

(٨) 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.

(٩) تسمى التمارين في حالة نقص الأوكسجين بالتمارين:

- (أ) التمارين السويدية.  
 (ب) التمارين اللاهوائية.  
 (ج) التمارين البدنية.  
 (د) التمارين الهوائية.

صفحة 23 من ملخصي

طرق انتقال المرض

(١٠) حمى الوادي المتصدع يصاب بها الإنسان عن طريق:

- (أ) المفصليات الطبية.  
 (ب) الاختلاط.  
 (ج) العض من الكلاب.  
 (د) جميع ما ذكر.

(١١) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية عبارة عن:

- (أ) حالة السلامة.  
 (ب) حالة الكفاية.  
 (ج) مفهوم الصحة.  
 (د) الخلو من الأمراض.

(١٢) ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

- (أ) وزن ٨٧ - ٨٨ كغم.  
 (ب) وزن ٦٠ كغم.  
 (ج) وزن ٥٠ كغم.  
 (د) وزن ٩٥ كغم.

ص 34

(١٣) التنفس السطحي و السريع في حالة الصدمة والنزيف بسبب:

- (أ) ارتفاع نسبة السكر بالدم.  
 (ب) إصابات بالرأس والتسمم بالمخدرات.  
 (ج) النقص الحاد بالأوكسجين.

(١) تأثير عدم ممارسة النشاط البدني:  
(أ) زيادة احتمالية الإصابة بالقلق.  
(ب) السمنة.  
(ج) هشاشة العظام.  
(د) جميع ما ذكر.

(٢) داء الحويصلات المائية المسبب له:  
(أ) دودة الكلاب الشريطية.  
(ب) دودة البقر الشريطية.  
(ج) دودة الخنزير الشريطية.  
(د) جميع ما ذكر.

(٣) يستخدم العقار في علاج ما يلي:  
(أ) نقصان أو زيادة أحد الهرمونات أو الأنزيمات.  
(ب) القضاء على أحد أنواع الطفيليات أو إيقاف نشاطها.  
(ج) القضاء على أحد أنواع الميكروبات أو إيقاف نشاطها.  
(د) جميع ما ذكر.

(٤) الجرب هو مرض يصيب:  
(أ) الجهاز الدوري.  
(ب) الجهاز الهضمي.  
(ج) منطقة الرأس فقط.  
(د) الجسم.

(٥) من أهمية تمارينات المرونة أنها:  
(أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى.  
(ب) تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.  
(ج) تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية.  
(د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس.

أهمية وليس تعريف

ص 10 بالمفهوم

ومن الملزمة ص 14

(٦) يعرف الطفيل:  
(أ) الكائن الذي يستفيد من غيره ويفيد غيره.  
(ب) الكائن الذي يستفيد من غيره ولا يسبب له الضرر.  
(ج) الكائن الذي يستفيد من غيره ويسبب له الضرر.  
(د) جميع ما ذكر.

(٧) من الأمراض المشتركة ما يلي:  
(أ) داء السعار.  
(ب) داء الجمرة الخبيثة.  
(ج) داء الدرن.  
(د) جميع ما ذكر.



(٣٢) أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية فيما عدا :-

- (أ) التدرج.
- (ب) الخصوصية.
- (ج) زيادة الحمل.
- (د) التوقيت.

(٣٣) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه عبارة عن:

- (أ) القدرة العضلية.
- (ب) اللياقة العضلية.
- (ج) اللياقة البدنية.
- (د) اللياقة القلبية الوعائية.

(٣٤) مادة عضوية يحتاج لها الإنسان في طعامه بكميات صغيرة نسبياً لضمان نموه الطبيعي:

- (أ) الهرمونات.
- (ب) الأنزيمات.
- (ج) الفيتامين.
- (د) جميع ما ذكر.

(٣٥) التمارين الهوائية عبارة عن:

- (أ) التمارين السويدية.
- (ب) التمارين اللاهوائية.
- (ج) التمارين البدنية.
- (د) التمارين في حالة توفر الأكسجين.

(٣٦) يعرف القاح:

- (أ) استحثاث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب.
- (ب) معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة أو مستضعفة أو من سلالات غير ممرضة.
- (ج) جميع ما ذكر.
- (د) لا شيء مما ذكر.

(٣٧) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) ٥٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (ب) ٩٥% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (ج) ٨٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية
- (د) ٦٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(٣٨) داء الكزاز مرض شديد الخطورة والمسبب له:

- (أ) بكتيريا هوائية.
- (ب) فيروسات الجهاز التنفسي.
- (ج) فطريات الجهاز التنفسي.
- (د) بكتيريا لاهوائية.

(٣٩) من العوامل التي تحدد مستويات الصحة

- (أ) عوامل تتعلق بالمهنة
- (ب) عوامل تتعلق بالبيئة

(٢٤) العبارة الصحيحة هي:

- (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.

فيما عدا هو: التي فيما عدا

لان الاجابات كلها صحيحة

وجاري الاعتراض

(٢٥) المسبب لمرض السعف هي سلالات مختلفة من الفطريات فيما عدا:

- (أ) الفطور الشعرية الشنلانية. انا هنا احترت في الاجابة لانهم كلهم موجود ضمن داء  
 (ب) الفطر الشعري المتفرع. السعف  
 (ج) الفطر البذري الدقيق  
 (د) الفطر القرني.

(٢٦) المضادات الحيوية: وهي لا تعالج:

- (أ) الأمراض الفيروسية.  
 (ب) الصدمة.

(ج) جميع ما ذكر.

(د) لا شيء مما ذكر.

(٢٧) العبارة الصحيحة هي:

- (أ) القراع فقدان الشعر ووجود قع خالية من الشعر، وتكوين القشور مع الحكه في الرأس.  
 (ب) القراع تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الأساسي الحكه.  
 (ج) القراع تكون قشور و بثرات مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد.  
 (د) القراع يصيب فروة الرأس، كتلة صفراء من الفطر وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة.

(٢٨) تعتبر القوة العضلية من

- (أ) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.  
 (ب) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الانتقالية.  
 (ج) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اللانقلية.  
 (د) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

(٢٩) العدوى هي الحالة المرضية الناجمة من الآتي فيما عدا :

- (أ) غزو الجسم بالميكروبات.  
 (ب) افرازها لمواد سامة.  
 (ج) لنمو وتكاثر داخل الناقل الحيوي.  
 (د) إنتاجها لتفاعل معين يضر بالجسم.

(٣٠) 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.  $190 = 30 - 220$

(ب) ١٥٥ نبضة/د.  $= 80 + 0.7 * (80 - 190)$

(ج) ١٥٧ نبضة /د.

(د) لا شيء مما ذكر.

(٣١) ينتقل داء البرداء :

- (أ) عن طريق الناقل الميكانيكي.  
 (ب) عن طريق الاحتكاك المباشر.  
 (ج) عن طريق الناقل الحيوي.  
 (د) عن طريق التلوث.

ب أو د

!! كلها صحيحة

(٤٠) يعرف مرض الدفتيريا بـ :

- (أ) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصيب الجهاز الدوري.  
 (ب) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية يصيب الجهاز التنفسي.  
 (ج) مرض حاد معد تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية لا يصيب الجهاز الدوري.  
 (د) مرض حاد معد بسبب تسمم دموي نتيجة لإفراز كمية من السموم في الدم.

(٤١) التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% هي:

- (أ) ٢ مرة.  
 (ب) ٥ مرات.  
 (ج) ١٥ مرة.  
 (د) ٤٥ مرة.

(٤٢) التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية:

- (أ) يوم في الأسبوع.  
 (ب) يومان في الأسبوع.  
 (ج) ثلاث أيام في الأسبوع.  
 (د) ثلاث أيام متتالية في الأسبوع.

(٤٣) هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى:

- (أ) قدرة الرئتين على العمل.  
 (ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.  
 (ج) قدرة العضلات.  
 (د) مستوى اللياقة البدنية.

(٤٤) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن ما يلي فيما عدا:

- (أ) التركيب الجسماني.  
 (ب) المرونة.  
 (ج) القوة العضلية.  
 (د) الرشاقة.

(٤٥) تقسم الجروح إلى :

- (أ) الجروح المغلقة.  
 (ب) الجروح الجافة.  
 (ج) الجروح الغير جافة.  
 (د) لا شيء مما ذكر.

(٤٦) من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

- (أ) السباحة.

(٤٧) قدرة المفصل على التمدد إلى مداه الطبيعي تعرف بـ:

- (أ) اللياقة العضلية  
 (ب) المرونة.   
 (ج) اللياقة الوعائية.  
 (د) التركيب الجسماني.

(٤٨) تأثير ممارسة النشاط البدني:

- (أ) انخفاض نبضات القلب أثناء الراحة.  
 (ب) زيادة أنزيمات حرق الدهون.   
 (ج) انخفاض وقت الاستعادة بعد النشاط.  
 (د) جميع ما ذكر. 

(٤٩) قبل ١٩٥٠ م كان السبب الأكثر للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية:

- (أ) الأمراض المزمنة.  
 (ب) الحوادث.  
 (ج) الأمراض الوبائية.   
 (د) جميع ما ذكر.  
هذه الاجابة اتوقع انها صحيح

(٥٠) المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:

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

SHHS ...

دعواتكم لي، و،

اشكر كل من ساعد ب الاجابات،