنائية والوظيفية (م ٥ ش ١٨)

ب- الانحرافات العظمية

ج- الانحرافات العضلية

د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

١٤- يطلق على هذا التشوه : يضع صورة ويطلب اسم التشوه

أ- الصدر الحمامي

ب- العنق المائل

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطبي

١٥- هناك محاذير من كثرة استخدام السكر (السكروز) منها :

أ- عدم القدرة على التركيز

ب- ضعف في العضلات

ج- عدم القدرة على إنتاج الطاقة

د- إتلاف الكبد والبنكرياس (الملزمة ص ٥٠)

١٦- من فوائد و وظائف المواد الدهنية ما يلي :

أ- تعمل على تقوية العضلات

ب- مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات

ج- المساعدة على امتصاص الفيتامينات (الملزمة ص ٥٤)

د- لا شيء من مما ذكر

١٧- تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك :

أ- البروتين

ب- الأكسجين (جواب الدكتور)

ج- الفيتامينات

د- الماء

١٨- ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٠ سم :

أ- وزن ٨٠ كغم (الملزمة ص ٨٠)

ب- وزن ٦٠ كغم

ج- وزن ٥٠ كغم

د- وزن ٩٦ كغم

3

- ١٩- ما هي الطرق التي تعرف الإنسان مصاب بالبدانة :
أ- عن طريق ملاحظة الغير
ب- الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن (الملزمة ص ٨١)
ج- عن طريق مراقبة الوزن فقط
د- لا شئ مما ذكر

- ٢٠- من مسببات الأمراض المعدية ما يلي :
أ- الفيروسات
ب- الطفيليات
ج- الوراثة والبيئة
د- أ+ ب (م ٩ ش ٣٠)

- ٢١- تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي :
أ- الجهاز الهضمي
ب- الجهاز البولي
ج- الجلد
د- جميع ما ذكر (م ٩ ش ٣٥)

- ٢٢- من أسباب تصلب الشرايين في جسم الإنسان ما يلي :
أ- القهوة
ب- شرب المنبهات من الأدوية
ج- التدخين (الملزمة ص ٩٢)
د- جميع ما ذكر صحيح

- ٢٣- ماذا في دخان السيجارة من سموم :
أ- القطران
ب- أول أكسيد الكربون ومادة الفلاسرين
ج- النيكوتين
د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ٩٧)

- ٢٤- هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها :
أ- التعب
ب- العمل المتواصل المفرط
ج- حب الاستطلاع
د- جميع ما ذكر صحيح (الملزمة ص ١١٣)

٢٥- تأثير المخدرات على الفرد ما يلي :

- أ- يصبح فرداً فعالاً في المجتمع
- ب- يتحمل المسئوليات الشخصية
- ج- يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة (الملزمة ص ١٢٠)
- د- لا شيء مما ذكر

٢٦- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية :

- أ- المراهم والسوائل
- ب- النقاط والأقراص و الأمبولات
- ج- ترمومتر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين
- د- جميع ما ذكر صحيح (الملزمة ص ١٣٤+١٣٥)

٢٧- هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء ب :

- أ- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور (الملزمة ص ١٣٥+١٣٦)
- ب- حالات القيء ثم الجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء
- ج- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف
- د- ب + ج

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 (الملزمة ص ١٣٦)
- د- لا شيء مما ذكر

٢٩- يعرف النزيف على أنه :

- أ- النزف هو فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم
- 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 أنسجة الجسم الداخلية (الملزمة ص ١٣٨)

٣٠- النزف الشرياني هو :

- أ- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
ب- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة (الملزمة ص ١٣٨)

- ج- خروج الدم من أحد الأوردة و هو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
د- خروج الدم من أحد الأوردة و هو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر داكن يتدفق بسرعة

٣١- السحجات هي نتيجة :

- أ- للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة
ب- نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزق سطحي (الملزمة ص ١٤٤)

- ج- نتيجة جروح بأله مدببه مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية
د- جميع ما ذكر

٣٢- الرضوض والكدمات تحتج نتيجة :

- أ- الضرب المباشر بسكين أو بموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار
ب- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب
ج- الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد (الملزمة ص ١٤٤)
د- الضرب المباشر بسكين و قد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية

٣٣- تنقسم درجات الحروق إلى :

- أ- حروق من الدرجة الثالثة
ب- حروق من الدرجة الرابعة
ج- حروق من الدرجة الثانية
د- أ + ج (الملزمة ص ١٤٧)

٣٤- يعرف الإغماء على أنه :

- أ- هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان للوعي
ب- هي عدم قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
ج- هو قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي (الملزمة ص ١٥٣)
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 (الملزمة ص ١٥٦)

ج- عدم حدوث احتباس التنفس و حدوث عملية الشهيق والزفير

د- لا شئ مما ذكر

٣٦- تذكر الأعراض التالية عند بداية حدوث صدمه :

أ- شحوب بالجلد

ب- برود الأطراف

ج- زيادة سرعة النبض والتنفس

د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ١٦٢)

٣٧- هناك أعراض للتسمم منها :

أ- أعراض نفسية

ب- أعراض اقتصادية

ج- أعراض مرضية (الملزمة ص ١٦٤)

د- أعراض اجتماعية

٣٨- هناك أعراض للدغة العقرب السامة هي :

أ- قلق ومغص معوي

ب- سرعة دقات القلب

ج- أ + ب (الملزمة ص ١٦٨)

د- قلة سيلان اللعاب والعرق

٣٩- هناك قاعدة تقول إن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى اللياقة

البدنية :

أ- قدرة الرئتين على العمل و استيعاب أكبر كمية من الهواء

ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم (الملزمة ص ٢١)

ج- قدرة العضلات

د- مستوى اللياقة البدنية

٤٠ - تسمية التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية (الملزمة ص ٢٢)

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٤١ - تعريف القوة العضلية :

أ- القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقامة (م ٤ ش ٩)

د- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

٤٢ - الانحرافات القوامية البنائية بتطلب علاجها :

أ- تمارين رياضية

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي (الملزمة ص ٤٢)

د- علاج كيميائي

٤٣ - تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه :

أ- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين (جواب الدكتور)

ج- انحناء جانبي

د- تحدب الظهر

٤٤ - من أسباب الانحراف القوامي :

أ- المهنة

ب- الأمراض

ج- النواحي النفسية

د- أ + ب + ج (الملزمة ص ٤٤ + ٤٥ + ٤٦ + ٤٧)

- ٤٥- من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة) :
أ- الثبات في فقدان الوزن
ب- إنقاص الوزن البطيء
ج- الإرهاق (الملزمة ص ٨٤)
د- أ + ج

- ٤٦- الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية هي :
أ- ٥٥ %
ب- ٩٥ %
ج- ٨٠ % (جواب الدكتور)
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 (الملزمة ص ٨٦)
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 (الملزمة ص ٩٣)
ب- الشهر السابع والثامن والتاسع
ج- الشهر الرابع والخامس والسادس
د- جميع ما ذكر

- ٤٩- من أنواع الكسر التام :
أ- الكسر البسيط
ب- الكسر المركب
ج- الكسر المفتت
د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ١٥٠)

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 (الملزمة ص ١٥٠)
-

٥١- يعتمد احتياج الجسم للماء على :

- أ- السن والجنس فقط
 - ب- الطقس والحالة الصحية فقط
 - ج- البيئة التي يعيش بها الفرد
 - د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ٥٧)
-

٥٢- توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و :

- أ- انخفاض ضغط الدم
 - ب- ارتفاع ضغط الدم (الملزمة ص ٥٨)
 - ج- تعادل ضغط الدم
 - د- جميع ما ذكر
-

٥٣- 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 (الملزمة ص ٥٥)
 - د- جميع ما ذكر
-

٥٤- للأغذية التي تحتوي على الألياف القدر على :

- أ- خفض نسبة الكوليسترول في الدم
 - ب- وقاية أو تحسين مرض البواسير
 - ج- مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء
 - د- كل ما ذكر (الملزمة ص ٥٥+٥٦)
-

٥٥- التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :

- أ- متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السرعات الحيوية)
- ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية بكميات متناسبة لنوع وحجم المجهود
- ج- جميع ما ذكر (الملزمة ص ٧١)
- د- غير ذلك

٥٦- الرجيم 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 التامة
- د- تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات أقل من المعتاد مع المحافظة على النشاط البدني (الملزمة ص ٧١)

٥٧- التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% :

- أ- ٢٠ مرة (جواب الدكتور) - التحمل العضلي ١٥ و فوق
- ب- ٥ مرات
- ج- ١٥ مرة
- د- ٤٥ مرة

٥٨- التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- يوم واحد في الأسبوع
- ب- يومان في الأسبوع
- ج- ثلاث أيام في الأسبوع (الملزمة ص ٣١) (م ٣ ش ٣٢)
- د- جميع ما ذكر

٥٩- المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- ٥ دقائق
- ب- ١٠ دقائق
- ج- ١٥ دقيقة
- د- ٢٠ دقيقة (جواب الدكتور)

٦٠- عناصر اللياقة البدنية :

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوة العضلية

د- جميع ما ذكر (م ١ ش ٣)

٦١- من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية :

أ- السباحة (م ٢ ش ١٥)

ب- المشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ما ذكر

٦٢- يجب أن تتضمن حياة الفرد اليومية من أنواع الأغذية أقلها :

أ- الكربوهيدرات

ب- اللحوم (جواب الدكتور)

ج- الفواكه

د- الدون

٦٣- رجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب :

أ- تخفيضها للدهون بشكل سريع

ب- زيادتها لحجم العضلات

ج- تأثيرها السلبي على الكلى (الملزمة ص ٧٠)

د- جميع ما ذكر

٦٤- المواد الغذائية الأقل سرعات حرارية هي :

أ- الحلويات

ب- اللحوم

ج- الخضروات (جواب الدكتور)

د- الفواكه

٦٥- تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة :

أ- صح (جواب الدكتور)

ب- خطأ

٦٦- الرجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق البروتينات الصحية بفقدان

كميات كبيرة من الماء :

أ- صح (الملزمة ص ٦٨+٦٩)

ب- خطأ

٦٧- التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في ذلك الجزء بالتحديد :

أ- صح

ب- خطأ (جواب الدكتور)

٦٨- نسبة الماء من ٨٥ % إلى ٩٥ % من وزن الجسم :

أ- صح

ب- خطأ (م ٦ ش ٣٣)

٦٩- قد يحدث إدمان المخدرات عن طريق المصادفة :

أ- صح (الملزمة ص ١١٣)

ب- خطأ

٧٠- تعتبر الفيتامينات من المواد الإضافية التي نحتاجها لتحسين الصحة واللياقة

من الأمراض والمحافظة على التوازن الغذائي اليومي :

أ- صح (الملزمة ص ٥٨)

ب- خطأ

بسم الله الرحمن الرحيم
اختبار مادة: الصحة واللياقة
الدكتور : عبد الحكيم المطر
اختبار من الاترام السابقه للمراجعه ٢٠١٠م

اخوكم هتان

١- 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

٢- ما يقصد بالتكامل الاجتماعي:

- أ- عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم
ب- قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم
ج- عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم
د- أ+ج

٣- تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:

- أ- الكيمائية
ب- الميكانيكية
ج- الوظيفية
د- الطبيعية

٤- يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:

- أ- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية المجتمع
ب- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية
ج- الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة
د- ب+ج

٥- العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة والنقصان:

- أ- الأنشطة الرياضية
- ب- النمو والحالة الصحية
- ج- الحجم والاحتياجات الخاصة
- د- جميع ما ذكر

٦- يؤدي تناول كميات من السكر والى:

- أ- ارتفاع الكولسترول
- ب- إتلاف الكبد والبنكرياس
- ج- إصابة الأمعاء وسوء الهضم
- د- أ+ب

٧- الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من:

- أ- اتحاد الأوكسجين والهيدروجين والكربون
- ب- اتحاد النيتروجين والأوكسجين والهيدروجين
- ج- اتحاد الكربون والنيتروجين والأوكسجين
- د- كل ما ذكر غير صحيح

٨- من فوائد الدهون:

- أ- إنتاج الألياف
- ب- تعويض وتحديد الخلايا
- ج- امتصاص الفيتامينات
- د- محاربة الالتهابات

٩- تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى:

- أ- التهاب القولون
- ب- زيادة الكولسترول
- ج- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- د- أ+ب

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

- أ-الجسم غير قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم
- ب-الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينيه من المواد الأخرى
- ج-البروتين يحتوي نسبة عالية من الكولسترول
- د-ب+ج

١١- هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في:

- أ-نسبة الكالسيوم
- ب-مصدر للأحماض اللازمة للجسم
- ج-المهرمونات
- د-نسبة الكولسترول

١٢- يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي بالنسبة ل:

- أ-قاعدة الارتكاز
- ب-خط الثقل
- ج-التواء الحلمي
- د-مركز مفصل الفخذ

١٣- القوام هو:

- أ-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية
- ب-العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية العظمية والعضلية والعصبية
- ج-العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية
- د-جميع ما ذكر غير صحيح

١٤- يعرف التشوه فيزيائيا ب:

- أ-الغير في إبعاد الجسم
- ب-الخروج عن الخط المستقيم
- ج-تغير في الشكل إلى الأسوأ
- د-تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

١٥- جميع العبارات خاطئة ماعدا:

- أ- الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمارين الرياضية
ب- الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام
ج- انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية
د- جميع ما ذكر صحيح

١٦- من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:

- أ- الإمساك
ب- تناقص الرئتين
ج- ارتفاع الكولسترول
د- أ+ب

١٧- من مكونات الصحة العامة:

- أ- الصحة المثالية
ب- صحة البيئة
ج- الطب الوقائي
د- ب+ج

١٨- 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

١٩- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية:

- أ- السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن
ب- القوة، السرعة، المرونة، المطاولة
ج- التوازن، المرونة، الجلد، القوة
د- أ+ب

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

أ- المطاولة

ب- المرونة

ج- القوة

د- السرعة

٢١- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

أ- الجلد الدوري التنفسي

ب- السرعة

ج- القوة

د- المرونة

٢٢- التمارين التي لا يمكن الرياضي من التنفس فيها:

أ- الهوائية

ب- اللاهوائية

ج- البطيئة

د- السريعة

٢٣- جميع العبارات خاطئة ماعدا:

أ- استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الغذاء

ب- القدرة على استهلاك الطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية

ج- استهلاك الأوكسجين يزداد أثناء التمارين تبعاً لزيادة استهلاك الأوكسجين

د- جميع ما سبق صحيح

٢٤- إذا كان عمر الفرد ٣٠ سنة فإن الحد الأعلى لنبض قلبه:

أ- ١٨٠ نبضة في الدقيقة

ب- ٩٠ نبضة في الدقيقة

ج- ١٩٠ نبضة في الدقيقة

د- ٢٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٥- التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأوكسجين تسمى:

أ-الهوائية

ب-اللاهوائية

ج-البطيئة

د-السريعة

٢٦- طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

أ-النوم

ب-الجلوس

ج-الوقوف

د-الراحة التامة

٢٧- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة ٨٠ والعمر ٣٠ فأن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين:

أ-١٦١ نبضة في الدقيقة

ب-١٩٠ نبضة في الدقيقة

ج-١٥٧ نبضة في الدقيقة

د-١٢٠ نبضة في الدقيقة

٢٨- من أنواع الرجيم القاسي:

أ-الرجيم بتناول الماء

ب-الرجيم بتناول الوجبة الواحدة

ج-الرجيم الجاف

د-جميع ما ذكر

٢٩- شخص طوله ١٧٣ فأن وزنه الطبيعي:

أ-٧٥ كجم

ب-٧٠ كجم

ج-١٠٠ كجم

د-٧٣ كجم

٣٠- 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

٣١- 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

٣٢- امرأة عمرها ٣٥ عاماً وطولها ١٦٤ أنش فإن وزنها الطبيعي بالباوند:

- أ- ١٦٠
- ب- ١٣٥
- ج- ١٢٧
- د- جميع ما ذكر غير صحيح

٣٣- من مخارج العدوى:

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

٣٤- شخص ما طوله ١٧٣ فإن وزنه المثالي:

- أ- ٧٣ كجم
- ب- ٦٠ كجم
- ج- ١٠٠ كجم
- د- ٦٥ كجم

٣٥- أعراض مرض الكوليرا:

أ- ارتفاع درجة الحرارة

ب- مغص وإسهال

ج- ألم في البطن

د- جميع ما سبق غير صحيح

٣٦- يسبب التدخين الإجهاض في:

أ- الشهر الأول والثاني والثالث

ب- الشهر الرابع والخامس

ج- الشهر السادس والسابع

د- في جميع الشهور

٣٧- يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون:

أ- البروجسترون

ب- التستسترون

ج- الاندروجين

د- أ+ب

٣٨- دخان السيجارة يحتوي على:

أ- القطران

ب- الماغنسيوم

ج- النيكوتين

د- أ+ج

٣٩- مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي هو تعريف المخدرات:

أ- العلمي

ب- القانوني

ج- الصناعي

د- الاصطلاحي

٤٠- من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:

أ- الإحباط

ب- العمل المتواصل

ج- حب الاستطلاع

د- جميع ما ذكر

٤١- من أنواع الإدمان:

أ- إدمان يجيء عن طريق المصادفة

ب- إدمان يأتي من إصرار الفرد نفسه

ج- إدمان يأتي من الانهيار العصبي

د- أ+ب

٤٢- يحدث الإدمان من خلال :

أ- الاستعانة بمخدر خارجي يساعد الجسم على إفراز مخدره الخاص

ب- الاستعانة بمخدر داخلي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص

ج- الاستعانة بمخدر خارجي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص

د- جميع ما سبق غير صحيح

٤٣- من أنواع الإدمان:

أ- إدمان نفسي وفسولوجي

ب- إدمان نفسي وبيولوجي

ج- إدمان عصبي ونفسي

د- إدمان داخلي وخارجي

٤٤- من تأثير المخدرات على الفرد:

أ- يصبح فردا غير صالح

ب- يصبح عاجزا من تحمل المسؤوليات

ج- يفقد توازنه الفكري

د- جميع ما سبق

٤٥- من أعراض المخدرات:

أ- تغني عن النوم

ب- الاكتئاب

ج- حالة مؤقتة من البهجة

د- جميع ما سبق

٤٦- متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لا يقع مرة أخرى ويعود للإدمان من برامج علاج

الإدمان:

أ- العلاجية

ب- الوقائية

ج- التأهيلية

د- الاجتماعية

٤٧- هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب:

أ- إنقاذ حياة المصاب

ب- الإسعافات الأولية

ج- الاستشارات الطبية

د- جميع ما سبق غير صحيح

٤٨- من محتويات شنطة الإسعاف:

أ- الأدوات، الأدوية

ب- ترمومتر طبي

ج- المراهم والسوائل

د- جميع ما سبق صحيح

٤٩- يجب التسلسل في إسعاف المصاب كمايلي:

أ- إسعاف التنفس، الترف، الكسور، القيء

ب- الترف، القيء، التنفس، الكسور

ج- الجهاز التنفسي، الكسور، الترف، القيء

د- نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى

٥٠-التزيف الشرياني:

- أ-خروج 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

٥١-من الطرق المستخدمة لوقف التزيف الخارجي:

- أ-الضغط المباشر على مكان التزف
- ب-الضغط على الشريان الرئيسي
- ج-الكبي الكهربائي
- د-جميع ما ذكر

٥٢-في حالات القيء يجب:

- أ-خفض رأس المصاب حتى لاتدخل أي سوائل إلى الرئتين
- ب-رفع رأس المصاب حتى لاتدخل أي سوائل إلى الرئتين
- ج-الاستلقاء في وضع مستو
- د-جميع ما سبق غير صحيح

٥٣-من أسباب الرعاف:

- أ-حدوث ثقب في الأنف
- ب-إدخال أداة أو اظفر اليد
- ج-الإصابة ببعض الأمراض
- د-جميع ما ذكر

٥٤-هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجاره أو السقوط على جسم صلب:

- أ-الخدوش
- ب-الرضوض
- ج-الجروح القطعية
- د-الجروح المسممة

٥٥- 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

٥٦- لإسعاف الحروق الكيميائية:

أ- تهدئة المصاب وإعطائه الفالسيوم

ب- غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماء الجاري

ج- رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيف معقم

د- أ+ب

٥٧- الكسر المركب:

أ- غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما

ب- كسر العظم إلى عدة أجزاء

ج- يكون في أكثر من مكان واحد

د- جميع ما سبق غير صحيح

٥٨- من أنواع الكسر التام:

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المشقق

د- أ+ب

٥٩- من أعراض الكسور:

أ- الصدمة العصبية

ب- تشوه العضو

ج- يفقد العضو وظيفته

د- جميع ما ذكر

٦٠- الإغماء هو:

- أ- قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للوعي
- ب- عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة 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

٦١- من أسباب الإغماء:

- أ- انخفاض ضغط الدم
- ب- الهبوط العام
- ج- الصدمة العصبية
- د- جميع ما ذكر

٦٢- الاختناق هو:

- أ- احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير
- ب- عدم احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
- ج- احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
- د- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق فقط

٦٣- لإسعاف اختناق الغرق:

- أ- فك الملابس وتمزيقها
- ب- يطرح المصاب أرضاً على وجهه
- ج- تجرى عملية تنفس صناعي
- د- جميع ما ذكر

٦٤- من أعراض الإصابة بضربة الشمس:

- أ- التعرض المباشر لأشعة الشمس
- ب- صداع وإرهاق
- ج- احتقان العينين
- د- ب+ج

٦٥- 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

٦٦- من أسباب الصدمة:

- أ- كفاية ضخ القلب لدم
- ب- نقص حجم الدم
- ج- ارتفاع مقاومة الشرايين
- د- أ+ج

٦٧- تحدث هذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم:

- أ- الصدمة العصبية
- ب- الصدمة القلبية
- ج- الصدمة الدموية
- د- الصدمة الجرثومية

٦٨- من أعراض حدوث الصدمة:

- أ- شحوب الجلد
- ب- خروج عرق بارد من الجسم
- ج- سرعة النبض والتنفس
- د- جميع ما ذكر

٦٩- من أعراض التسمم:

- أ- الأعراض التنفسية
- ب- الأعراض القلبية
- ج- الأعراض الدموية
- د- أ+ج

٧٠- من أعراض لدغة العقرب:

أ- مغص وغيثان

ب- سرعة دقات القلب والتنفس

ج- صعوبة التنفس والضييق

د- أ+ب

٧١- 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

٧٢- من أسباب الاختناق:

أ- انسداد مجرى التنفس

ب- عدم توفر الأوكسجين

ج- الضغط الخارجي على الرقبة

د- جميع ماسبق

٧٣- تحدث هذه الحالة بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولين أو عقب فترات طويلة من الجوع:

أ- ارتفاع المخ

ب- نقص كمية السكر

ج- زيادة نسبة السكر

د- انخفاض ضغط الدم

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

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المفتت

د- الكسر المشقق

٧٥-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

٧٦-هي جروح بجواف مشرشرة غير منتظمة:

أ-الجروح القطعية

ب-الجروح التهتكية

ج-الجروح النافذة

د-الجروح المسممة

٧٧-الرعاف:

أ-كل نزيف دموي يحدث من الأجزاء الداخلية في الأنف

ب-كل نزيف دموي يحدث من داخل احد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف

ج-كل نزيف دموي يحدث من خارج احد الأوعية الدموية

د-كل نزيف يحدث في وترة الأنف

٧٨-التريف:

أ-فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم

ب-فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح

ج-عدم فقدان الجسم لكمية من الدم

د-فقدان الجسم لكمية من الدم نتيجة جرح سطحي

٧٩-الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فوراً:

أ-الترف الشديد

ب-الإغماء

ج-كسور الفخذ

د-أ+ب

٨٠- من أهمية الإسعافات الأولية:

- أ- إنقاذ حياة المصاب
ب- منع حالة المصاب من التدهور
ج- توفير الراحة الجسمانية والنفسية للمصاب
د- جميع ما ذكر

٨١- من الأمراض التي يسببها التدخين:

- أ- تصلب الشرايين
ب- ارتفاع الكولسترول
ج- زيادة نسبة السكر في الدم
د- أ+ب

٨٢- تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم:

- أ- أمراض سوء التغذية
ب- الأمراض السرطانية
ج- أمراض الهرمونات
د- الأمراض الوراثية

٨٣- إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي الى:

- أ- عدم نقصان الوزن
ب- الشعور بالحمول
ج- حرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة
د- ب+ج

٨٤- يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:

- أ- الوزن يوميا
ب- الملاحظة الشخصية
ج- مراقبة الوزن
د- ب+ج

٨٥- من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسعرات الحرارية:

أ-العمر

ب-النشاط الحركي

ج-نوع الأطعمة المتناولة

د-أ+ب

٨٦-للتقليل من نسبة الكولسترول في الدم يجب:

أ-تناول البروتينات

ب-ممارسة النشاطات الرياضية

ج-تخفيف الوزن

د-ب+ج

٨٧-جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ-زيادة الكولسترول في الدم له علاقة بأمراض القلب

ب-يمكن للجسم تصنيع كميات معتدلة من الكولسترول

ج-الإكثار من المواد الدهنية يساعد على الصحة و النمو الطبيعي

د-جميع العبارات خاطئة

٨٨-في هذا المستوى لايشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف بالتحاليل الطبية:

أ-الصحة الايجابية

ب-المرض غير الظاهر

ج-المرض الظاهر

د-ليس مما ذكر

٨٩-من أسباب الانحرافات القوامية:

أ-النواحي النفسية

ب-الوراثة

ج-المهنة

د-أ+ج

٩٠- الانحراف الذي يظهر في الصورة هو: يضع صورته ويطلب اسم التشوه

أ- تقعر البطن

ب- سقوط الرأس

ج- ميل العنق

د- الالتواء الجانبي

٩١- يعرف الانحراف القوامي ب:

أ- تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي

ب- تغير في الشكل إلى الأسوأ

ج- سوء علاقة عضو بسائر الأعضاء الأخرى

د- فقد الاتزان الناتج من تشوه آخر

٩٢- هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة:

أ- الانحرافات البنائية

ب- الانحرافات الوظيفية

ج- التشوهات المركبة

د- لاشيء مما ذكر

٩٣- جميع العبارات صحيحة ما عدا:

أ- القدرة على استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على اللياقة البدنية

ب- كلما ازدادت التمرينات الرياضية ازدادت الحاجة إلى الطاقة

ج- كلما ازدادت شدة التمرينات الرياضية قلت الحاجة إلى الطاقة

د- القدرة على استهلاك الأوكسجين مرتبطة بالقدرة على استهلاك الطاقة

٩٤- التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعد الركبتان:

أ- تحدب الظهر

ب- تقوس القدمان

ج- تسطح القدمين

د- التواء الركبة

٩٥- إن القدرة على استهلاك الأوكسجين تعني:

- أ- قدرة الرئتين على إنتاج الأوكسجين
- ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم
- ج- مخزون الطاقة في جسم الإنسان أكثر من مخزون الأوكسجين
- د- أ+ج

٩٦- جميع العبارات خاطئة ما عدا:

- أ- عملية الميزان اليومي لمتابعة الوزن
- ب- إتباع الرجيم القاسي يؤدي إلى زيادة وارتفاع نسبة الدهون
- ج- كلما ازداد حجم الجسم كلما قل احتياج السرعات الحرارية
- د- أ+ج

٩٧- الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب:

- أ- حروق الدرجة الأولى
- ب- حروق الدرجة الثانية
- ج- حروق الدرجة الثالثة
- د- أ+ج

٩٨- يعطى المصاب المضادات الحيوية حين ظهور النتائج في:

- أ- الصدمة الدموية
- ب- الصدمة القلبية
- ج- الصدمة العصبية
- د- الصدمة الجرثومية

٩٩- من أعراض التسمم:

- أ- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ب- دوار وانزعاج وصداع وطنين الأذن
- ج- إغماء
- د- ب+ج

١٠٠- عناصر اللياقة الوعائية:

أ- اللياقة، التوازن، التوافق، زمن ردة الفعل، السرعة

ب- المرونة، المقاومة، المطاولة، التركيب الجسماني

ج- اللياقة القلبية، القوة، المطاولة العضلية، المرونة ، التركيب الجسماني

د- كل ما سبق غير صحيح

بالتوفيق لكم ،،

دعواتكم هتآن

أسئلة اختبار عام ٢٠١١م

١- من اسباب تصلب الشرايين في جسم الانسان مايلي

أ- القهوة

ب- شرب المنبهات من الادويه

ج- التدخين

د- جميع ما ذكر صحيح

٢- ماذا في دخان السيجاره من سموم

أ- القطران

ب- النيكوتين

ج- اول اكسيد الكربون ومادة الفلاسرين

د- أ+ب+ج صحيح

٣- هناك اسباب للادمان على المخدرات منها

أ- التعب

ب- العمل المتواصل المفرط

ج- حب الاستطلاع

د- جميع ما ذكر صحيح

٤- تأثير المخدرات على الفرد مايلي

أ- يصبح فردا فعالا في المجتمع

ب- يتحمل المسؤوليات الشخصيه

ج- يصبح لديه ضعف في قوة الاراده

٥- من فوائد ووضائف المواد الدهنيه مايلي

أ- تعمل على تقويه العضلات

ب- مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات

ج- لاشي مما ذكر

٦- تساهم الحركات الرياضيه في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك

أ- البروتين

ب - الاكسجين

ج- الفيتامينات

د- الماء

٧- في حالات القيء يجب اجراء مايلي

أ-رفع راس المصاب الى اعلى

ب-ثبات راس المصاب على استقامه

ج-خفض راس المصاب الى اسفل

د-لاشي مما ذكر

٨- من اهميه تمرينات المرونه

أ-تعمل على فرد الجسم لابعد مدى

ب-تعمل على الوقايه من الاصابات المختلفه التي يتعرض لها الفرد اثناء النشاط الرياضي الخاص

ج-تعمل على الوقايه من الامراض المعديه

د-جميع ما ذكر صحيح

٩- عرفت منظمه الصحه العالميه مفهوم الصحه على انه

أ-صحه البيئه

ب-حاله الكفايه البدنيه

ج-حاله الكفايه البدنيه والنفسيه والاجتماعيه

د-خلو الجسم من الامراض

١٠- الطب الوقائي للفرد يهتم بـ

أ-صحه البيئه

ب-استخدام الامصال واللقاحات

ج-التفتيش الصحي

د-خدمات الصحه العامه

١١- هناك درجات الصحه وتتلخص فيما يلي

- أ- الصحة المثاليه والايجابيه
ب-السلامه المتوسطه والمرض الظاهر
ج-المرض غير الظاهر
د- جميع ما ذكر

١٢- من عناصر اللياقه البدنيه الاساسيه مايلى

- أ- القوه
ب- المرونه
ج-السرعه
د- جميع ما ذكر

١٣ - التدخين يؤثر على المرأه الحامل وقد يؤدي الى الاجهاض في الاشهر

- أ- الشهر الاول والثاني والثالث
ب- الشهر السابع والثامن والتاسع
ج-الشهر الرابع والخامس والسادس
د- جميع ما ذكر صحيح

١٤- يعرف الاغماء على انه

- أ- هو قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
ب-هي عدم قصور في الحاله الطبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
ج-هو قصور في الحاله الطبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي
د- هو عدم قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقبضه التامه تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

١٥- يعرف الاختناق على انه

- أ- احتباس التنفس وحدوث عمليه الشهيق والزفير
ب-وعدم
ج- عدم احتباس التنفس وحدوث عمليه الشهيق والزفير
د- لاشي مما ذكر

١٦- تظهر الاعراض التاليه عند بدايه حدوث صدمه

- أ-شحوب بالجلد

- ب-برود الاطراف
ج-زياده سرعه النبض والتنفس
د- جميع ما ذكر

- ١٧- هناك اعراض للكسر منها
ا- الكسر المركب
ب-الكسر البسيط
ج-الكسر المفتت
د- جميع ما ذكر صحيح

- ١٨- ماهو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟
ا- ٨٧ ، ٨٨ كغم
ب- ٦٠ كغم
ج- ٥٠ كغم
د- ٩٥ كغم

- ١٩- ماهي الطرق التي تعرف الانسان مصاب بالبدانه؟
ا- عن طريق ملاحظه الغير
ب-الملاحظه الشخصيه ومراقبه الوزن
ج- عن طريق مراقبه الوزن فقط
د-لاشي مما ذكر

- ٢٠- من مسببات الامراض المعديه مايلى
ا- الفيروسات
ب-الطفيليات
ج-الوراثه والبيئه
د- ا+ ب صحيحه

- ٢١- القوام الجيد يعمل على
ا- تاخير الاجهاد
ب-يحسن المظهر الخارجي

ج- يحسن مفهوم الذات

د- جميع ما ذكر صحيح

٢٢- اذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٨٠ نبضه / د والعمر ٣٠ سنة فان نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير

اللياقه القلبيه الوعائيه هو

ا- ١٥٦ نبضه / د

ب- ١٥٥ نبضه / د

ج- ١٥٧ نبضه / د

د- لاشي مما ذكر

٢٣- من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي (الحركه)

ا- الثبات في فقدان الوزن

ب- انقاص الوزن البطيء

ج- الارهاق

د- ا+ ج صحيحه

٢٤- الشده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه هي

ا- ٥٠%

ب- ٩٥%

ج- ٨٠%

د- لاشي مما ذكر

٢٥ - يجب ان تتضمن حياة الفرد اليوميه من انواع الاغذيه اقلها

ا- الكربوهيدرات

ب- اللحوم

ج- الفواكه

د- الدهون

٢٦ -- الالياف احد المركبات المعقده المشتقه من :

ا- المواد البروتينيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ب- المواد الدهنيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ج- المواد الكربوهيدراتيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

د- جميع ما ذكر

٢٧- للاغذية التي تحتوي على الالياف القدره :

ا-خفض نسبه الكلسترول في الدم

ب- وقايه او تحسين مرض البواسير

ج-مكافحه الالتهاب في جدار الامعاء

د- كل ماسبق

٢٨- تزداد الصحه المستهلكه مع زياده الحركه

ا- صح

ب- خطأ

٢٩- الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعه لانه يحرق البروتينات المصحوبه بفقدان كميات كبيره من الماء

ا- صح

ب- خطأ

٣٠- نسبه الماء من ٨٥% الى ٩٥% من وزن جسم الانسان :

ا-صح

ب- خطأ

٣١- من اسباب الانحراف القوامي :

ا- المهنه

ب- الامراض

ج- النواحي النفسيه

د- جميع ما ذكرنا

٣٢- التكرارات المناسبه لتنميه اللياقه القلبيه الوعائيه :

ا- يوم واحد في الاسبوع

ب- يومان في الاسبوع

ج- ثلاث ايام في الاسبوع

د- جميع ما ذكر

٣٣- المده المناسبه لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه :

أ- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقة

د- ٢٠ دقيقة

٣٤- تعتبر المخارج الرئيسية للاصابه بالامراض المعديه مايلي :

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

٣٥- يمكن تقسيم الانحرافات القواميه الى :

أ- الانحرافات البدنيه والوظيفيه

ب- الانحرافات العظميه

ج- الانحرافات العضليه

د- الانحرافات العظميه والعضليه فقط

٣٦- يمكن تشخيص الكسر اذا حدث بعض الاعراض التاليه :

أ- الصدمه العصبيه

ب- ألم شديد في العضو المصاب

ج- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء

د- جميع ما ذكر هو صحيح

٣٧- يطلق على هذا التشوه :

أ- الصدر الحمامي

ب- العنق المائل

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطني

٣٨- هناك محاذير من كثرة استخدام السكر (السكروز) منها :

أ- عدم قدره على التركيز

ب- ضعف في العضلات

ج- عدم قدره على انتاج الطاقه

د- اتلاف الكبد والبنكرياس

٣٩- هناك قاعده تقول استهلاك الاكسجين يقترن باستهلاك الطاقه يعني :

أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج الى الطاقه

ب- كلما زاد استهلاك الاكسجين تقل اللياقه البدنيه

ج- قدرة الدوره الدمويه على عدم نقل الاكسجين

د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجه الى الطاقه

٤٠- اسس تنميه عناصر اللياقه البدنيه :

أ- التدرج

ب- الخصوصيه

ج- زياده الحمل

د- جميع ما ذكر صحيح

٤١- تحتوي حقيقه الاسعافات الاوليه على الادويه والادوات التاليه :

أ- المراهم والسوائل

ب- النقط والاقراص والاميرلات

ج- ثرمومتر لقياس الحراره وكاس بلاستيك لغسل العين

د- جميع ما ذكر صحيح

٤٢- السحجات هي نتيجه :

أ- للضرب المباشر مما يؤدي الى جروح عميقه

ب- نتيجه احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحيه

ج- نتيجه جروح بأله مدبيه مثل السيف او الخنجر او الاعيره الناريه

د- جميع ما ذكر صحيح

٤٣- الرضوض والكدمات تحدث نتيجه مايلي :

أ- الضرب المباشر بسكين او موس وقد ينشأ عنها تقطع الاوتار

ب- الضرب ينشأ عنها تقطع الاعصاب

ج- الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجاره او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج

د- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الاوعيه الدمويه

٤٤- تقسم درجات الحروق الى :

ا- حروق الدرجة الثالثه

ب-حروق الدرجة الرابعه

ج- حروق الدرجة الثانيه

د - ا+ ج صحيحه

٤٥- تسمى التمارين في حاله توفر الاكسجين :

أ- التمارين السويديه

ب- التمارين اللاهوائيه

ج- التمارين البدنيه

د- التمارين الهوائيه

٤٦- تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه

ا- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين

ج- انحناء جانبي

د- تحذب الظهر

٤٧- الانحرافات القواميه البنائيه يتطلب علاجها

أ- تمارين رياضيه

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي

د- علاج كيميائي

٤٨- تسمى التمارين في حاله نقص الاكسجين بالتمارين :

ا- التمارين السويديه

ب- التمارين اللاهوائيه

ج- التمارين البدنيه

د- التمارين الهوائيه

٤٩- تعرف القوة العضليه بـ :

- أ- قدره على التقلص لاطول فتره زمنيه ممكنه
 ب- قابليه العضله على التقلص باقصر فتره زميه ممكنه
 ج- القدره القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه
 د- القدره على استعمال العضله للحد الاقصى الممكن لحركتها
 ٥٠ - شخص عمره (٣٠) سنه فان نبض القلب الاعلى يساوي تقريبا :
 ا- ١٨٠ نبضه / د
 ب- ١٨٥ نبضه / د
 ج- ١٩٠ نبضه / د
 د- ١٩٥ نبضه / د

٥١- هناك اعراض للدغه العقرب السامه هي :

- ا- قلق ومغص معوي
 ب- سرعة دقات القلب
 ج- ا+ ب صحيحه
 د- قله سيلان اللعاب والعرق

٥٢- هناك قاعده تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الادله على مستوى :

- ا- قدره الرئتين على العمل
 ب- قدرة الدور الدمويه على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم
 ج- قدرة العضلات
 د- مستوى اللياقه البدنيه

٥٣- التوازن الغذائي يتم فيه اختبار الاغذيه حسب :

- ا- متطلبات الجسم اليوميه واحتياجاته من الطاقه (السعرات الحراريه)
 ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائيه الصحيه بكميات متناسبه لنوع وحجم المجهود
 ج- كل ما سبق (ا & ب)
 د - غير ذلك

٥٤- الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

- ا- تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي او اثنين على الاكثر
 ب- حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط

- ج- تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة
د - تناول العناصر الغذائية بصوره متزنه وبكميات اقل من المعتاد مع المحافظه على النشاط البدني

٥٥- من عناصر اللياقه البدنيه :

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوه العضليه

د- جميع ما ذكر

٥٦ من الانشطه التي تساهم في تطوير اللياقه القلبية الوعائيه :

أ- السباحة

ب- التمشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ما ذكر

اسئله اختبار الصحه واللياقه (٢ - ١٤٣٤هـ الفصل الاول) ..

١- حاله الكفاية البدنيه والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

أ- حاله الكفاية

ب- حاله السلامه

ج- مفهوم الصحه

د- الخلو من الامراض

٢- من العوامل التي تحدد مستويات الصحه:

أ- عوامل تتعلق بالمهنة

ب- عوامل تتعلق بالبيئة

ج- عوامل تتعلق بالوقائه

د- عوامل تتعلق بالخدمات الصحية

٣- يعتبر المرض الظاهر من درجات:

أ- الصحه الايجابية

ب- السلامه المتوسطه

ج- المرض

د- الصحه

٤- تعتبر القوه العضليه من:

أ- من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالمهارة

ب- من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالمهارة الانتقالية

ج- من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالمهارة اللا انتقاليه

د- من عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالصحه

٥- قدره اجهزه الجسم المختلفه على تاديه مهامها على اكمل وجه عبارة عن :

أ- القدره العضليه

ب- اللياقه العضليه

ج- اللياقه البدنيه

د- اللياقه القلبيه الوعائيه

٦- العبارة الصحيحة هي:

- أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج للطاقة
ب- كلما زاد الاحتياج للأكسجين تقل اللياقة البدنيه
ج- قدره الدورة الدمويه على عدم نقل الاكسجين
د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجه للطاقة

٧- التمارين الهوائية عبارة عن:

- أ- التمارين السويديه
ب- التمارين اللا هوائية
ج- التمارين البدنيه
د- التمارين في حاله توفر الاكسجين

٨- اسس تنميه عناصر اللياقه البدنيه تتضمن العناصر التاليه في ما عدا:

- أ- التدرج
ب- الخصوصيه
ج- زياده الحمل
د- التوقيت

٩- شخص عمره ٣٥ سنة فأن نبض القلب الاعلى للفرد تقريبا تساوي:

- أ- ١٨٠ نبضه\د
ب- ١٨٥ نبضه\د
ج- ١٩٠ نبضه\د
د- ١٩٥ نبضه\د

١٠- من اهميه تمرينات المرونة انها:

- أ- تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى
ب- تعمل على الوقائه من الاصابات المختلفه التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسه النشاط الرياضي الخاص به
ج- تعمل على الوقائه من الامراض المعديه
د- تساعد في زياده الثقة بالنفس

١١- القوام الجيد يفيد في جميع ماذكر ادناه فيما عدا:

أ- تأخير الاجهاد

ب- تحسين المظهر الخارجي

ج- تحسين مفهوم الذات

د- رفع مستوى اللياقة البدنيه

١٢- اذا كان نبض القلب اثناء الراحة: ٨٠ نبضه\د، والعمر ٣٠ سنة فأن نبض القلب المطلوب لأداء التمرين لتطوير اللياقة

القلبية الوعائيه هو:

أ- ١٥٦ نبضه\د

ب- ١٥٥ نبضه\د

ج- ١٥٧ نبضه\د

د- لاشيء مما ذكر

١٣- يمكن تقسيم الانحرافات القواميه الى:

أ- الانحرافات البنائيه والوظيفية

ب- الانحرافات العظمية

ج- الانحرافات العضليه

د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

١٤- يطلق على التشوه في الشكل المقابل :

أ- الصدر الحمامي

ب- العنق المائل <<<< حطيت لكم الصورة والاجابة اجتهدا مني (هتان)

تأكدو من الحل في المحاضرة الخامسة من ملخص بو موزه

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطني

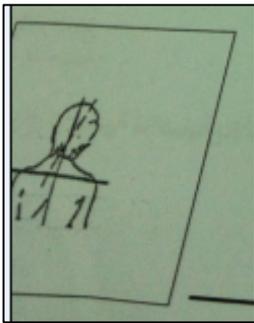
١٥- هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (السكروز) منها :

أ- عدم القدرة على التركيز

ب- ضعف في العضلات

ج- عدم القدرة على انتاج الطاقة

د- اتلاف الكبد والبنكرياس



١٦-المساعده على امتصاص الفيتامينات:

أ-الكربوهيدرات

ب-البروتينات

ج-الدهون

د-الالياف

١٧-العباره الصحيحه هي:

- أ-تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كميته من البروتين
ب- تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كميته من الاكسجين
ج- تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كميته من الفيتامينات
د- تساعد الحركات الرياضيه في قدره العضلات على استثمار واستهلاك اكبر كميته من الماء

١٨-ماهو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

أ-وزن من ٨٧_ ٨٨ كغم

ب-وزن ٦٠ كغم

ج-وزن ٥٠ كغم

د-وزن ٩٥ كغم

١٩-ماهي الطرق التي تعرف الانسان انه مصاب بالبدانة:

أ-عن طريق ملاحظه الغير

ب-الملاحظه الشخصيه ومراقبه الوزن

ج-عن طريق مراقبه الوزن فقط

د-عن طريق مراقبه الغذاء

٢٠-من مسببات الامراض المعديه مايلي:

أ-الفيروسات

ب-الطفيليات

ج-الوراثة والبيئيه

د- أ + ب صحيحه

٢١- تعتبر المخارج الرئيسيه للاصابه بالإمراض المعديه فيما عدا:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز البولي

ج-الجلد

د-الجهاز السمعي

٢٢-التدخين يؤدي الى :

أ-السمنه

ب-النحافة

ج-تصلب الشرايين في جسم الانسان

د-التهاب المفاصل

٢٣-النكوتين:

أ-من المركبات السامة في القهوة

ب-من المركبات المتوفرة في الفيتامينات

ج-من المركبات الهامه في الشاي

د-من المركبات السامة في السجارة

٢٤-العباره الغير صحيحه هي:

أ-التعب من اسباب الادمان على المخدرات

ب-العمل المتواصل المفرط من اسباب الادمان على المخدرات

ج-حب الاستطلاع من اسباب الادمان على المخدرات

د-ادمان الشيشة والمعسل من اسباب الادمان على المخدرات

٢٥-العباره الصحيحه هي:

أ-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا فعالا في المجتمع

ب-من تأثير المخدرات على الفرد ان يتحمل المسؤوليات الشخصيه

ج-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح لديه ضعف في قوة الاراده

د-من تأثير المخدرات على الفرد ان يصبح فردا خفيف الظل

٢٦- تحتوي حقيبة الاسعافات الاولى على الادوية والأدوات التالية:

أ-المراهم والسوائل

ب-النقط والأقراص والامبولات

ج-ثيرمو متر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين

د-جميع ما ذكر صحيح

٢٧- يبدأ المسعف بالاهتمام اولا بـ

أ-حالات الجهاز التنفسي

ب-حالات الاغماء

ج-حالات الكسور

د-حالات التزف

٢٨- في حالات القيء يجب اجراء مايلي :

أ-رفع راس المصاب الى اعلى

ب-ثبات راس المصاب على استقامة

ج-خفض راس المصاب الى اسفل

د-الاستلقاء على الجانب

٢٩- يعرف التزيف على انه:

أ-التزف هو فقدان الجسم لكميه من الدم خارج الجسم فقط

ب-التزف هو عدم فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي

ج-التزف هو فقدان الجسم لكميه من الدم داخل الجسم فقط

د-التزيف هو فقدان الجسم لكميه من الدم سواء خارج الجسم او داخل الجسم نتيجة جرح سطحي او جرح في انسجه

الجسم الداخليه

٣٠- خروج الدم من احد الشرايين وهو اخطر انواع التزف حيث يكون الدم احمر فاتح يتدفق بقوه عبارة عن:

أ-التزف الوريدي

ب-التزف الشرياني

ج-التزف الوعائي

د-التزف البسيط

٣١- احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي الى حدوث تمزقات سطحه يؤدي الى:

أ- الجرح العميق

ب- السحجات

ج- جرح مشابهه لأصابه الاعيرة النارية

د- نزيف

٣٢- الضرب المباشر للجسم بالعصا او الحجاره او السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق..... يؤدي الى:

أ- الرضوض

ب- الكدمات

ج- أ + ب

د- السحجات

٣٣- الريجيم الشاذ عبارة عن :

أ- تناول الكربوهيدرات فقط

ب- تناول البروتينات فقط

ج- تناول الدهون فقط

د- تناول نوع واحد من الطعام فقط كالموز

٣٤- يعرف الاغماء على انة:

أ- هو قصور في الحاله الغير طبيعيه لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

ب- هو عدم القصور في الحاله طبيعيه لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

ج- هو قصور في الحاله الطبيعيه لليقظة التامة تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

د- هو عدم القصور في الحاله الغير طبيعيه لليقظة التامة التي تؤدي الى فقدان مؤقت للوعي

٣٥- يعرف الاختناق على انة:

أ- احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير

ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير

ج- عدم احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير

د- احتباس الشهيق فقط

٣٦- العبارة غير الصحيحة هي :

- أ- شحوب الجلد من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة
ب- برود الاطراف من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة
ج- زيادة سرعه النبض والتنفس من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة
د- التعرق من الاعراض التي تظهر عند بداية حدوث الصدمة

٣٧- العبارة الصحيحة هي :

- أ- تظهر اعراض نفسيه عند الاصابه بالتسمم
ب- تظهر اعراض لوجستيه عند الاصابه بالتسمم
ج- تظهر اعراض مرضيه عند الاصابه بالتسمم
د- ب + ج

٣٨- هناك اعراض للدغه العقرب السامة ومنها :

- أ- قلق ومغص معوي
ب- سرعه دقات القلب
ج- أ + ب صحيحه
د- قله سيلان اللعاب والعرق

٣٩- هناك قاعدة تقول ان استهلاك الاكسجين من اهم الادله على مستوى:

- أ- قدرة الرئتين على العمل
ب- قدرة الدوره الدمويه على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم
ج- قدرة العضلات
د- مستوى اللياقه البدنيه

٤٠- تسمى التمارين في حاله نقص الاكسجين بالتمارين:

- أ- التمارين السويديه
ب- التمارين اللا هوائيه
ج- التمارين البدنيه
د- التمارين الهوائيه

٤١- تعرف القوة العضليه:

- أ-القدره على التقلص لأطول فتره زمنيه ممكنه
ب-قابليه العضله على التقلص بأقصر فتره زمنيه ممكنه
ج-القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه
د-القدره على استعمال العضله للحد الاقصى الممكن لحركتها

٤٢- الانحرافات القواميه البنائيه يتطلب علاجها.....

أ-تمرينات الرياضيه

ب-علاج طبيعي

ج-تدخل جراحي

د-علاج كيميائي

٤٣- تشوه تقوس الساقين عبارة عن: يحدث نتيجة تشوه.....

أ-تباعد الركبتين فقط

ب-تباعد الركبتين وتلامس القدمين

ج-تلامس القدمين فقط

د-اصطكاك الركبتين

٤٤- تساعد النواحي النفسيه في:

أ-تحديد المهنة

ب-اصطكاك الركبتين

ج-تقوس الساقين

د-الانحراف القوامي

٤٥- العبارة الصحيحة هي:

- أ-من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)،الثبات،الوزن
ب- من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)،الثبات البطيء
ج- من الاثار السلبيه التي يسببها اتباع برنامج غذائي بدون اتباع التوازن الرياضي(الحركة)،الثبات...
د- أ+ ج صحيحه

٤٦- العبارة الصحيحة هي:

- أ- ٥٠% هي الشده المناسبة لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه
ب- ٩٥% هي الشده المناسبة لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه
ج- ٨٠% هي الشده المناسبة لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه
د- ٦٠% هي الشده المناسبة لتطوير اللياقه القلبيه الوعائيه

٤٧- الامراض التي يصاب بها الانسان دون ان تنتقل اليه بالعدوى مثل الامراض.....

- أ- الامراض المعديه
ب- الامراض الطفيليه
ج- الامراض الغير معديه
د- الامراض الطفيليه

٤٨- يحدث الاجهاض عند المرأة الحامل في الاشهر الاولى بسبب:

- أ- التدخين
ب- زيادة الدهون
ج- زيادة الوزن
د- ب + ج

٤٩- يعتبر الكسر البسيط من انواع الكسر مايلي:

- أ- المركب
ب- المجبر
ج- المفتت
د- التام

٥٠- يمكن تشخيص الكسر اذا حدث بعض الاعراض التاليه:

- أ- الصدمه العصبيه
ب- ألم شديد في العضو المصاب
ج- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء او التواء
د- جميع ما ذكر هو صحيح

٥١- يعتمد احتياج الجسم للماء على:

أ- السن والجنس فقط

ب- الطقس والحالة الصحية فقط

ج- البيئة التي يعيش بها الفرد

د- كل ما سبق (أ، ب، ج)

٥٢- تعتبر الفيتامينات من المواد الاضافيه التي نحتاجها لتحقيق جميع مايلي ماعدا :

أ- لتحسين الصحه

ب- الوقاية من الامراض

ج- المحافظه على التوازن الغذائي اليومي

د- المحافظه على الوزن المثالي

٥٣- توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و :

أ- انخفاض ضغط الدم

ب- ارتفاع ضغط الدم

ج- تعادل ضغط الدم

د- ارتفاع نبضات القلب

٥٤- قد يحدث ادمان المخدرات عن طريق جميع مايلي ماعدا :

أ- الرفاق

ب- السهر

ج- المصادفه

د- تعاطي الادويه

٥٥- الالياف احد المركبات المعقده المشتقه من :

أ- المواد البروتينيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

ب- المواد الدهنيه التي لا تنهضم ولا تذوب في الجسم

ج- المواد الكربوهيدراتيه التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم

د- المواد الدهنيه التي تهضم وتذوب في الجسم

٥٦- للاغذية التي تحتوي على الالياف القدره على:

أ- خفض نسبة الكولسترول في الدم

ب- وقائه او تحسين مرض البواسير

ج- مكافحه الالتهاب في جدار الامعاء

د- كل ما سبق في (أ،ب،ج)

٥٧- نسبة الماء من وزن الجسم :

أ- ٩٠%

ب- ٥٠%

ج- ٧٥% >> (الإجابة اجتهاد مني (هتان) تأكدو من الحل

د- ٢٥%

٥٨- التوازن الغذائي يتم في اختيار الاغذية حسب:

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

ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية الصحية بكميات متناسبة....المجهود

ج- أ + ب

د- توقيت العمل والراحة

٥٩- الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على:

أ- تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي او اثنين على الاكثر

ب- حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط

ج- تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة

د- تناول العناصر الغذائية بصوره متزنة وبكميات اقل من المعتاد مع ممارسه النشاط البدني

٦٠- التكرارات الافضل لتنمية القوه العضليه 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 الاسبوع

ب- يومان في الاسبوع

ج- ثلاث ايام في الاسبوع

د- ثلاث ايام متتالية في الاسبوع

٦٢- المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

أ- ٥ دقائق

ب- ١٠ دقائق

ج- ١٥ دقيقة

د- ٢٠ دقيقة

٦٣- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن مايلي فيما عدا:

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوة العضليه

د- الرشاقة

٦٤- من الانشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

أ- السباحه

ب- التمشي

ج- ركوب الخيل

د- ركوب الدرجات الناريه

٦٥- يجب ان تتضمن وجبات الفرد اليوميه من انواع من الاكل اقلها:

أ- الكربوهيدات

ب- اللحوم

ج- الفواكه

د- الدهون

٦٦- التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في:

أ- جميع اجزاء الجسم

ب- ذلك الجزء بالتحديد

ج- اجزاء مختلفة وفقا للشخص

د- اجزاء مختلفة وفقا للتمرين

٦٧- ريجيم البروتين من انواع الحميه غير المحبذه بسبب:

أ- تخفيضها للدهون بشكل سريع

ب- زيادتها لحجم العضلات

ج- تأثيرها السلبي على الكلى

د- تأثيرها السلبي على القلب

٦٨- المواد الغذائية الاقل سعرات حرارية هي:

أ- الحلويات

ب- اللحوم

ج- الخضروات

د- الفواكه

٦٩- الريجيم القاسي يخفض الوزن بسرعة لأنه يحرق.....المصحوبة بفقدان كميات كبيره من الماء:

أ- البروتينات

ب- الكربوهيدرات

ج- الماء

د- الدهون

٧٠- تزداد الطاقة المستهلكه مع زيادة:

أ- المكتسبه

ب- الحركة

ج- النوم

د- الغذاء

تم كتابة الأسئلة بواسطة هتان .. لا تنسونا من الدعاء

وتم حل النموذج من قبل اختكم (تاج راسي أمي) لا تنسونها من الدعاء لها ولوالديها ..

ملاحظة : لو تلاحظون الاسئله في جميع الاترام متقاربه ومتشابهه .. مع اختلاف في بعض الاسئله انتبهو منها

أسئلة الصحة واللياقة ٧ / ١٤٣٤ هـ الفصل الثاني

هنا الأسئلة كانت من الملزمه الجديدة اكثرها او تقريبا كلها ..

(١) هناك أنواع من المخدرات تسبب اعتمادا نفسيا دون تعود عضوي من أهمها:

أ- الأفيون والمورفين

ب- القنب القات

ج- الهيروين والكوكايين

د- المنومات والمهدئات

(٢) تصاب اللوزتين بالالتهابات بفعل بكتيريا.....

أ- راوية الشكل

ب- كروية الشكل >> الرجاء تأكدو من الحل

ج- عمودية الشكل

د- دائرية الشكل

(٣) تعتبر مرحلة الاستقرار من ضمن مراحل العلاج التي حددتها وزارة الصحة لعلاج الإدمان وهذه المرحلة على:

أ- تنويم المدمن لفترات طويلة

ب- تأهيل المدمن نفسيا وتثبيت الثقة بنفسه

ج- استعداد المدمن لتلقي العلاج

د- مزاوله الرياضة

(٤) لإسعاف التسمم الناتج عن ابتلاع مواد كاوية وإذا كان المصاب مازال واع يجب:

أ- إعطائه كمية كبيرة من الماء والحليب

ب- عدم تركه يتقيأ

ج- إعطاؤه مقيئ للمعدة (ماء وملح)

د- أ+ب

(٥) يساعد لون الجلد في تشخيص حالة المصاب فإن كان لون الجلد أزرق فذلك يشير إلى:

أ- التزيف

ب- الجلطة القلبية

ج-السكتة الدماغية
د-الاختناق ونقص الأكسجين

(٦) يعد الفوسفور من:

أ-العناصر المعدنية الدقيقة

ب-العناصر المعدنية الرئيسية

ج-الفيتامينات التي تذوب في الماء

د-الفيتامينات التي تذوب في الدهون

(٧) لإسعاف..... إعطاء المصاب مقيئاً للمعدة مثل كوب ماء مذاب به ملح:

أ-ألام البطن

ب-ألام الصدر

ج-التسمم بابتلاع الأدوية

د-التسمم بابتلاع مواد كيميائية

(٨) زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز التنفسي

ج-القلب وتصلب الشرايين

د-الجهاز العصبي

(٩) الأمراض السارية أو المعدية هي:

أ-أمراض تنتج عن عامل بيئي أو وراثي أو نفسي

ب-يطلق عليها الأمراض العامة

ج-أمراض تنتج عن كائنات حية دقيقة تصيب الإنسان

د-منها أمراض البلعوم السرطانية

(١٠) من مغذيات البناء والنمو:

أ-الكربوهيدرات

ب-الدهون

أ-وزن صحي

ب-نقص في الوزن

ج-سمنة

د-سمنة مفرطة

(١٦) عند وقوع حادث سير، أول ما يقوم به المسعف هو.....

أ-تأمين مكان الحادث

ب-تدليك القلب

ج-وقف التزيف

د-تثبيت الكسور

(١٧) التنفس الاصطناعي CPR هو.....

أ-عملية تنفس ميكانيكية لاستعادة وضع الرئتين عند توقف التنفس

ب-تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حواث)

ج-مراقبة صدر المصاب وتحسس نفسه

د-الضغط على صدر المصاب براحة اليد

(١٨) فطريات القدم هي.....

أ-مرض فطري يصيب الجلد، ويظهر على شكل حلقات دائرية تشبه الدودة

ب-مرض غير حاد، ومن المعهود أن يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسبب الفطريات

ج-هي حالة عدوى ناتجة عن نوع من الديدان يسمى اسكاريس لمبريكريديس

د-مرض يصيب عظام القدم فيتسبب بكسرها

(١٩) أولى خطوات الإسعافات الأولية في حال لدغ الثعابين والعقارب.....:

أ-وضع مطهر

ب-ربط مكان اللدغة بضمادة

ج-ترك الدم يتزف لمدة من ١٥-٣٠ ثانية

د-رفع الجزء المصاب للأعلى

(٢٠) سوء التغذية هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية وهذه تنتج من:

أ-عدم توافر الغذاء المتوازن

ب-عسر الهضم وسوء الامتصاص

ج-الإصابة ببعض الأمراض

د-جميع الإجابات صحيحة

(٢١) يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الحديد على مجموعة.....

أ-الزيوت والدهون

ب-الألبان

ج-الحبز والحبوب

د-الفواكه

(٢٢) من فوائدها إمداد الجسم بالمركبات التي تنظم العمليات الحيوية مثل تجلط الدم وحموضة.....

أ-الكربوهيدرات والدهون والبروتينات

ب-الماء والأملاح المعدنية

ج-البروتينات والفيتامينات والأملاح

د-البروتينات والدهون والألياف

(٢٣) تعريف الإدمان:

أ-هو الاعتماد العصبي على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

ب-هو الاعتماد النفسي والجسدي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام

ج-هو الاعتماد على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

د-هو الاعتماد النفسي نحو تعاطي احد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

(٢٤) يعتبر مبدأ الحمل الزائد من مبادئ تنمية اللياقة البدنية وهو يعني:

أ-بناء برنامج تنمية اللياقة البدنية على قاعدة فسيولوجية وطبية وصحية سليمة

ب-يتأثر كل عضو من أعضاء الجسم ويؤثر في الأعضاء الأخرى

ج-بناء التمرينات البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي الممارس

د-تطوير النشاط المنظم للوصول الى مستويات أعلى

(٢٥) يتغذى الجهاز العصبي من الكربوهيدرات الطبيعية لذلك من ضمن الإجراءات التي يقوم لمواجهة الأزمات قبل وقوعها هو تخزين كمية من الجلوكوز على شكل:

أ- دهون في الجسم

ب- جليكوجين في الكبد

ج- كربوهيدرات

د- جلوكوز في الدم

(٢٦) تأثير الدخان على المرأة:

أ- اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها

ب- عسر الولادة بسبب ضعف العضلات

ج- الإجهاد والولادة المبكرة

د- جميع العبارات صحيحة

(٢٧) قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدة...

أ- المرونة

ب- القوة العضلية

ج- التحمل

د- الرشاقة

(٢٨) من العناصر الغذائية الهامة والتي ينبغي أن تمثل حوالي ٦٠% من السعرات (غير واضح) عليها الشخص البالغ السليم:

أ- البروتينات

ب- الكربوهيدرات

ج- الدهون

د- الفيتامينات

(٢٩) تعتبر..... من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الحمل:

أ- الحصبة الألمانية

ب- الرشح

ج- التيفويد

د- السعف

(٣٠) من ضمن الأسباب الغير عضوية التي تسبب الإمساك.....

أ-الإصابة بسرطان القولون

ب-تناول الطعام قليل الألياف

ج-تناول وجبات غذائية ذات سعرات حرارية كبيرة

د-الحالة النفسية

(٣١) من الأسباب التي تعود للأسرة في إدمان أبنائها المخدرات هي.....

أ-غياب التوجيه الأسري

ب-الدعم النفسي

ج-الدعم المعنوي

د-الدعم الأسري

(٣٢) يؤدي أحادي أكسيد الكربون(CO)بالسيجارة إلى:

أ-زيادة الأوكسجين في الرئة والدم

ب-زيادة تبادل الغازات بين الرئة والدم

ج-حرمان الرئة والدم من الأوكسجين الواصل للمخ

د-جميع العبارات خاطئة

(٣٣) مصدر الطاقة الرئيسي والأساسي للجهاز العصبي هو:

أ-البروتينات

ب-البروتينات والدهون

ج-الدهون

د-الكربوهيدرات

(٣٤) تعتمد كمية الغذاء التي يحتاجها الفرد الرياضي على.....

أ-احتياجه من الطاقة

ب-احتياجه من النوم

ج-احتياجه من الأوكسجين

د-احتياجه من الدم

(٣٥) نقص..... في الطعام يؤدي لإصابة الفرد بفقر الدم (الأنيميا):

أ- الكالسيوم

ب- الحديد

ج- فيتامين د

د- الفسفور

(٣٦) يقصد بالتكامل البدني:

أ- تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة، قوام جيد، لياقة بدنية عامة.

ب- القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم

ج- يكون الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة

د- تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي

(٣٧) للوقاية من الأمراض المعدية لابد من.....

أ- القضاء على الميكروب

ب- القضاء على العامل الناقل للمرض

ج- تقوية مناعة الشخص السليم

د- كل الإجابات صحيحة

(٣٨) من فوائد تناول الألياف الغذائية:

أ- زيادة نسبة الكولسترول في الدم

ب- زيادة نسبة السكر في الدم

ج- تسهيل عملية الخروج الطبيعي للفضلات

د- الإحساس بالجوع

(٣٩)..... هو مرض غير حاد، يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسببه نوع من الفطريات...

أ- السعف

ب- الملاريا

ج- الاسكارس

د- البراميسيوم

(٤٠) هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها،،:

أ- تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة

ب- الإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل

ج- زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية

د- زيادة وزن المواليد للأم المدخنة

(٤١) يؤثر التدخين على عملية الاحتراق والتمثيل لدى الرياضيين نتيجة...:

أ- قلة أول أكسيد الكربون

ب- قلة كمية الأوكسجين

ج- قلة ثاني أكسيد الكربون

د- النيكوتين

(٤٢) إذا كان الشخص المغمى عليه يتنفس ولكنه فاقد الوعي فالإجراء كمسعف هو:

أ- التنفس الاصطناعي

ب- رفع الجذع لا جلاسه

ج- تدليك القلب

د- وضعه في الوضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس >> تأكدو من الحل

(٤٣) من المشكلات الصحية المصاحبة للنمط السمين:

أ- قرحة المعدة

ب- شلل الأطفال

ج- سرعة الغثيان وميل للقيء

د- أمراض الشريان التاجي

(٤٤) من المبادئ العامة في التحكم في الوزن...:

أ- مبدأ التعويض الزائد

ب- مبدأ التطبيق

ج- مبدأ القبول

د- ب+ج

(٤٥) أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

أ- تنظيم التغذية وتعديل السلوك

ب- الجراحة

ج- ممارسة النشاط البدني

د- أ+ج

(٤٦)..... هي العناصر التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تكوينها لذلك يجب الحصول (غير واضح) من

مصدر خارجي (الغذاء)

أ- الجلوكوز والفركتوز

ب- الفيتامينات والمعادن

ج- الكربوهيدرات والبروتينات والدهون

د- الامينيات والفيتامينات الأساسية

(٤٧) يتميز..... باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره للدهون:

أ- الريجيم الكيميائي

ب- ريجيم الحبوب والبقوليات

ج- ريجيم الأعشاب

د- الريجيم النباتي

(٤٨) مراحل الإدمان ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطى المدمن المخدر بغرض:

أ- الحاجة إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي

ب- المتعة وبطرق مختلفة كالتدخين والبلع والاستنشاق والحقن تحت الجلد

ج- اللجوء إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي

د- فك التبعية النفسية للمخدر

(٤٩) جميع العبارات التالية صحيحة ما عدا.....:

أ- تعمل الدهون كوسائد حول العظام والأعضاء الداخلية

ب- تخزن البروتينات في الجسم على شكل دهون

ج- تقلل الألياف من ارتفاع نسبة الكوليسترول والسكر في الدم

د- الفيتامينات التي تذوب في الماء تخزن في الجسم إلى مدى طويل.

(٥٠) يمكن قياس سمك الدهن في الجسم من المناطق التالية:

أ- منطقة البطن

ب- العضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس

ج- منطقة الفخذ

د- جميع الإجابات صحيحة

تم الانتهاء والحمد لله ..

كتبت بواسطة هتان واختكم ηΘήΑ ĉúŦÊ

والحل من أخوكم سعد العامري

لاتنسونا من دعائكم ..

المعادلات في الصحة واللياقة ،، أخوكم هتان

طبعا من الاسئلة السابقه

مطلوب آله حاسبه في الإختبار ولا الجوال يكفي ولا تسلف آله من اللي جنبك 🙌🏻

١- النبض بعد النشاط:

نحتاج الى صندوق ارتفاعه ٤١ سم

خطوة الصعود بالرجل اليمنى+خطوة النزول بالرجل اليمنى +خطوة الصعود بالرجل

اليسرى+ خطوة النزول بالرجل اليسرى = خطوه كامله

نعمل هذا النشاط على الصندوق لمدة ٣ دقائق للرجال ٢٤ مره وللنساء ٢٢

بعد التوقف ب ٥ ثواني نقيس نبضات القلب بوضع السباب والوسطى تحت الحنك(يجب

التدرب على المكان) نحسب عدد النبضات لمدة ١٥ ثانيه ونضربها في ٤

مثلا: شخص عدد النبضات في ١٥ ثانيه = ٥٤ ❖ ٤ = ١٨٠

١٨٠ هو مستوى لياقة هذا الشخص

(نحن لسنا مطالبين بحفظ جدول اللياقة الموجود في المحاضرات - بل مطالبين بالمعادلات)
٢- قياس النبض اثناء الراحة:

(معدل النبض اثناء الراحة يجب ان لا يتعدى ١٠٠ يعني اقل من ١٠٠)

بعد راحه بدون حركه دامت لمدة ١٠ دقائق نقيس النبض بالطريقه المعروفه المذكوره سابقاً
لمدة ١٥ ثانيه ونضربها في ٤

٣- قياس الشده المناسبه (الحد الأعلى):

اقوى شده هي ٢٢٠

نطرحها من العمر

كثلا شخص عمره ٢٠

٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ نبضه في الدقيقه → وهي الشده المناسبه لشخص عمره ٢٠

٤- الحد الأعلى الاحتياطي:

لمعرفة الحد الأعلى الاحتياطي مثلاً لشخص عمره ٢٠ ونبضه اثناء الراحة ٨٠ نحتاج الى عدة خطوات

أ- نقيس الحد الأعلى ٢٠٠ - العمر = ؟

٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠

ب- (الحد الأعلى - النبض اثناء الراحة) ❖ ٠,٧٠ + النبض اثناء الراحة = ؟

(٢٠٠ - ٨٠) ❖ ٠,٧٠ + ٨٠ =

١٦٤ نبضه في الدقيقه → الحد الأعلى الاحتياطي

٥- الرطل الواحد = ٣٥٠٠ سعره حراريه

اذا خفض شخص السعرات الحراريه يوميا الى ٥٠٠ سعره حراريه يفقد ١ رطل بعد ٧ ايام لأن

٣٥٠٠ = ٧ ❖ ٥٠٠

تمرين:

شخص عمره ٢٣ سنه

اوجد / ي التالي:-

١- ١٥ نبضه في ١٥ ثانيه اثناء فترة الراحة كم ستكون النبضات في دقيقه كامله؟

٢- اذا كان نبضه في ١٥ ثانيه بعد عمل نشاط دام ٣ دقائق ٤٥ كم سيكون معدل نبضاته

في الدقيقه؟

- ٣- اوجداي الحد الأعلى لهذا الشخص؟
٤- اوجداي الحد الأعلى الاحتياطي لهذا الشخص؟

الجواب:

$$-١ \quad ٦٠ = ٤ \diamond ١٥$$

$$-٢ \quad ١٨٠ = ٤ \diamond ٤٥$$

$$-٣ \quad ١٩٧ = ٢٣ - ٢٢٠$$

$$-٤ \quad ٦٠ + ٩ = ٦٠ - ٠,٧٠ \diamond (٦٠ - ١٩٧)$$

$$١٣٧ = (٦٠ - ١٩٧)$$

$$٩٥ = ٠,٧٠ \diamond ١٣٧$$

$$= ٦٠ + ٩٥$$

١٥٥ نبضه في الدقيقة \rightarrow الحد الأعلى الاحتياطي

- اذا طبقتوها بتلاحظون ان بتجي فاصلات ٩,٩٥

حنا ناخذ العدد الصحيح اللي قبل الفاصله ٩٥ وليس اللي بعدها ٩ طيب

٦- لمعرفة الوزن المناسب لشخص معين؟

الطول - ١٠٠ = الوزن الحالي للشخص (المطلوب حاليا)

الطول - ١٠٨ = الوزن المثالي

مثلا شخص طوله ١٧٠ وزنه الطبيعي يكون

$$170 - 100 = 70$$

ووزمه المثالي يكون

$$170 - 108 = 62$$

٧- لمعرفة السرعات الحراريه المطلوبه

الوزن الطبيعي \diamond لكل كيلو جرام \diamond ٢٤ ساعة + ٥٠٠ سعره حراريه

$$70 * 1 = * 24 + 500 = 2180$$

٨- لتحديد شكل الجسم:

١- يؤخذ قياس الوسط

٢- يؤخذ قياس المقعده (المؤخره)

٣- تقسيم قياس الوسط على قياس المقعده

تحديد شكل الجسم = قياس الوسط ÷ قياس المقعده

٩- تحديد الوزن الطبيعي:

١- قياس الطول بالإنش

٢- تقسيم الطول على ٦٦

٣- ضرب الناتج بنفسه

٤- ضرب الناتج في العمر + ١٠٠

مثال انثى عمرها ٣٥ طولها ٦٤ إنش

$$٠,٩٧ = ٦٦ \div ٦٤$$

$$٠,٩٤ = ٠,٩٧ \times ٠,٩٧$$

$$١٢٧ = ١٠٠ - ٣٥ \times ٠,٩٤$$

١٢٧ باوند هو الوزن الطبيعي

المعادلات في الصحة واللياقة ،، اختكم Dr.Fâjr

تحديد عدد النبضات وقت الراحة = عدد النبضات لمدة ١٥ ثانية $\times ٤$

-تحديد الشدة المناسبة = ٢٢٠ _ العمر = النبض الاقصى أو الأعلى للفرد) _ النبض وقت

الراحة = $٩ = 0,70 \times ٩ +$ النبض وقت الراحة

تحديد النبض الأقصى = ٢٢٠ _ العمر = $(٩ <)$ (هذا المطلوب

يعني لو مثلاً عمرك ٢٠ انقصه من ٢٢٠ يطلع نبضك الاقصى ٢٠٠ نبضه بالدقيقة

تحديد الوزن المثالي = طول الانسان _ ١٠٨

تحديد الوزن الطبيعي = طول الانسان _ ١٠٠

تنوية : اسئلة الصحة كثيرة .. لجميع الاترام تقريبا .. لكن ركزوا كثرشي على اسئلة اخر ترمين

وبقيه الاترام .. للاطلاع والفائدة

خاتمة .. /

وفي النهاية لا نملك إلا أن نقول أننا قد قدمنا هذا المجهود لكم لعلنا نكون قد وفقنا في كتابته وتصحيحه وكل رجائنا أن نكون قد أصبنا بهذا العمل النافع.

تقبلو هديتنا الرائعة

مني أنا أخوكم هتآن وأختكم Дя•fájr فنحن أخوانكم

وأحببنا أن نقدم لكم هالمساعدة

وبالتأكيد فان هذا الملف ليس بمثابة الاعتماد الكلي عليه ،

إنما ينبغي عليكم التوكل ع الله أولاً وأخيراً . وبعدها الرجوع

لأسئلة الاختبارات والواجبات

لفته نبوية رائعة .. /

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم :

(من مشى في حاجة أخيه حتى يثبتها له أظله الله عز وجل

بخمسة و سبعين ألف ملك يصلون عليه ويدعون له إن كان

صباحا حتى يمسي و إن كان مساء حتى يصبح ولا يرفع قدما

إلا حط الله عنه بها خطيئة ورفع الله بها درجة)

فلذلك

أى إستفسار نحن حاضرين للإجابة عليها

والله يوفيقكم كلكم

آمين وفالكم A+

دعواتـ (هتآن & Дя•Fájr) —كم

في أمان الله .. دمتهم بود

