

أسالة المحاضرات المسجلة والمباشرة والواجبات من
(المحاضرة الأولى إلى المحاضرة الخامسة)

١- أسالة المحاضرات المسجلة والمباشرة من المحاضرة الأولى
إلى المحاضرة الخامسة

س/ السلامة والكفاية البدنية هي تنمية الفرد إلى أقصى ما تسمح
به حدود قدراته البدنية؟

ج/ صح

س/ تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به قدراته البدنية في كل
مرحلة في مراحل العمر؟

ج/ السلامة والكفاية البدنية والمهنية

س/ تتمثل سهولة الحركة على محور الارتكاز في الغضاريف
والسائل الزلالي؟

ج/ نعم

س/ محاور الارتكاز للإنسان أو الروافع بالإنسان تتمثل في
الجهاز العضلي؟

ج/ نعم

س/ المحاضرات والاتصالات المباشرة تعتبر من وسائل التثقيف
الصحي؟

ج/ نعم

س/ من وسائل التثقيف الصحي؟

ج/ يحدد على حسب الخيار

س/ تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

ج/ نعم

س/ هل الممارسة الصحية تتحول إلى عادة صحية مع التكرار؟

ج/ نعم

س/ هل الممارسة الصحية فقط تتحول إلى عادة صحية؟

ج/ لا

س/ تتمثل سهوله الحركة على محور الارتكاز في العضاريف؟

ج/ نعم

س/ محاور الارتكاز في الانسان تتمثل في المحور العضلي؟

ج/ نعم

س/ روافع الانسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

ج/ نعم

س/ المحاضرات والاتصالات المباشرة من وسائل التنقيف الصحي؟

ج/ نعم

س / التربية الصحية هي عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك

الأفراد؟

ج/ صح

س/ تعريف: عملية تغيير أفكار واحاسيس وسلوك الافراد فيما يتعلق

بصحتهم؟

ج / التربية الصحية

س/ تعريف: عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نشر من الأمراض

والمشاكل الصحية التي تضر بالمجتمع بالمجتمع؟

ج/ التربية الصحية

س/ تعتبر الصحة الإيجابية من اعلى مستويات الصحة؟

ج/ خطأ

س/ من الممكن تعديل وترقيع المريض بالمرض الظاهر ليصل إلى الصحة المثالية؟

ج/ خطأ

س/ العوامل التي تتعلق بالمسببات النوعية للمرض؟

ج/ العوامل الحيوية (الفايروسات + البكتيريا)

س/ تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الحوية)

س/ يعتبر التغيرات الضوء والحرارة من العوامل الوصيفة المسبب للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الطبيعية)

س/ العمر والطول والوزن من العوامل الإنسانية المسببة للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الوصفية)

س/ العوامل النفسية والاجتماعية تعتبر من العوامل المسببة للمرض؟

ج/ الإنسانية

س/ ماهي العوامل التي تتعلق بالإنسان العائل المضيف والتي تساعد على مقاومة المسببات النوعية؟

ج/ العوامل الوراثية + العوامل الاجتماعية + العوامل الوظيفية + العمر (يكون الجواب بحسب السؤال المطروح من قبل الدكتور)

س/ العوامل الاجتماعية المسبب للأمراض؟

ج/ الحالة النفسية + الظروف الاجتماعية

س/ تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

ج/ نعم

س/ تعمل التهيئة البدنية بصورة سلبية في رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

ج/ خطأ (صورة إيجابية)

س/ يحتوي جسم الانسان على ...؟

ج/ ٢٠٦ عظمة

س/ عدد العظام بجسم الانسان؟

ج/ (٢٠٦) عظمة

س/ يتكون الهيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمة والفخذ

والقفص الصدري؟

ج/ خطأ

س/ تبلغ عدد عظام الهيكل العظمي الطرفي (٨٠) عظمة؟

ج/ خطأ (١٢٦) عظمة

س/ يعتبر مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

ج/ خطأ (من المفاصل المتحركة)

س/ يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة الحركة؟

ج/ خطأ (المفاصل محدودة الحركة)

س/ يعتبر مفصل رز اليد من المفاصل المحدودة الحركة؟

ج/ خطأ (من المفاصل المتحركة)

س/ تتكون المفاصل من التقاء عظمتين مع عضله؟

ج/ خطأ (يتكون من التقاء عظمتين او أكثر)

س/ الاربطة تربط بين عضلتين؟

ج/ خطأ (تربط بين عظمتين أو أكثر)

س/ تعتبر الأربطة عبارة عن نسيج ليفي؟

ج/ صح

س/ تعتبر العظام عبارة عن نسيج ليفي؟

ج/ خطأ (العظام مادة عضوية)

س/ العضلات الهيكلية هل هي إرادية أو غير إرادية؟

ج/ عضلات إرادية (يستطيع الانسان ان يتحكم بها بإرادته)

س/ العضلات الناعمة هل هي عضلات إرادية أو غير إرادية؟

ج/ عضلات غير إرادية (ليس باستطاعة الإنسان التحكم بها)

س/ من يسيطر على الآخر الأعصاب على العضلات أو العضلات

تسيطر على الأعصاب؟

ج/ الأعصاب هي التي تسيطر على العضلات

س/ المخ والحبل الشوكي ومركز المعلومات هي التي يكتسبها

الإنسان؟

ج/ نعم

س/ عدد نبضات القلب بأوقات الراحة؟

ج/ (٧٠) نبضة بالدقيقة

س/ ماهي الاكبر الرئة اليمنى أو الرئة اليسرى؟

ج/ الرئة اليمنى (الرئة اليسرى يوجد بها القلب وتكون أصغر)

س/ تعريف: العناية الفورية التي تقدم للشخص المصاب؟
ج/ الإسعافات الأولية (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

س/ الغرض من الإسعافات الأولية؟

ج/ إنقاذ حياة مصاب (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

س/ تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها
سن اللاعب أو عمر اللاعب؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها
درجة حرارة الجو التي يمارس فيه الرياضة؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها؟
(نوع الرياضة-سن اللاعب-درجة الحرارة)

ج/ (الجواب يكون بحسب صيغة السؤال ومن الممكن أن يكون
السؤال {صح أو غلط} أو يكون {أختر من الإجابات}

س/ هل يؤثر الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر على
أداء الرياضي؟

ج/ نعم

س/ تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات إلى زيادة الأوكسجين؟

ج/ نعم

س/ تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات إلى.....؟ (تكون هناك عدة خيارات بالجواب)

ج/ زيادة الأوكسجين

س/ عند ممارسة الرياضة يتكيف جسم الانسان على المرتفعات وبالتالي تزيد كرات الدم الحمراء لتصبح أو لتصل إلى في الملي متر مكعب؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ من (٧ إلى ٨ ملايين)

س/ تزيد عدد كرات الدم الحمراء لتصبح ...؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ ٧ إلى ٨ ملايين

س/ من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة زيادة نشاط الدورة الدموية؟

ج/ صح

س/ من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة رفع حرارة الجلد؟

ج/ صح

س/ يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق الاشعاع والحمل والتبول؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ صح

س/ هل يفضل ممارسة الرياضة بالرطوبة العالية؟

ج/ خطأ

س/ الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء بالهواء الجوي؟

ج/ صح

س/ هل ينصح باللعب بالملاعب الترابية؟

ج/ لا

س/ ماهي أفضل أنواع الملاعب؟

ج/ الملاعب المزروعة الطبيعية

س/ الملاعب المزروعة الصناعية هي أفضل أنواع الملاعب
لممارسة الرياضة؟

ج/ خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

س/ يفضل اللعب بالملاعب الرملية والترابية؟

ج/ خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

س/ تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر
الأنسجة التي تسمح بفاذية الهواء؟

ج/ صح

س/ أذكر المصطلح العلمي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو
البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

ج/ الهيدروسكوب

س/ أكمل: تعتبر خاصية هي قدرة النسيج على التخلص من
الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

ج/ الهيدروسكوب

س/ ماهي خاصية الهيدروسكوب؟

ج/ هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي
يفرزهُ الجلد

س/ انسجة الملابس الرياضية المطاطية خفيفة ولها تأثير ناعم على
الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة؟

ج/ صح

س/ انسجة الملابس الرياضية خفيفة ولها تأثير ناعم على
الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة؟

ج/ المطاطية

٢- الواجب الأول

س١/ يحتوي جسم الانسان على عظمه؟

ج/ ٢٠٦ عظمه

س٢/ الحرارة والضوء والعوامل الطبيعية المسببة للأمراض؟

ج/ صح

س٣/ تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري؟

ج/ صح

س٤/ تعتبر الصحة هي أعلى مستويات الصحة؟

ج/ المثالية

س٥/ يعتبر العمود الفقري من المفاصل ...؟

ج/ محدودة الحركة

س٦/ الممارسة الصحية هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة
كثرة تكراره؟

ج/ خطأ (العادة الصحية)

٣-الواجب الثاني

س ١ / كلما زادت الرطوبة زادت درجة حرارة الجسم؟

ج/ صح

س ٢ / تختلف عدد ساعات النوم للفرد تبعاً لعوامل ...؟ (تختلف الإجابة بحسب صيغة السؤال)

ج/ السن + الحالة الصحية + المهنية

س ٣ / يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق ...؟ (تختلف الإجابة بحسب صيغة السؤال)

ج/ الاشعاع + التنفس + التوصيل

س ٤ / تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية؟

ج/ خطأ (المرتفعات العالية)

س ٥ / يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون
أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس؟

ج/ الأبيض

س ٦ / عدم كفاية النوم يؤدي الى حدوث الاضطراب النفسي؟

ج/ صح

أستاذ المقرر. د/هيثم فايز عقيل

إعداد أخوكم تركي

ولا تنسوني من دعائكم..