

بسم الله الرحمن الرحيم  
اختبار مادة: الصحة واللياقة  
الدكتور: عبد الحكيم المطر  
اختبار من الاترام السابقة للمراجعة  
إعداد هتان

**1 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 ماذكر 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 مسؤولية 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 والنقصان:**

أ الأنشطة الرياضية

ب النمو والحالة الصحية

ج الحجم والاحتياجات الخاصة

د جميع ماذكر

**6 يؤدي تناول كميات من السكر والي:**

أ ارتفاع الكولسترول

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 ماذكر 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 الكولسترول
- 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 البروتينيه من المواد الأخرى
- ج البروتين يحتوي نسبة عالية من الكولسترول
- د ب+ج

## 11 هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في:

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

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

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

## 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

## 15 جميع العبارات خاطئة ما عدا:

- 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 الكولسترول

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 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 الاقصى لحركتها:

أ المطاولة

ب المرونة

ج القوة

د السرعة

21 قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

أ الجلد الدوري التنفسي

ب السرعة

ج القوة

د المرونة

22 التمارين التي لا يمكن الرياضي من التنفس فيها:

أ الهوائية

ب اللاهوائية

ج البطيئة

د السريعة

23 جميع العبارات خاطئة ما عدا:

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

24 إذا كان عمر الفرد 30 سنة فإن الحد الأعلى لنبض قلبه:

أ 180 نبضة في الدقيقة

ب 90 نبضة في الدقيقة

ج 190 نبضة في الدقيقة

د 220 نبضة في الدقيقة

25 التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأكسجين تسمى:

أ الهوائية

ب اللاهوائية

ج البطيئة

د السريعة

26 طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

أ النوم

ب الجلوس

ج الوقوف

د الراحة التامة

27 إذا كان نبض القلب أثناء الراحة 80 والعمر 30 فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين:

أ 161 نبضة في الدقيقة

ب 190 نبضة في الدقيقة

ج 157 نبضة 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 ما ذكر

29 شخص طوله 173 فإن وزنه الطبيعي:

أ 75 كجم

ب 70 كجم

ج 100 كجم

د 73 كجم

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 جميع ما ذكر

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 35 عاماً وطولها 164 أنش فإن وزنها الطبيعي بالباوند:

أ 160

ب 135

ج 127

د جميع ما ذكر غير صحيح

33 من مخارج العدوى:

أ الجهاز الهضمي

ب الجهاز البولي

ج الجلد

د جميع ما ذكر

34 شخص ما طوله 173 فأن وزنه المثالي:

أ 73 كجم

ب 60 كجم

ج 100 كجم

د 65 كجم

35 أعراض مرض الكوليرا:

أ ارتفاع درجة الحرارة

ب مغص وإسهال

ج ألم في البطن

د جميع ما سبق 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 هو تعريف المخدرات:

أ العلمي

ب القانوني

ج الصناعي

د الاصطلاحي

40 من الأسباب المؤدية لإدمان المخدرات:

أ الإحباط

ب العمل المتواصل

ج حب الاستطلاع

د جميع ماذكر

**41 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

**42 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 ماسبق غير صحيح

**43 من أنواع الإدمان:**

أ إدمان نفسي وفسولوجي

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 توازنه الفكري

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 غير صحيح

**48 من محتويات شنطة الإسعاف:**

أ الأدوات،الأدوية

ب ترمومتر طبي

ج المراهم والسوائل

د جميع ماسبق صحيح

**49 يجب التسلسل في إسعاف المصاب كمايلي:**

أ إسعاف التنفس، 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 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

**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 أي سوائل إلى الرئتين

ب رفع رأس المصاب حتى لاتدخل أي سوائل إلى الرئتين

ج الاستلقاء في وضع مستو

د جميع ماسبق غير صحيح

**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 الدرجة الخامسة، السادسة

د أ+ج

**56 لإسعاف الحروق الكيميائية:**

أ تهدئة المصاب وإعطائه الفاليوم

ب غسل مكان الحرق بكمية كبيرة من الماء الجاري

ج رش مكان الحرق بمضاد حيوي وغيار نظيف معقم  
د أ+ب

### 57 الكسر المركب:

أ غير المصحوب بجرح ويكون الجلد سليماً

ب كسر العظم إلى عدة أجزاء

ج يكون في أكثر من مكان واحد

د جميع ما سبق غير صحيح

### 58 من أنواع الكسر التام:

أ الكسر البسيط

ب الكسر المركب

ج الكسر المشقق

د أ+ب

### 59 من أعراض الكسور:

أ الصدمة العصبية

ب تشوه العضو

ج يفقد العضو وظيفته

د جميع ما ذكر

### 60 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

### 61 من أسباب الإغماء:

أ انخفاض ضغط الدم

ب الهبوط العام

ج الصدمة العصبية

د جميع ما ذكر

### 62 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

### 63 لإسعاف اختناق الغرق:

أ فك الملابس وتمزيقها

ب يطرح المصاب أرضاً على وجهه

ج تجرى عملية تنفس صناعي

د جميع ما ذكر

### 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 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

**66 من أسباب الصدمة:**

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

**67 تحدث هذه الصدمة بسبب فقدان المفرط لسوائل الجسم:**

- أ الصدمة العصبية  
ب الصدمة القلبية  
ج الصدمة الدموية  
د الصدمة الجرثومية  
**68 من أعراض حدوث الصدمة:**

- أ شحوب الجلد  
ب خروج عرق بارد من الجسم  
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 مغص و غثيان  
ب سرعة دقات القلب والتنفس  
ج صعوبة التنفس والضييق  
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 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 الكسر البسيط

ب الكسر المركب

ج الكسر المفتت

د الكسر المشقق

75 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

76 هي جروح بحواف مشرشرة غير منتظمة:

أ الجروح القطعية

ب الجروح التتهكية

ج الجروح النافذة

د الجروح المسممة

77 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

78 النزيف:

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

79 الحالات التي يجب أن تنقل للمستشفى فوراً:

أ النزف الشديد

ب الإغماء

ج كسور الفخذ

د أ+ب

80 من أهمية الإسعافات الأولية:

أ إنقاذ حياة المصاب

ب منع حالة المصاب من التدهور

ج توفيراً لراحة الجسمانية والنفسية للمصاب

د جميع ما ذكر

**81 من الأمراض التي يسببها التدخين:**

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

**82 تنتج عن 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 يعرف الإنسان انه مصاب بالسمنة من خلال:**

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

**85 من عوامل تحديد نسبة الحاجة للسعرات الحرارية:**

- أ العمر
- ب النشاط الحركي
- 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 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

**88 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

### 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 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

### 92 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

### 93 جميع العبارات صحيحة ما عدا:

- أ القدرة على استهلاك الأوكسجين 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

### 95 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

### 96 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 السعرات الحرارية

د+ج  
**97 الحروق التي تصيب الطبقة السطحية والداخلية للجلد ونهاية الأعصاب:**

أ حروق الدرجة الأولى

ب حروق الدرجة الثانية

ج حروق الدرجة الثالثة

د+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 ماسبق غير صحيح

حل الاسئلة المتبقية والتأكد من حل جميع الاسئلة

بالتوفيق لكم

وخلوها مراجعه

دعواتكم هناآن