**1-يقصد بالصحة المثالية :
أ-التكام لالبدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبامايتوافر
ب-التكامل البدنيوالنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا مايتوافر
ج-التكامل البدنيوالنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما مايتوافر
د-جميع ماذكر غيرصحيح
2-مايقصد بالتكامل الاجتماعي:
أ-عدم مخالطة الآخرين أو التعاملمعهم
ب-قدرة الفرد علىالتعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم
ج-عدم قدرة الفرد علىالتعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم
د-أ+ج
3-تعتبرالفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:
أ-الكيميائية
ب-الميكانيكية
ج-الوظيفية
د-الطبيعية
4-يتضحنشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:
أ-أن يكونأفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسئوليةالمجتمع
ب-كثرة الخدماتوالمنشآت الصحية
ج-الامتناع عن أي عمليضر بالصحة
د-ب+ج
5-العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادةوالنقصان:
أ-الأنشطةالرياضية
ب-النمو والحالةالصحية
ج-الحجم والاحتياجاتالخاصة
د-جميع ماذكر
6-يؤدي تناول كميات من السكرورزالى:
أ-ارتفاع الكولسترول
ب-إتلاف الكبد والبنكرياس
ج-إصابة الأمعاء وسوءالهضم
د-أ+ب
7-الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من:
أ-اتحاد الأوكسجين والهيدروجين والكربون
ب-اتحاد النيتروجينوالأكسجين والهيدروجين
ج-اتحاد الكربونوالنيتروجين والأكسجين
د-كل ماذكر غيرصحيح
8-من فوائد الدهون:
أ-إنتاج الألياف
ب-تعويض وتجديد الخلايا
ج-امتصاص الفيتامينات
د-محاربة الالتهابات
9-تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى:
أ-التهابالقولون
ب-زيادة الكولسترول
ج-ارتفاع نسبة السكرفي الدم
د-أ+ب
10-يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن:
أ-الجسم غيرقادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم
ب-الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينيه من المواد الأخرى
ج-البروتين يحتوي نسبةعالية من الكولسترول
د-ب+ج**

 **11-هنا كتداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في:
أ-نسبةالكالسيوم
ب-مصدر للأحماض اللازمة للجسم
ج-الهرمونات
د-نسبةالكولسترول
12-يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي بالنسبة ل:
أ-قاعدةالارتكاز
ب-خطا لثقل
ج-النتوء الحلمي
د-مركز مفصل الفخذ
13-القوام هو:
أ-العلاقة الميكانيكية بين أجهزةالجسم العظمية والعصبية
ب-العلاقة الميكانيكيةبين أجهزة الجسم الحيوية العظمية والعضلية والعصبية
ج-العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية
د-جميع ماذكر غيرصحيح**

 **14-يعرف التشوه فيزيائيا ب:
أ-الغير في إبعاد الجسم
ب-الخروج عن الخطا لمستقيم
ج-تغير في الشكل إلى الأسوأ
د-تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر منأعضاء الجسم
ملاحظة: (في السؤال 14 الجواب كما في الصفحة 38 في الملزمة ممكن أن يكون (أ) أو (ج)
15-جميع العبارات خاطئة ماعدا:
أ-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمرينات الرياضة
ب-الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام
ج-انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية
د-جميع ماذكرصحيح
16-من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:
أ-الإمساك
ب-تناقصالرئتين
ج-ارتفاعالكولسترول
د-أ+ب
17-من مكونات الصحة العامة:
أ-الصحة المثالية
ب-صحة البيئة
ج-الطب الوقائي
د-ب+ج
18-هي قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف:
أ-اللياقة العضلية
ب-اللياقة البدنية
ج-اللياقة الوعائية التنفسية
د-ليس مماذكر
19-من عناصر اللياقة البدنية الأساسية:
أ-السرعة,المرونة,الرشاقة,التوازن
ب-القوة,السرعة,المرونة,المطاولة
ج-التوازن,المرونة,الجلد,القوة
د-أ+ب**

 **20-هوقدرة استعمال العضلات والمط إلى الحدالاقصى لحركتها:
أ-المطاولة
ب-المرونة
ج-القوة
د-السرعة
 21-قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنيةممكنة:
أ-الجلد الدوري التنفسي
ب-السرعة
ج-القوة
د-المرونة
ملاحظة: (في السؤال 21 تركيب السؤال غريب. القوة هي القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة. بس هو أفضل أختيار)
22-التمارين التي لاتمكن الرياضي من التنفسفيها:
أ-الهوائية
ب-اللا هوائية
ج-البطيئة
د-السريعة**

 **23-جميعالعبارات خاطئة ماعدا:
أ-استهلاك الأوكسجين يقترن باستهلاك الغذاء
ب-القدرة على استهلاك الطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية
ج-استهلاك الأوكسجين يزداد أثناء التمارين تبعآ لزيادة استهلاك الأوكسجين
د-جميع ماسبق صحيح
24-إذاكان عمرالفرد30سنة فأن الحد الأعلى لنبض قلبه:
أ-180نبضة في الدقيقة
ب-90نبضة في الدقيقة
ج-190نبضة في الدقيقة
د-220نبضة في الدقيقة
25-التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأكسجين تسمى:
أ-الهوائية
ب-اللاهوائية
ج-البطيئة
د-السريعة**

 **26-طريقةحساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:
أ-النوم
ب-الجلوس
ج-الوقوف
د-الراحةالتامة
27-إذاكان نبض القلب أثناء الراحة 80والعمر30 فأن نبض القلب المطلوب أثناءالتمرين:
أ-161نبضة في الدقيقة
ب-190نبضة في الدقيقة
ج-157نبضة في الدقيقة
د-120 نبضة في الدقيقة
28-من أنواع الرجيم القاسي:
أ-الرجيم بتناول الماء
ب-الرجيم بتناول الوجبة الواحدة
ج-الرجيم الجاف
د-جميع ماذكر**

 **29-شخص طوله 173فأن وزنه الطبيعي:
أ-75كجم
ب-70كجم
ج-100كجم
د-73كجم
30-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-جميعماذكر
31-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**

 **32-امرأة عمرها 35عامآ وطولها 64 أنش فأن وزنها الطبيعي بالباوند:
أ-160
ب-135
ج-127
د-جميع ما ذكر غيرصحيح
33-من مخارج العدوى:
أ-الجهازالهضمي
ب-الجهازالبولي
ج-الجلد
د-جميع ماذكر
34-شخص ما طوله173فأن وزنه المثالي:
أ-73كجم
ب-60كجم
ج-100كجم
د-65كجم**

 **35-أعراض مرض الكوليرا:
أ-ارتفاع درجة الحرارة
ب-مغص وإسهال
ج-الم في البطن
د-جميع ماسبق غير صحيح
36-يسبب التدخين الإجهاض في:
أ-الشهر الأول والثاني والثالث
ب-الشهر الرابع والخامس
ج- الشهر السادس والسابع
د-في جميع الشهور
37-يؤثر التدخين في الجنس من خلال هرمون:
أ-البروجسترون
ب-التستسترون
ج-الاندروجين
د-أ+ب**

 **38-دخان السيجارة يحتوي على:
أ-القطران
ب-الماغنسيوم
ج-النيكوتين
د-أ+ج
39-مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي هوتعريف المخدرات:
أ-العلمي
ب-القانوني
ج-الصناعي
د-الاصطلاحي
40-من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:
أ-الإحباط
ب-العملالمتواصل
ج-حبالاستطلاع
د-جميع ماذكر**

 **41-من أنواع الإدمان:
أ-إدمان يجيء عن طريق المصادفة
ب-إدمان يأتي من إصرارالفرد نفسه
ج-إدمان يأتي من الانهيار العصبي
د-أ+ب
42-يحدثالإدمان 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 ماسبق غيرصحيح
43-منأنواع الإدمان:
أ-إدمان نفسي وفسيولوجي
ب-إدمان نفسي وبيولوجي
ج-إدمان عصبي ونفسي
د-إدمان داخلي وخارجي**

 **44-من تأثير المخدرات على الفرد:
أ-يصبح فردا غير صالح
ب-يصبح عاجزا من تحمل المسؤوليات
ج-يفقد توازنها لفكري
د-جميع ماسبق
45-من أعراض المخدرات:
أ-تغني عن النوم
ب-الاكتئاب
ج-حالة مؤقتة من البهجة
د-جميع ماسبق
46-متابعة الفرد الذي كان واقعا في المخدرات وعلاجه حتى لايقع مرة أخرى ويعود للإدمان من برامج علاج الإدمان:
أ-العلاجية
ب-الوقائية
ج-التأهيلية
د-الاجتماعية**

 **47-هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب:
أ-إنقاذ حياة المصاب
ب-الإسعافات الأولية
ج-الاستشارات الطبية
د-جميع ماسبق غيرصحيح
48-من محتويات شنطة الإسعاف:
أ-الأدوات،الأدوية
ب-ترمومتر طبي
ج-المراهم والسوائل
د-جميع ماسبقصحيح
49-يجبالتسلسل في إسعاف المصاب كمايلي:
أ- إسعاف التنفس،النزف،الكسور،القيء
ب-النزف،القيء،التنفس،الكسور
ج-الجهازالتنفسي،الكسور،النزف،القيء
د-نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى**

 **50-النزيف الشرياني:
أ-خروج الدم من احدالشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة
ب-خروج الدممن 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
51-من الطرق المستخدمة لوقف النزيف الخارجي:
أ-الضغط المباشر على مكان النزف
ب-الضغط على الشريان الرئيسي
ج-الكي الكهربائي
د-جميع ماذكر
52-في حالات القيء يجب:
أ-خفض رأس المصاب حتى لاتدخل أيسوائل إلى الرئتين
ب-رفع رأس المصاب حتىلاتدخل أي سوائل إلى الرئتين
ج-الاستلقاء في وضعمستو
د-جميع ماسبق غيرصحيح**

 **53-من أسباب الرعاف:
أ-حدوث ثقب في الأنف
ب-إدخال أداة أو اظفر اليد
ج-الإصابة ببعض الأمراض
د-جميع ماذكر
54-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
55-أنواع الحروق تبعا لدرجة إصابة الجسم:
أ-حروق من الدرجة الأولى،الثانية،الثالثة
ب-حروق من الدرجة الأولى ،الرابعة
ج-حروق من الدرجةالخامسة ،السادسة
د-أ+ج**

 **56-لإسعاف الحروق الكيميائية:
أ-تهدئةالمصاب وإعطاؤه الفاليوم
ب-غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماء الجاري
ج-رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيف معقم
د-أ+ب
57-الكسرالمركب:
أ-غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما
ب-كسر العظم إلى عدة أجزاء
ج-يكون في أكثر من مكان واحد
د-جميع ماسبق غيرصحيح
58-من أنواع الكسر التام:
أ-الكسرالبسيط
ب-الكسرالمركب
ج-الكسرالمشقق
د-أ+ب**

 **59-من أعراض الكسور:
أ-الصدمةالعصبية
ب-تشوه العضو
ج-يفقد العضو وظيفته
د-جميع ماذكر
60-الاغماء هو:
أ-قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان كامل للوعي
ب-عدم قصور في الحالةالطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
ج-قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
د-قصور في الحالةالتامة لليقظة الطبيعية تؤدي إلى فقدان الوعي
61-منأسباب الإغماء:
أ-انخفاض ضغط الدم
ب-الهبوط العام
ج-الصدمة العصبية
د-جميع ماذكر**

 **62-الاختناق هو:
أ-احتباس التنفس وحدوث الشهيق والزفير
ب-عدم احتباس التنفسوعدم حدوث الشهيق والزفير
ج-احتباس التنفس وعدم حدوث الشهيق والزفير
د-احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق فقط
63-لإسعاف اختناق الغرق:
أ-فك الملابس وتمزيقها
ب-يطرح المصاب أرضا على وجهه
ج-تجرى عملية تنفس صناعي
د-جميع ماذكر
64-من أعراض الإصابة بضربة الشمس:
أ-التعرض المباشر لأشعة الشمس
ب-صداع وإرهاق
ج-احتقان العينين
د-ب+ج**

 **65-الصدمة هي:
أ-هبوط وانحطاط في قوى الجسم العصبية والدموية
ب-هبوط وانحطاط فيجميع 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
66-منأسباب الصدمة:
أ-كفاية ضخ القلبلدم
ب-نقص حجم الدم
ج-ارتفاع مقاومة الشرايين
د-أ+ج
67-تحدث هذه الصدمة بسبب الفقدان المفرط لسوائل الجسم:
أ-الصدمةالعصبية
ب-الصدمة القلبية
ج-الصدمة الدموية
د-الصدمة الجرثومية**

 **68-من أعراض حدوث الصدمة:
أ-شحوب الجلد
ب-خروج عرق بارد منالجسم
ج-سرعة النبض والتنفس
د-جميع ماذكر
69-من أعراض التسمم:
أ-الأعراض التنفسية
ب-الأعراض القلبية
ج-الأعراض الدموية
د-أ+ج
70-من أعراض لدغة العقرب:
أ-مغص وغثيان
ب-سرعة دقات القلب والتنفس
ج-صعوبة التنفس والضيق
د-أ+ب**

 **71-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 دخلتالجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة
د-كل ماسبق غيرصحيح
72-منأسباب الاختناق:
أ-انسداد مجرى التنفس
ب-عدم توفر الأوكسجين
ج-الضغط الخارجي على الرقبة
د-جميع ماسبق
73-تحدث هذه الحالة بعد تناول كميات كبيرة من الأنسولين أو عقب فترات طويلة من الجوع:
أ- ارتجاج المخ
ب- نقص كمية السكر
ج-زيادة نسبة السكر
د-انخفاض ضغط الدم**

 **74-الكسر الذي يحدث بسبب مرور طلقة نارية في العظم:
أ-الكسرالبسيط
ب-الكسرالمركب
ج-الكسرالمفتت
د-الكسرالمشقق
75-الكسرهو:
أ-انفصال أو تفرق العظم كليا
ب-عدم انفصال أو تفرق العظم كليا أو جزئيا
ج-انفصال أو تفرق العظم جزئيا أو كليا
د-انفصال وعدم تفرق العظم جزئيا أو كليا
76-ه يجروح بحواف مشرشرة غير منتظمة:
أ-الجروح القطعية
ب-الجروح التهتكية
ج-الجروح النافذة
د-الجروح المسممة**

 **77-الرعاف:
أ-كل نزيف دموي يحدث من الأجزاء الداخلية في الأنف
ب-كل نزيف دموي يحدثمن داخل احد الأوعية الدموية الموجودة في الأنف
ج-كل نزيف دموي يحدث من خارج احد الأوعية الدموية
د-كل نزيف يحدث في وترة الأنف
78-النزيف:
أ-فقدان الجسم لكمية من الدمخارج الجسم
ب-فقدان الجسم كمية منالدم خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح
ج-عدم فقدان الجسم لكمية من الدم
د-فقدان الجسم لكميةمن الدم نتيجة جرح سطحي
79-الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فورا:
أ-النزف الشديد
ب- الإغماء
ج-كسورالفخذ
د-أ+ب**

 **80-من أهمية الإسعافات الأولية:
أ-إنقاذ حياة المصاب
ب-منع حالة المصاب من التدهور
ج-توفير الراحة الجسمانية والنفسية للمصاب
د-جميع ماذكر
81-من الأمراض التي يسببها التدخين:
أ-تصلب الشرايين
ب-ارتفاع الكولسترول
ج-زيادة نسبة السكر فيالدم
د-أ+ب
82-تنتجعن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم:
أ-أمراض سوء التغذية
ب-الأمراض السرطانية
ج-أمراض الهرمونات
د-الأمراض الوراثية**

 **83-إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي الى:
أ-عدم نقصان الوزن
ب-الشعور بالخمول
ج-حرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة
د-ب+ج
84-يعرفالإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:
أ- الوزنيوميا
ب- الملاحظة الشخصية
ج-مراقبة الوزن
د-ب+ج
85-من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسعرات الحرارية:
أ-العمر
ب-النشاطالحركي
ج-نوع الأطعمة المتناولة
د-أ+ب**

 **86-للتقليل من نسبة الكولسترول في الدم يجب:
أ-تناول البروتينات
ب-ممارسة النشاطات الرياضية
ج-تخفيف الوزن
د-ب+ج
87-جميع العبارات صحيحة ماعدا:
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
88-في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف بالتحاليلالطبية:
أ-الصحة الايجابية
ب-المرض غير الظاهر
ج-المرض الظاهر
د-ليس مماذكر**

 **89-من أسباب الانحرافات القوامية:
أ-النواحي النفسية
ب-الوراثة
ج-المهنة
د-أ+ج
90-الانحراف الذي يظهر في الصورة هو:
أ-تقعر البطن
ب-سقوط الرأس
ج-ميل العنق
د- الالتواء الجانبي
91-يعرف الانحراف القوامي ب:
أ-تغير كلي أو جزئي في عضو أوأكثر 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
ملاحظة: (في السؤال 91 لا توجد صورة)**

 **92-هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة:
أ-الانحرافات البنائية
ب-الانحرافات الوظيفية
ج-التشوهات المركبة
د-لاشيء مماذكر
93-جميع العبارات صحيحة ماعدا:
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
94-التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعد الركبتان:
أ-تحدب الظهر
ب-تقوس القدمان
ج-تسطح القدمين
د-التواء الركبة
ملاحظة: (في السؤال 94 أعتقد أن الجواب الصحيحة المفروض أن يكون تقوس الساقين و ليس تقوس القدمان)
95-إن القدرة على استهلاك الأوكسجين تعني:
أ-قدرة الرئتين على إنتاج الأوكسجين
ب-قدرة الدورة الدمويةعلى نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم
ج-مخزون الطاقة في جسم الإنسان أكثر من مخزون الأوكسجين
د-أ+ج
96-جميع العبارات خاطئة ماعدا:
أ-عملية الميزان اليومي لمتابعة الوزن
ب-إتباع الرجيم القاسي يؤدي إلى زيادة وارتفاع نسبة الدهون
ج-كلما ازداد حجم الجسم كلما قل احتياج السعرات الحرارية
د-أ+ج
97-الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب:
أ-حروق الدرجة الأولى
ب- حروق الدرجة الثانية
ج-حروق الدرجة الثالثة
د-أ+ج**

 **98-يعطى المصاب المضادات الحيوية لحين ظهور النتائج في:
أ-الصدمة الدموية
ب- الصدمة القلبية
ج-الصدمة العصبية
د-الصدمة الجرثومية
99-من أعراض التسمم:
أ-ارتفاع درجة حرارةالجسم
ب-دوار وانزعاج وصداعوطنين الأذن
ج-إغماء
د-ب+ج
100-عناصر اللياقة الوعائية:
أ-اللياقة،التوازن،التوافق،زمن ردةالفعل،السرعة
ب-المرونة،المقاومة،المطاولة،التركيبالجسماني
ج-اللياقةالقلبية، القوة، المطاولة العضلية،المرونة ، التركيب الجسماني
د-كل ماسبق غيرصحيح**