

الواجب الاول

تعتبر الصحة الايجابية اعلى مستويات الصحة؟ خطأ
تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟ خطأ
يمكن أن تتحول الممارسه الصحيه إلى عاده صحيه؟ صح
الثقافه الصحيه هي إلمام المواطنين بالحقائق الصحيه وإحساسهم بالمسئوليه نحو صحتهم وصحة غيرهم ؟ خطأ
تعتبر الإصابات الرياضيه من اسباب الاصابه بمرض القلب؟ خطأ
يتكون جسم الانسان البالغ من ١٠٦ عظمه؟ خطأ يتكون من ٢٠٦ عظمة

حل : عايشه بنت سعد

الواجب الثاني

من الممكن ان ترافق الحروق بصدمات ؟ صواب
يطلق على الحروق التي تحدث عن طريق البخار أو السوائل حروق جافة ؟ خطأ (حروق رطبة)
من علامات حروق الدرجة الاولى تكون فقاعات ممتلئة بالسوائل؟ خطأ
من اعراض التعرض للمواد الكيميائية صعوبة في التنفس ؟ صواب
تهدأ الحروق الكهربائية بوضع الماء عليها ؟ خطأ

حل : jooke

الواجب الثالث

الغذاء الكامل هو الغذاء الذى يحتوى على كميات مناسبة من المواد البروتينيه والكربوهيدراتيه فقط ؟ خطأ
(المواد البروتينيه والكربوهيدراتيه والدهنيه والفيتامينات والاملاح المعدنيه والماء)
مشروبات الطاقه تزيد الطاقه الحراريه للجسم ؟ خطأ
الخضروات والفاكهه من الأغذيه التى تحفظ للجسم حيويته ونشاطه ؟ صواب
يستمر إستهلاك الجسم للطاقه حتى بعد الإنتهاء من النشاط الرياضى لمدة تتراوح بين ٢٠ الى ٣٠ دقيقه ؟ صواب
عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط يرتفع معدل نبض الراحه ؟ صواب

حل : amani5

الواجب الرابع

المشى من الأنشطة التى تعتمد على الطاقه الهوائية (الأكسجين) ؟ صواب
من مزايا الأنشطة التى تعتمد على الطاقه الهوائيه أنها تزيد من كثافة العظام ؟ خطأ (تعتمد على الطاقه الاهوائية)
تعرف المرونه بأنها " قدرة الفرد على اداء حركه معينه فى أقل فترة زمنيه ممكنه " ؟ خطأ
قوة التحمل تعنى " قدره على مواجهه التعب اثناء بذل المجهود العضلى المستمر " ؟ صواب

حل : iamal93

السؤال ١ : مفاصل العمود الفقري من المفاصل

محدودة الحركة ثابتة

متحركة المتبسة

السؤال ٢ : الرياضة تخفض مستوى الاجهاد

صواب خطأ

السؤال ٣ : التمارين الرياضيه تعمل على تحسين التلبية العصبية بجميع اجزاء الجسم ؟

صواب خطأ

السؤال ٤ : تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار

صواب خطأ

السؤال ٥ : من أسهل الطرق لدخول المواد الكيميائية للجسم عن طريق الجهاز التنفسي ؟

صواب خطأ

السؤال ٦ : مفصل رسغ اليد من المفاصل المتحركة ؟

صواب خطأ

السؤال ٧ : إهمال الإحماء قبل التمارين يؤدي الى الشد العضلي ؟

صواب خطأ

السؤال ٨ : يجب مراعاة عادات وتقاليد المجتمع عند ممارسة النشاط الرياضي ؟

صواب خطأ

السؤال ٩ : عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

صواب خطأ

السؤال ١٠ : العمود الفقري من المفاصل المتحركة

صواب خطأ

السؤال ١١ : تحتاج عضلة القلب للتدريب والتقوية مثل باقي عضلات الجسم ؟

صواب خطأ

السؤال ١٢ : اعلى مستويات الصحة هي الصحة

الايجابية المثالية

السلامة المتوسطة الاحتضار

السؤال ١٣ : لابد من استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق

صواب (لابد من استخدام الماء البارد على الحروق)

السؤال ١٤ : وزن العظام لا يشكل ثقلا كبيرا . فوزنه في الشخص الذى يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم

صواب خطأ

السؤال ١٥ : عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء أثر أى مجهود يقوم به الفرد

صواب خطأ

السؤال ١٦ : من علامات جروح الدرجة الثانية تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

صواب خطأ

السؤال ١٧ : العضلات الناعمة عضلات ارادية ؟

صواب خطأ

السؤال ١٨ : من علامات التمزق الشديد وجود فجوه في العضله ؟

صواب خطأ

السؤال ١٩ : يوجد مفاصل غير متحركة فى جسم الانسان ؟

صواب خطأ

السؤال ٢٠ : من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري ؟

صواب خطأ

السؤال ٢١ : اعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب خطأ

السؤال ٢٢ : من مسببات الامراض

- عوامل حيوية
عوامل طبيعية
السؤال ٢٣ : من أسباب الشد والتمزق ارتفاع السرعات الحرارية في الجسم ؟
صواب خطأ
السؤال ٢٤ : يعتبر مفصل الركبة من المفاصل الثابتة
محدودة الحركة
المتحركة
السؤال ٢٥ : من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة لأمراض البكتريا
الإدمان
الحرارة الوزن
السؤال ٢٦ : عدم الحركة يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب ؟
صواب خطأ
السؤال ٢٧ : الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة لأمراض
صواب خطأ
السؤال ٢٨ : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب
صواب خطأ (الأعصاب)
السؤال ٢٩ : السلامة المتوسطة أفضل مستويات الصحة؟
صواب خطأ
السؤال ٣٠ : الإنقباض العضلي المفاجئ أحد أسباب الشد العضلي ؟
صواب خطأ
السؤال ٣١ : يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة المشي وتحمل الوزن ؟
صواب خطأ
السؤال ٣٢ : يجب البدء بالتدريب مرتفع الشدة ثم الانخفاض تدريجياً ؟
صواب خطأ
السؤال ٣٣ : تعتبر الأمعاء من العضلات الناعمة
الهيكلية
الإرادية الثابتة
السؤال ٣٤ : يحتوى جسم الإنسان تقريباً على
450 عضلة 600 عضلة
530 عضلة 300 عضلة
السؤال ٣٥ : تعمل الرياضة على خفض مستوى الكوليستيرول
صواب خطأ
السؤال ٣٦ : إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة ؟
الأولى الثانية
الثالثة الرابعة
السؤال ٣٧ : الرياضة تخفض مستوى الاجتهاد ؟
صواب خطأ
السؤال ٣٨ : المقص الجراحي من مكونات حقيقه الاسعافات الأولية ؟
صواب خطأ
السؤال ٣٩ : وزارة البنية هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التثقيف الصحي ؟
صواب خطأ
السؤال ٤٠ : الحروق التي لا تتعدى طبقة الجلد السطحية تعتبر من الدرجة ؟
الأولى الثانية
الثالثة الرابعة
السؤال ٤١ : يتكون جسم الإنسان من
106 عظمة 306 عظمة
206 عظمة 406 عظمة
السؤال ٤٢ : من أسباب احتمال الإصابة بمرض القلب الوراثة
الشد العضلي

السؤال ٤٣ : الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة

صواب خطأ

السؤال ٤٤ : يعتبر اسلوب الحياة اليومي من العوامل المؤثرة في انخفاض اداء اجهزة الجسم الحيوية

صواب خطأ

السؤال ٤٥ : العمر الزمني أهم من العمر الفسيولوجي

صواب خطأ

السؤال ٤٦ : من اعراض الكدمات

ألم ورم

رشح كل ماسبق

السؤال ٤٧ : تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة على ١٧ سنة

صواب خطأ

السؤال ٤٨ : من العضلات الهيكلية

الفخذ الامعاء

الرئتين المعدة

السؤال ٤٩ : يجب تجنب الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي مباشرة

صواب خطأ

السؤال ٥٠ : تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب خطأ

السؤال ٥١ : يبلغ النمو الفسيولوجي و البيولوجي اقصى مداه في حوالي

العشرين من العمر الثلاثين من العمر

الاربعين من العمر الخمسين من العمر

السؤال ٥٢ : مفهوم الصحة لا يقتصر على الجانب البدني فقط

صواب خطأ

السؤال ٥٣ : ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

صواب خطأ

السؤال ٥٤ : مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي

صواب خطأ

السؤال ٥٥ : العضلات الناعمة عضلات ارادية

صواب خطأ (عضلات غير ارادية)

السؤال ٥٦ : الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج للتريض وممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل

صواب خطأ

السؤال ٥٧ : عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي

صواب خطأ

السؤال ٥٨ : من الأفضل عدم ممارسة الطلاب للرياضة

صواب خطأ

السؤال ٥٩ : يضخ القلب حوالي ٩ لتر دم في الدقيقة

صواب خطأ (حوالي ٦ لتر في الدقيقة)

السؤال ٦٠ : الحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة

الاولى الثانية

الثالثة الرابعه

حل : طلاب وطالبات ملتقى جامعة الملك فيصل والدمام www.ckfu.org

تجميع : د.نصرون + ملاك

يعمل كمضاد للاكسده فيتامين

فيتامين ك

فيتامين هـ

فيتامين د

من أعراض التسمم بالإبتلاع حدوث صعوبة في التنفس

صواب خطأ

عند انقاص الوزن عن طريق الطعام و السوائل يحدث انخفاض الدفع القلبي

صواب خطأ

من أفضل انواع الزيوت للانسان زيت

الذرة

العصفور

الزيتون

القول السوداني

يحول الماء دون تكاثر الجراثيم في الأمعاء

صواب خطأ

فيتامين يحافظ على صحة العيون .

فيتامين أ

فيتامين هـ

فيتامين د

اذا كانت نسبة التواء الكاحل ٦٠% فيكون هذا الالتواء

بسيط

متوسط

شديد

لا شيء مما سبق

عند حدوث كدمة او التواء يتم وضع الماء الساخن فوراً على الإصابة

صواب خطأ

تساعد الاملاح المعدنية على تحقيق التوازن المائي في الجسم

صواب خطأ

فيتامين د يساعد على امتصاص الكالسيوم

صواب خطأ

السعر هو وحدة قياس الطاقة متمثلاً في الحرارة

صواب خطأ

العامود الفقري مفصل متحرك

صواب خطأ

عند ممارسة النشاط الرياضي يجب البدء بشدة عالية ثم الانخفاض تدريجياً

صواب خطأ

يساعد في إيقاع عضلة القلب

الكروم

المغنيسيوم

الصوديوم

النحاس

تحتاج العضلات الى غذاء غنى بالكربوهيدرات اكثر في حالة المجهود العضلي

صواب خطأ

الإلتواء : عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف

صواب خطأ

فيتامين ك موجود بكثرة في

السيانخ

التفاح

البازلاء

العنب

يساعد الغذاء على بناء الجسم ويتمثل ذلك في المواد الدهنية

صواب خطأ

الأطعمة النشوية من الاغذية المولده للطاقة

صواب خطأ

الكربوهيدرات هي النشويات والسكريات الموجوده في اطعمه كثيرة مثل البقوليات .

صواب خطأ

الدهون ماده سائله والزيوت ماده صلبه

صواب	خطأ	تساعد الدهون على تقليل قوه الضغط عند السقوط والصدمات .
صواب	خطأ	تعطي الدهون ٨٠% من كمية الطاقة اللازمة للجسم
صواب	خطأ	زيت جوز الهند أفضل انواع الزيوت للانسان
صواب	خطأ	كلما كان الجسم دهنيًا كلما زادت نسبة الماء فيه
صواب	خطأ	من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية
المشي	الجري	
السباحة	جميع ماسيق	يحتوى النسيج العضلي على كميه من الماء اكثر من النسيج الدهني
صواب	خطأ	الكربوهيدرات هي جزيئات كبيره معقده بها وحدات صغيره تسمى احماض امينيه
صواب	خطأ	الكدمات تحدث في المفاصل فقط
صواب	خطأ	الكدمات و الشد و التمزق نفس الاعراض
صواب	خطأ	تحدث الكدمه نتيجة شد او تمزق الالياف والاورار نتيجة جهد مفاجأ
صواب	خطأ	اهمال الاحماء قبل التمارين لايؤثر على العضلات
صواب	خطأ	يحدث الشد العضلي نتيجة عدم التناسق في التدريب
صواب	خطأ	عند حدوث الكدمه يتم وضع ماء دافئ مكان الاصابه فوراً
صواب	خطأ	اذا كان التمزق يمثل في الالتواء ٣٥% يكون الالتواء من الدرجة الاولى
صواب	خطأ	تتشابه الاصابه بالالتواء و الكدمه و التمزق بالورم
صواب	خطأ	من أعراض تعرض للمواد الكيميائية آلام المعدة والصدر
صواب	خطأ	من امثله الاغذية بالكالسيوم :
اللين	الخضروات	
الفواكه	الخبز	
يساعد	على نقل الإشارات العصبية	
النحاس	الزنك	
الفسفور	البوتاسيوم	
السمنة والسكر من أسباب احتمال الإصابة بمرض القلب		
صواب	خطأ	

الاختبار الفصلي لطلاب المستوى السابق

حل : طلاب وطالبات ملتقى جامعة الملك فيصل والدمام www.ckfu.org

تجميع : د.نصرون + وعد