

بسم الله الرحمن الرحيم

هنا سأضع لكم أجوبة أسئلة الصحة واللياقة و ستلاحظون آخر كل سؤال ملاحظة مني فيها رقم الصفحة التي موجود فيها الجواب الصحيح عشان تطمئنوا من صحة الإجابة بالإضافة إلى أن أي سؤال شاكة فيه بحط عنده السبب

١- التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

أ- يوم واحد في الأسبوع

ب- يومان في الأسبوع

ج- ثلاث أيام في الأسبوع

د- جميع ما ذكر

(الحل موجود ص ٢٢. مملخص بو موزه)

٢- تعتبر المخارج الرئيسية للاصبا به بالأمراض المعدية ما يلي :

أ- الجهاز الهضمي

ب- الجهاز البولي

ج- الجلد

د- جميع ما ذكر

(الحل موجود ص ٦١ و ٦٢. مملخص بو موزه)

٣- يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى :

أ- الانحرافات البنائية والوظيفية

ب- الانحرافات العظمية

ج- الانحرافات العضلية

د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

(الحل موجود ص ٣٥. ملخص بو موزه)

٤- 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 هو صحيح

(الحل موجود ص ١٥٠ من ملزمة الدكتور)

٥ - - يطلق على هذا التشوه: >> طبعاً هو يحط صورة ومن خلال الصورة تجاوبوا

أ - الصدر الحماضي

ب-العنق المائل

ج-الانحناء الجانبي

د-التجوير القطبي

(بس أنا بجله لكم على أساس الصورة اللي جت لنا بالاختبار و الصورة اللي بالوسط حق العنق

تلاقوها ص ٣٧.ملخص بو موزه)

٦- 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

(الحل موجود ص ٥٠ .مملزمة الدكتور)

٧- هناك قاعدة تقول استهلاك الأكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني :

أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة

ب- كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقة البدنية

ج- قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين

د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة

(الحل موجود ص ١٩ .مملخص بو موزه)

٨- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية :

أ- المراهم والسوائل

ب- النقاط والأقراص والامبولات

ج- ترمومتر لقياس الحرارة وكاس بلاستيك لغسل العين

د- جميع ما ذكر صحيح

(الحل موجود ص ١٣٤ و ص ١٣٥ .مملزمة الدكتور)

٩- أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :

أ- التدرج

ب- الخصوصية

ج- زيادة الحمل

د- جميع ما ذكر صحيح

(هي الأسس "التدرج -التخصصية -زيادة العبء -الراحة " ص ٢٩.ملخص بو موزه)

١٠- 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

(الحل موجود ص ٢ ملخص بو موزه)

١١ - تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:

أ-الكيميائية

ب-الميكانيكية

ج-الوظيفية

د-الطبيعية

(الحل ص ٣ من ملخص بو موزه)

١٢ - يقصد بالصحة المثالية :

- أ- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبا مايتوافر
 - ب- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا مايتوافر
 - ج- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما مايتوافر
 - د- جميع ما ذكر غير صحيح
- (ص ١ من ملخص بو موزه)

١٣ - 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
- (ص ٥ من ملخص بو موزه)

١٤ - السحجات هي نتيجة :

- ١ - للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة
 - ب - نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزق سطحي
 - ج - نتيجة جروح باله مدببه مثل السيف أو الخنجر أو الاعيره النارية
 - د - جميع ما ذكر صحيح
- (الحل ص ١٤٤. ملزمة الدكتور)

١٥- هي جروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم

صلب:

أ- الخدوش

ب- الرضوض

ج- الجروح القطعية

د- الجروح المسممة

(الحل موجود ص ٤٤ من ملزمة الدكتور)

١٦- تنقسم درجات الحروق إلى :

أ- حروق الدرجة الثالثة

ب- حروق الدرجة الرابعة

ج- حروق الدرجة الثانية

د - أ + ج صحيحة

(ص ٤٧ من ملزمة الدكتور)

١٧- من أنواع الكسر التام:

أ-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسر المفتت

د-جميع ما ذكر

(الحل ص ١٥٠ من ملزمة الدكتور)

١٨- من أسباب الرعاف:

أ-حدوث ثقب في الأنف

ب-إدخال أداة أو اظفر اليد

ج-الإصابة ببعض الأمراض

د-جميع ما ذكر

(الحل ص ١٤٢ من ملزمة الدكتور)

١٩- تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه

أ- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين

ج- انحناء جانبي

د- تحدب الظهر



(مثل ما هو موضح من الشكل يبين انه تقوس)

٢٠- الانحرافات القوامية البنائية يتطلب علاجها

أ- تمارين رياضية

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي

د- علاج كيميائي

(الحل ص ٣٥. ملخص بو موزه)

٢٢- تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

(الحل ص ١٩. ملخص بو موزه)

٢٣- تعرف القوة العضلية بـ :

أ- القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

د- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

(الحل ص ٢٤ ملخص بو موزه)

٢٤- شخص عمره (٣٠) سنة فان نبض القلب الأعلى يساوي تقريبا :

من خلال القانون ٢٢٠-العمر

$$30 - 220 =$$

$$= 190 \text{ نبضة / د}$$

١ 180 - نبضة / د

ب- ١٨٥ نبضة / د

ج- ١٩٠ نبضة / د

د- ١٩٥ نبضة / د

(من خلال قانون النبض الأعلى ص ٢٢ ملخص بو موزه)

٢٥- هناك أعراض للدغة العقرب السامة هي :

١ - قلق ومغص معوي

ب- سرعة دقات القلب

ج- أ+ ب صحيحة

د- قله سيلان اللعاب والعرق

لو قال زيادة سيلان تصير صح

ونقول جميع ما ذكر بس هنا خطأ

(الحل ص ١٦٨ ملزمة الدكتور)

٢٦- هناك قاعدة تقول إن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى اللياقة البدنية :

١ - قدره الرئتين على العمل استيعاب أكبر كمية من هواء

ب- قدرة الدور الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم

ج- قدرة العضلات

د- مستوى اللياقة البدنية

(الحل ص ١٩. ملخص بو موزه)

٢٧- التوازن الغذائي يتم فيه اختبار الأغذية حسب :

١ -متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحرارية)

ب -تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية الصحية بكميات متناسبة لنوع وحجم

المجهود

ج- كل ما سبق (١ & ب)

د - غير ذلك

(الحل ص ٥٠. ملخص بو موزه)

٢٨- الرجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

١ -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 بصوره متزنة وبكميات اقل من المعتاد مع المحافظة على النشاط البدني

(الحل ص ٥٣. ملخص بو موزه)

٢٩- من عناصر اللياقة البدنية :

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوه العضلية

د- جميع ما ذكر

(الحل ص ١٢. ملخص بو موزه)

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

١- السباحة

ب- النمشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ما ذكر

(الحل ص ١٤. ملخص بو موزه)

٣١- من أسباب تصلب الشرايين فيجسم الإنسان ما يلي :

أ- القهوة

ب- شرب المنبهات من الأدوية

ج- التدخين

د- جميع ما ذكر صحيح

(ص ٩٢ في الملزمة وص ٦٧ و ٦٨ في ملخص بو موزه ويوم بحث بقول لقيت انه حتى الخيارات الثانية

تسبب تصلب بس المذكور بالملزمة فقط التدخين)

٣٢- ماذا في دخان السيجارة من سموم :

أ-القطران

ب-أول أكسيد الكربون ومادة الفلاسرين

ج-النيكوتين

د- جميع ما ذكر

(الحل ص٩٧ من ملزمة الدكتور هو موجود القطران والنيكوتين ومركبات ثنائية بس الخيار الثاني ما

شفتته بالملزمة وعموما دام خيارين صح اخترت جميع ما سبق)

٣٣- هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها :

أ-التعب

ب- العمل المتواصل المفرط

ج-حب الاستطلاع

د-جميع ما ذكر صحيح

(ص١٣٣ من ملزمة الدكتور هو التعب هو موجود بس العمل المتواصل المفرط موجود وكلهم نفس

المعنى)

٣٤- تأثير المخدرات على الفرد ما يلي :

أ- يصبح فردا فعالا في المجتمع

ب- يتحمل المسئوليات الشخصية

ج- يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة

(الحل ص ١٢٠. بملزمة الدكتور)

٣٥- ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٠ سم :

الوزن الطبيعي = الطول - ١٠٠

= ١٨٨ - ١٠٠

= ٨٨

أ- وزن ٨٧ ، ٨٨ كغم

ب- وزن ٦٠ كغم

ج- وزن ٥٠ كغم

د- وزن ٩٥ كغم

(من خلال قانون الوزن الطبيعي ص ٥٣. بملخص بو موزه)

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

أ- البروتين

ب - الأكسجين

ج- الفيتامينات

د- الماء

(الحل ص ٩٩. بملخص بو موزه)

٣٧- في حالات القيء يجب إجراء ما يلي :

حتى لا تدخل السوائل في
المجرى التنفسي

أ-رفع راس المصاب إلى أعلى

ب-ثبات راس المصاب على استقامة

ج-خفض راس المصاب إلى أسفل

د-لاشي مما ذكر

(الحل ص ١٣٦.ملزمة الدكتور)

٣٨- من أهميه تمارين المرونة :

أ-تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

ب-تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء النشاط الرياضي الخاص

ج-تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية

د-جميع ما ذكر صحيح

(الحل ٢٥.ملخص بو موزه)

٣٩- عرفت منظمه الصحة العالمية مفهوم الصحة على انه :

أ-صحة البيئة

ب-حاله الكفاية البدنية

ج-حاله الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية

د-خلو الجسم من الأمراض

(الحل ص ١.ملخص بو موزه)

٤٠ - الطب الوقائي للفرد يهتم بـ

أ- صحة البيئة

ب- استخدام الأمصال و اللقاحات

ج- التفتيش الصحي

د- خدمات الصحة العامة

(الحل ص.ملخص بو موزه)

٤١ - هناك درجات الصحة وتتلخص فيما يلي :

أ- الصحة المثالية والايجابية

ب- السلامة المتوسطة والمرض الظاهر

ج- المرض غير الظاهر

د- جميع ما ذكرنا

(الحل ص ١+٢.ملخص بو موزه)

٤٢ - 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

د- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مع انتقال العدوى عن طريق الديدان الطفيلية

(الحل ص ٩٥.ملخص بو موزه)

٤٣- التدخين يؤثر على المرأة الحامل وقد يؤدي إلى الإجهاض في الأشهر

أ- الشهر الأول والثاني والثالث

ب- الشهر السابع والثامن والتاسع

ج- الشهر الرابع والخامس والسادس

د- جميع ما ذكر صحيح

(الحل ص ٩٣+٩٤. ملزمة الدكتور)

٤٤- يعرف الإغماء على انه

أ- هو قصور في الحالة الغير طبيعيه لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

ب- هي عدم قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

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

د- هو عدم قصور في الحالة الغير طبيعيه لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

(الحل ص ١٥٣. ملزمة الدكتور)

٤٥- يعترف الاختناق على انه

أ- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير

ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير

ج- عدم احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير

د- لا شيء مما ذكر

(الحل. ملزمة الدكتور ص ١٥٦)

٤٦- تظهر الأعراض التالية عند بداية حدوث صدمه

أ- شحوب بالجلد

ب- برود الأطراف

ج- زيادة سرعة النبض والتنفس

د- جميع ما ذكر

(الحل ص ٦٢. ملزمة الدكتور)

٤٧- ما هي الطرق التي تعرف الإنسان مصاب بالبدانة؟

أ- عن طريق ملاحظة الغير

ب- الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن

ج- عن طريق مراقبه الوزن فقط

د- لاشي مما ذكر

(الحل ص ٥٣. ملخص بو موزه)

٤٨- من مسببات الأمراض المعدية ما يلي

أ- الفيروسات

ب- الطفيليات

ج- الوراثة والبيئة

د- أ+ ب صحيحة

(الحل ص ٦٠. ملخص بو موزه)

٤٩- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة /د والعمر ٣٠ سنة فإن نبض القلب المطلوب

:: أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو

أ- ١٥٦ نبضة /د

ب- ١٥٥ نبضة /د

ج- ١٥٧ نبضة /د

د- لا شيء مما ذكر

(الحل من القانون ص ٢٢ من ملخص بو موزه)

٥٠- من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة

أ- الثبات في فقدان الوزن

ب- إنقاص الوزن البطيء

ج- الإرهاق

د- أ+ ج صحيحة

(الحل ص ٥٤ من ملخص بو موزه)

٥١- يجب أن تتضمن حياة الفرد اليومية من أنواع الأغذية اقلها:

أ- الكربوهيدرات

ب- اللحوم

ج- الفواكه

د- الدهون

(لاحظوا هو قال اقلها ومعروف من الهرم الغذائي انه الدهون لازم تكون اقل شيء ص ٤٦ من ملخص بو

موزه)

٥٢- الألياف احد 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

د- جميع ما ذكر

(الحل موجود ص ٤٤. ملخص بو موزه)

٥٣- 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

(الحل ص ١٥٠. ملزمة الدكتور)

والله يوفق الجميع

أحتكم /ابوي نبض قلبي