

1- يقصد بالصحة المثالية :

أ- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالباً ما يتوافر

ب- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادراً ما يتوافر

ج- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائماً ما يتوافر

د- جميع ما ذكر غير صحيح

2- 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

3- تعتبر الفيضانات والسيول والزلازل من مسببات المرض:

أ- الكيميائية

ب- الميكانيكية

ج- الوظيفية

د- الطبيعية

4- يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:

أ- أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسئولية المجتمع

ب- كثرة الخدمات والمنشآت الصحية

ج- الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة

د- ب+ج

5- العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة أو النقصان:

أ- الأنشطة الرياضية

ب- النمو والحالة الصحية

ج- الحجم والاحتياجات الخاصة

د- جميع ما ذكر

6- يؤد بتناول كميات من السكر والي:

أ- ارتفاع الكوليسترول

ب- إتلاف الكبد والبنكرياس

ج- إصابة الأمعاء وسوء الهضم

د- أ+ب

7- 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

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-التهاب القولون

ب-زيادة الكوليسترول

ج-ارتفاع نسبة السكر في الدم

د-أ+ب

10-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 البروتينية من المواد الأخرى

ج-البروتين يحتوي نسبة عالية من الكوليسترول

د-ب+ج

11-هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في:

أ-نسبة الكالسيوم

ب-مصدر للأحماض اللازمة للجسم

ج-الهرمونات

د-نسبة الكوليسترول

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

أ-قاعدة الارتكاز

ب-خط النقل

ج-النتوء الحلمي

د-مركز مفصلا لخذ

13-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

14-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

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 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

16-من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:

أ-الإمساك

ب-تناقص الرئتين

ج-ارتفاع الكوليسترول

د-أ+ب

17-من مكونات الصحة العامة:

أ-الصحة المثالية

ب-صحة البيئة

ج-الطب الوقائي

د-ب+ج

18-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

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-هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها:

أ-المطاولة

ب-المرونة

ج-القوة

د-السرعة

21-قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

أ-الجلد الدورياتتنفسي

ب-السرعة

ج-القوة

د-المرونة

ملاحظة: (في السؤال 21 تركيب السؤال غريب. القوة هي القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة. بس هو أفضل اختبار)

22-التمارين التي لا يمكن الرياضي من التنفس فيها:

أ-الهوائية

ب-اللاهوائية

ج-البطيئة

د-السريعة

23-جميعالعبارات خاطئة ماعدا:

أ-استهلاك الأوكسجين يقترنباستهلاك الغذاء

ب-القدرة على استهلاكالطاقة مرتبط بالقدرة على التمارين الرياضية

ج-استهلاك الأوكسجينيزداد أثناء التمارين تبعاً لزيادة استهلاك الأوكسجين

د-جميع ماسبقصحيح

24-إذاكان عمرالفرد30سنة فأن الحد الأعلى لنبض قلبه:

أ-180نبضة فيالدقيقة

ب-90نبضة فيالدقيقة

ج-190نبضة فيالدقيقة

د-220نبضة فيالدقيقة

25-التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأكسجينتسمى:

أ-الهوائية

ب-اللاهوائية

ج-البطيئة

د-السريعة

26-طريقةحساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

أ-النوم

ب-الجلوس

ج-الوقوف

د-الراحة التامة

27-إذاكان نبض القلب أثناء الراحة 80والعمر 30فأن نبض القلب المطلوب أثناءالتمرين:

أ-161نبضة فيالدقيقة

ب-190نبضة فيالدقيقة

ج-157نبضة فيالدقيقة

د-120 نبضة فيالدقيقة

28-مئاتنواع الرجيم القاسي:

أ-الرجيم بتناولالماء

ب-الرجيم بتناولالوجبة الواحدة

ج-الرجيمالجاف

د-جميعماذكر

29-شخصطوله 173فأن وزنه الطبيعي:

أ-75كجم

ب-70كجم

ج-100كجم

د-73كجم

30-منالمشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائيوالرياضي:

أ-الاعتماد علىالكربوهيدرات

ب-بعض التقاليدالاجتماعية

ج-الاعتماد على الوجبةالغذائية الواحدة في اليوم

د-جميعماذكر

31-هياالأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليهعدوى:

أ-الأمراضالوراثية

ب-الأمراض الغير معدية

ج-الأمراضالمعدية

د-أمراض بسبب الوراثةوالبيئة

32-امراةعمرها 35عاماً وطولها 64 أنش فأن وزنها الطبيعيبالوند:

أ-160

ب-135

ج-127

د-جميع ما ذكر غير صحيح

33-منمخارج العدوى:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز البولي

ج-الجلد

د-جميعماذكر

34-شخصما طوله173فأن وزنه المثالي:

أ-73كجم

ب-60كجم

ج-100كجم

د-65كجم

35-أعراضمرض الكوليرا:

أ-ارتفاع درجة الحرارة

ب-مغصوإسهال

ج-الم فيالبطن

د-جميع ماسبق غير صحيح

36-يسببالتدخين الإجهاض في:

أ-الشهر الأول و الثانيو الثالث

ب-الشهر الرابعو الخامس

ج-الشهر السادسو السابع

د-في جميعالشهور

37-يؤثرالتدخين في الجنس من خلال هرمون:

أ-البروجسترون

ب-التستسترون

ج-الاندروجين

د-أ+ب

38-دخانالسجارة يحتوي على:

أ-القطران

ب-الماغنسيوم

ج-النيكوتين

د-أ+ج

39-مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي هو تعريقالمخدرات:

أ-العلمي

ب-القانوني

ج-الصناعي

د-الاصطلاحي

40-منالأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:

أ-الإحباط

ب-العملالمتواصل

ج-حبالاستطلاع

د-جميعماذكر

41-منأنواع الإدمان:

أ-إدمان يجيء عن طريقالمصادفة

ب-إدمان يأتي من إصرار الفرد نفسه

ج-إدمان يأتي منالتهيار العصبي

د-أ+ب

42-يحدثالإدمان من خلال :

أ-الاستعانة بمخدر خارجي يساعدالجسم على إفراز مخدره الخاص

ب-الاستعانة بمخدرداخلي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص

ج-الاستعانة بمخدر خارجي يمنع الجسم من إفراز مخدره الخاص

د-جميع ماسبق غير صحيح

43-مئاتنواع الإدمان:

أ-إدمان نفسيوفسيولوجي

ب-إدمان نفسيوبيولوجي

ج-إدمان عصبيونفسي

د-إدمان داخليوخارجي

44-منتأثير المخدرات على الفرد:

أ-يصبح فردا غير صالح

ب-يصبح عاجزا من تحمالمسؤوليات

ج-يفقد توازنهالفكري

د-جميعماسبق

45-منأعراض المخدرات:

أ-تغني عنالنوم

ب-الاكتئاب

ج-حالة مؤقتة منالبهجة

د-جميعماسبق

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-هياول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب:

أ-إنقاذ حياة المصاب

ب-الإسعافاتالأولية

ج-الاستشاراتالطبية

د-جميع ماسبق غير صحيح

48-من محتويات شنطةالإسعاف:

أ-الأدوات،الأدوية

ب-ترموترطبي

ج-المراهموالسوائل

د-جميع ماسيقصحيح

49-يجبالتسلسل في إسعاف المصاب كمايلي:

أ- إسعافاتتنفس،النزف،الكسور،القيء

ب-النزف،القيء،التنفس،الكسور

ج-الجهاز التنفسي،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 احدالأوردة احمر داكن يتدفق بقوة

د-خروج دم من احدالشرايين احمر فاتح يتدفق بقوة

51-منالطرق المستخدمة لوقف النزيف الخارجي:

أ-الضغطالمباشر على مكان النزف

ب-الضغط على الشريانالرئيسي

ج-الكياالكهربائي

د-جميعماذكر

52-فيحالات القيء يجب:

أ- خفض رأس المصاب حتى لاتدخل أسوائل إلى الرئتين

ب-رفع رأس المصاب حتىلاتدخل أي سوائل إلى الرئتين

ج-الاستلقاء في وضعمستو

د-جميع ماسيق غيرصحيح

53-منأسباب الرعاف:

أ-حدوث ثقب فيالأنف

ب-إدخال أداة أو اظفراليد

ج-الإصابة ببعضالأمراض

د-جميعماذكر

54-هيجروح تحدث نتيجة تعرض الجسم للضرب بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسمصلب:

أ-الخدوش

ب- الرضوض

ج-الجروحالقطعية

د-الجروحالمسممة

55-أنواعالحروق 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

56-لإسعاف الحروق الكيميائية:

أ- تهدئة المصاب وإعطائه الفالسيوم

ب- غسل مكان الحرقكمية كبيرة من الماء الجاري

ج-رش مكان الحرق بمضادحيوي وغيار نظيف معقم

د-أ+ب

57-الكسر المركب:

أ- غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليما

ب- كسر العظم إلى عدة أجزاء

ج-يكون في أكثر من مكان واحد

د-جميع ماسبق غير صحيح

58-منأنواع الكسر التام:

أ-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسر المشقق

د-أ+ب

59-منأعراض الكسور:

أ-الصدمة العصبية

ب-تشوها العضو

ج-يفقد العضووظيفته

د-جميعما ذكر

60-الاغماء 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

61-منأسباب الإغماء:

أ-انخفاض ضغطالدم

ب-الهبوط العام

ج-الصدمة العصبية

د-جميعماذكر

62-الاختناق هو:

أ-احتباس التنفس وحدوث الشهيقوالزفير

ب-عدم احتباس التنفسوعدم حدوث الشهيق والزفير

ج-احتباس التنفس وعدمحدوث الشهيق والزفير

د-احتباس التنفس وحدوثعملية الشهيق فقط

63-لإسعاف اختناق الغرق:

أ-فك الملابسوتمزيقها

ب-يطرح المصاب أرضاعلى وجهه

ج-تجرى عملية تنفسصناعي

د-جميعماذكر

64-منأعراض الإصابة بضربة الشمس:

أ-التعرض المباشر لأشعةالشمس

ب-صداعوارهاق

ج-احتقانالعينين

د-ب+ج

65-الصدمة هي:

أ-هبوط وانحطاط في قوى الجسمالعصبية والدموية

ب-هبوط وانحطاط فيجميع قوى الجسم العصبية والعضلية والقلبية

ج-هبوط وانحطاط فيجميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

د-هبوط وانحطاط في بعضقوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية

66-منأسباب الصدمة:

أ-كفاية ضخ القلبلدم

ب-نقص حجمالدم

ج-ارتفاع مقاومةالشرايين

د-أ+ج

67-تحدثهذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم:

أ-الصدمةالعصبية

ب-الصدمةالقلبية

ج-الصدمةالدموية

د-الصدمةالجرثومية

68-منأعراض حدوث الصدمة:

أ-شحوبالجلد

ب-خروج عرق بارد منالجسم

ج-سرعة النبض والتنفس

د-جميع ما ذكر

69-من أعراض التسمم:

أ-الأعراض التنفسية

ب-الأعراض القلبية

ج-الأعراض الدموية

د-أ+ج

70-من أعراض لدغة العقرب:

أ-مغصوغيان

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 دخلت الجسم ولو بكمية صغيرة أدت إلى اعتلال الصحة

د-كل ما سبق غير صحيح

72-من أسباب الاختناق:

أ-انسداد مجرى التنفس

ب-عدم توفر الأوكسجين

ج-الضغط الخارجي على الرقبة

د-جميع ما سبق

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-الكسر البسيط

ب-الكسر المركب

ج-الكسر المفتت

د-الكسر المشقق

75-الكسر هو:

أ-انفصال أو تفرق العظمكليا

ب-عدم انفصال أو تفرقالعظم كليا أو جزئيا

ج-انفصال أو تفرقالعظم جزئيا أو كليا

د-انفصال وعدم تفرقالعظم جزئيا أو كليا

76-هيجروح بحواف مشرشرة غير منتظمة:

أ-الجروحالقطعية

ب-الجروحالتهتكية

ج-الجروحالنافذة

د-الجروحالمسممة

77-الرعاف:

أ-كل نزيف دموي يحدث من الأجزاءالداخلية في الأنف

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

ج-كل نزيف دموي يحدثمن خارج احد الأوعية الدموية

د-كل نزيف يحدث فيوترة 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 الجسملكمية من الدم

د-فقدان الجسم لكميةمن الدم نتيجة جرح سطحي

79-الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فورا:

أ-النزفالشديد

ب-الإغماء

ج-كسورالفخذ

د-أ+ب

80-منأهمية الإسعافات الأولية:

أ-إنقاذ حياةالمصاب

ب-منع حالة المصاب منالتدهور

ج-توفيراً لراحةالجسمانية والنفسية للمصاب

د-جميعماذكر

81-منالأمراض التي يسببها التدخين:

أ-تصلبالشرابيين

ب-ارتفاعالكوليسترول

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-إتباعالتوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي الى:

أ-عدم نقصانالوزن

ب-الشعوربالخمول

ج-حرمان الجسم منالمواد الغذائية اللازمة

د-ب+ج

84-يعرفالإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:

أ- الوزنيوميا

ب- الملاحظةالشخصية

ج-مراقبةالوزن

د-ب+ج

85-منعوامل تحديد نسبة الحاجة للسعرات الحرارية:

أ-العمر

ب-النشاطالحركي

ج-نوع الأطعمةالمتناولة

د-أ+ب

86-للتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم يجب:

أ-تناولالبروتينات

ب-ممارسة النشاطاتالرياضية

ج-تخفيفالوزن

د-ب+ج

87-جميعالعبارات صحيحة ماعدا:

أ-زيادة الكوليسترول في الدم لهعلاقة بأمراض القلب

ب-يمكن للجسم تصنيعكميات معتدلة من الكوليسترول

ج-الإكثار من الموادالدهنية يساعد على الصحة و النمو الطبيعي

د-جميع العباراتخاطئة

88-فيهذا المستوى لايشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة وتكتشف بالتحاليلالطبية:

أ-الصحةالإيجابية

ب-المرض غير الظاهر

ج-المرضالظاهر

د-ليس مماذكر

89-منأسباب الانحرافات القوامية:

أ-النواحيالنفسية

ب-الوراثة

ج-المهنة

د-أ+ج

90-الانحراف الذي يظهر في الصورة هو:

أ-تقعر البطن

ب-سقوطالرأس

ج-ميلالعنق

د- الالتواءالجانبى

91-يعرفالانحراف القوامى ب:

أ-تغير كلى أو جزئى في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعى

ب-تغير في الشكل إلىالأسوأ

ج-سوء علاقة عضو بسائرالأعضاء الأخرى

د-فقد الاتزان الناتجمن تشوه آخر

ملاحظة: (في السؤال 91 لا توجد صورة)

92-هذهالانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلاتوالأربطة:

أ-الانحرافاتالبنايية

ب-الانحرافاتالوظيفية

ج-التشوهاتالمركبة

د-لاشيء مماذكر

93-جميعالعبارات صحيحة ماعدا:

أ-القدرة على استهلاك الأوكسجينمن أهم الأدلة على اللياقة البدنية

ب-كلما ازدادتالتمرينات الرياضية ازدادت الحاجة إلى الطاقة

ج-كلما ازدادت شدةالتمرينات الرياضية قلت الحاجة إلى الطاقة

د-القدرة على استهلاكالأوكسجين مرتبطة بالقدرة على استهلاك الطاقة

94-التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعداالركبتان:

أ-تحديبالظهر

ب-تقوسالقدمان

ج-تسطحالقدمين

د-التواءالركبة

ملاحظة: (في السؤال 94 أعتقد أن الجواب الصحيحة المفروض أن يكون تقوس الساقين و ليس تقوس القدمان)

95-إنالقدرة على استهلاك الأوكسجين تعني:

أ-قدرةالرئتين 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

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 حرارة الجسم

ب-دوار وانزعاج وصداع وطنين الأذن

ج-إغماء

د-ب+ج

100-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