اسئلة المحاضرة الاولى حتى الرابعة

المادة :- الصحة واللياقة عدد فقرات الاسئلة ٨٦ فقرة

==========

س١:- عرفت منظمة الصحة العالمية تعريفا للصحة وهي :

١ - حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض والعجز.
٢ - حالة السلامة ولا بالضرورة للكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والخلو من المرض والعجز.
٣ - الخلو من المرض فقط
٤ - كل ما ذكر

س٢:- مكونات الصحة:-

١ - الخلو من المرض والعجز ، الكفاية البدنية ، الكفاية النفسية
٢ - الخلو من المرض والعجز ، الكفاية البدنية ، الكفاية النفسية ، الكفاية الاجتماعية .
٣ - الخلو من المرض والعجز ، الكفاية البدنية .
٤ - جميع ما ذكر

س٣- عند نقص احد مكونات الصحة ينتج عن ذلك عدم تكامل في الصحة .

١ - صحيح
٢ - صحيح بنقص الكفاءة الاجتماعية فقط
٣ - غير صحيح بنقص الكفاية النفسية ، الكفاية الاجتماعية
٤ - غير صحيح تماماً

س٤- درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي :

١ - الصحة الايجابية
٢ - السلامة المتوسطة
٣ - الصحة المثالية
٤ - لا شيء مما ذكر .

س٥- يقصد بالصحة المثالية :

١ - التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى غالبا ما يتوافر
٢ - التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوافر
٣ - التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى دائما ما يتوافر
٤ - جميع ما ذكر .

س٦- تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية:

١ - الصحة الايجابية
٢ - السلامة المتوسطة
٣ - الصحة المثالية
٤ - لا شيء مما ذكر .

س٧- ما يقصد بالتكامل الاجتماعي:

١ - عدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم
٢ - قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم
٣ - عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتفهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم
٤ - جميع ما ذكر .

س٨- (عدم ظهور أي اعراض مرضية) وهذا يعني ان حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياة تسمى :

١ - السلامة المتوسطة
٢ - الصحة المثالية
٣ - الصحة الايجابية
٤ - لا شيء مما ذكر .

اتمنى التوفيق للجميع

الـــمـعـتـــقـــل

س٩ - في أي مستوى للصحة لا تتوفر طاقه إجابيه لدى الفرد:
١ - الصحة الايجابية
٢- السلامة المتوسطة
٣ - الصحة المثالية
٤ - لا شيء مما ذكر .

س١٠ - لا تتوفر طاقه إجابيه و يكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ،نفسيه ، اجتماعية)
١ - الصحة الايجابية
٢ - الصحة المثالية
٣ - الاحتضار
٤- السلامة المتوسطة

س١١ - عند اكتشاف المرض في الفرد بواسطة الاختبارات ونتيجة التحاليل الطبية او نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد يسمى
١ - المرض الظاهر
٢- المرض الغير ظاهر .
٣ - الاحتضار
٤ - الصحة الإيجابية .

س١٢ - فرد تلاحظ علية تدني صحته العامة و يشكو من اعراض مرضية واضحة :
١ - المرض الظاهر
٢ - المرض الغير ظاهر .
٣ - الاحتضار
٤ - الصحة الإيجابية .

س١٣ - تتوافر طاقة ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون إن تظهر على الفرد أعراض مرضية
١ - الصحة الايجابية
٢ - السلامة المتوسطة
٣ - الصحة المثالية

س١٤ - الصحة الشاملة هي : -
١ - هي التكامل البدني النفسي الاجتماعي.
٢ - تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة
٣ - هو كون الفرد متمتعا بالاستقرار الداخلي قادرا على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها والتمتع بحياة هادئة التي يسودها الراحة والاطمئنان والرضا
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٥ - التكامل البدني : -
١- تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة
٢ - يكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ،نفسيه ، اجتماعية)
٣ - كل ما ذكر
٤ - جميع مل ذكر

س١٦ - المرض الظاهر
١ - تسوء الحالة الصحية وبصعب عليه استعادة صحته
٢ - يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية أو نفسية أو اجتماعية وتبدو عليه علامات المرض
٣ - كل ما ذكر
٤ - لا شيء مما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س١٧ - تسوء حالة الفرد الصحية ويصعب عليه استعادتها ، الصحة تسمى :
١ - نقص التكامل النفسي
٢ - التكامل البدني
٣ - الاحتضار
٤ - المرض الظاهر

س١٨ - التكامل النفسي هو: -
١- هو كون الفرد متمتعا بالاستقرار الداخلي قادرا على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها والتمتع بحياة هادئة التي يسودها الراحة والاطمئنان والرضا
٢ - تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة
٣ - لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة ولكن يمكن اكتشاف بعض الأمراض بالاختبارات والتحاليل الطبية

س١٩ - فرد تظهر فيه حساسية مفرطة وكثرة شكوكه وشكواه وميله الدائم إلى التمرد على الاخرين ، يدل ذلك على مشكلة في :
١ - التكامل الاجتماعي
٢ - التكامل الرياضي
٣ - التكامل البدني
٤- التكامل النفسي .

س٢٠ - قدرة الفرد على التعامل مع الاخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وانماط سلوكهم وقدرتة على التأثير فيهم والتأثر بهم تدل على
١ - التكامل النفسي
٢ - التكامل الاجتماعي
٣ - التكامل البدني
٤ - جميع ما ذكر

س٢١ - العوامل التي تحدد مستويات الصحة هي
١ - عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض
٢ - عوامل تتعلق بالإنسان (العائل المضيف)
٣ - عوامل تتعلق بالبيئة
٤ - جميع ما ذكر .

س٢٢ - الفطريات والبكتريا والفيروسات من المسببات الحيوية من :
١ - اصل نباتي
٢ - اصل حيواني
٣ - اصل رخوي
٤ - جميع ما ذكر .

س٢٣ - من امثلة المسببات الحيوية التي من اصل حيواني هي :
١ - الأمينيا
٢ - الملاريا
٣ - ديدان البلهارسيا
٤ - جميع ما ذكر

س٢٤ - تعتبر الفيضانات والحرائق والزلازل والسيول من المسببات في مستوى الصحة فإلى من تنتمي من المسببات :
١ - المسببات الطبيعية
٢ - المسببات الميكانيكية
٣ - المسببات الوظيفية
٤ - المسببات النفسية والاجتماعية

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٢٥ - من المسببات النوعية للمرض التي تؤثر على مستوى الصحة المسببات الوظيفية مثل :
١ - اختلال في إفراز الغدة الصماء
٢ - اختلال في افراز الانزيمات والعصارات في الجسم
٣ - فقدان الشخص لوظيفته .
٤ - ١ & ٢ فقط

س٢٦ - هناك عوامل تتعلق المسببات النوعية للمرض هي :
١ - المسببات الحيوية حيوانية الأصل ، المسببات الحيوية نباتية الأصل ، المسببات الغذائية.
٢ - المسببات الكيميائية ، المسببات الطبيعية.
٣ - المسببات الميكانيكية ، المسببات الوظيفية ، المسببات النفسية والاجتماعية .
٤ - جميع ما ذكر .

س٢٧ - من العوامل التي تحدد مستوى الصحة العوامل المتعلقة بالبيئة وهي : -
١ - الحالة الجغرافيا – الحالة الجيولوجيا – المناخ .
٢ - البيئة الاجتماعية والثقافية : - المستوى الاقتصادي – المستوى التعليمي – كثافة السكان – الخدمات الصحية .
٣ - البيئة البيولوجية : -عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيرها.
٤ - جميع ما ذكر .

س٢٨ - يتضح نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال:
١ - أن يكون أفراد المجتمع قد أيقنوا أن صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسئولية المجتمع
٢ - كثرة الخدمات والمنشآت الصحية
٣ - الامتناع عن أي عمل يضر بالصحة
٤ - ٢ &٣ فقط

س٢٩ - الهدف الاساسي للتثقيف الصحي هو
١ - فرض امر ويجب اتباعه
٢ - الارشاد والتوجيه
٣ - عدم الاستجابة لذلك لا يفقدك شيء
٤ - جميع ما ذكر.

س٣٠ - الاهداف التي يسعى إليها التثقيف الصحي :
١ - حث افراد المجتمع لحماية انفسهم من الأوبئة والامراض المعدية .
٢ - تقديم كافة المعلومات للتعرف على الامراض المنتشرة في البيئة
٣ - حث افراد المجتمع للامتناع والابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد .
٤ - جميع ما ذكر .

س٣١ - مكونات الصحة العامة
١ - الصحة الشخصية
٢ - صحة البيئة
٣ - الطب الوقائي للفرد و المجتمع.
٤ - جميع ما ذكر .

س٣٢ - من مكونات الصحة العامة:
١ - الصحة المثالية
٢ - صحة البيئة
٣ - الطب الوقائي
٤ - ٢ & ٣

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٣٣ - العناية بالعينين – العناية بالأسنان – التغذية – ممارسة النشاط البدني ، جميعها تعتبر من ..... وهي من مكونات الصحة العامة .

١ - الصحة الشخصية
٢ - صحة البيئة
٣ - الطب الوقائي للفرد .
٤ - الطب الوقائي للمجتمع.

س٣٤ - الطب الوقائي للفرد

١ - الصحة الشخصية + استعمال الادوية للوقاية والعلاج ز
٢ - مياه الشرب + تصريف الفضلات
٣ - صحة البيئة + التفتيش الصحي
٤ - لا شيء مما ذكر

س٣٥ - اللياقة البدنية تعتمد على عوامل هي :

١ - الكفاءة الفيسيولوجية للجهاز التنفسي والدورة الدموية .
٢ - الهيكل العام للجسم
٣ - القدرة الحركية و القدرة الوظيفية لكيمياء الجسم الحيوية .
٤ - جميع ما ذكر .

س٣٦ - (قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف) هذا تعرف :

١ - الصحة الشاملة
٢ - اللياقة البدنية
٣ - التكامل النفسي
٤ - التكامل الاجتماعي

س٣٧ - من أسباب زيادة عدد المشاركين في برامج الصحة واللياقة الاقتناع بـ :-

١ - ان تمرينات ذات شدة مرتفعة + عادات حياتية سليمة = صحة أفضل + حياة أجود
٢ - قلة الحركة + عادات حياتية سلبية = مشاكل صحية
٣ - الراحة هي الافضل
٤ - ١ & ٢ فقط

س٣٨ - المشاكل الصحية الشائعة في بدايات القرن العشرين

١ - الأمراض الجرثومية و السل .
٢ - دفتيريا، أنفلونزا
٣ - شلل الأطفال.
٤ - جميع ما ذكر .

س٣٩ - المشاكل الصحية الشائعة في نهايات القرن العشرين

١ - الأمراض المزمنة
٢ - ارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب التاجية.
٣ - الجلطات و السكري و السرطان .
٤ - جميع ما ذكر .

س٤٠ - تنقسم العناصر المرتبطة بمكونات اللياقة البدنية الى :

١ - العناصر المرتبطة بالمهارة
٢ - العناصر المرتبطة بالصحة
٣ - العناصر المرتبطة بالعمر
٤ - ١& ٢ فقط

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٤١ - مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي المكونات التالية : -
١ - اللياقة القلبية التنفسية .
٢ - القوة والتحمل العضلي
٣ - التركيب الجسماني و المرونة
٤ - جميع ما ذكر.

س٤٢ - مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة هي المكونات التالية : -
١ - الرشاقة ، التوازن ، السرعة .
٢ - زمن ردة الفعل ، التوافق ،
٣ - القدرة العضلية .
٤ - جميع ما ذكر .

س٤٣ - القدرة العامة على التكيف و الاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني هذا تعريف اخر لـ :
١ - القوة والتحمل العضلي
٢ - القدرة العضلية
٣ - اللياقة البدنية
٤ - لا شيء مما ذكر

٤٤ - من مكونات اللياقة البدنية (العناصر المرتبطة بالمهارة الحركية) الرشاقة هي :
١ - نقصد بها خفة الحركة . ونحتاجه هي الطواري
٢ - نقصد بها الخصر النحيل فقط
٣ - هو قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الارضية وتأثيراتها
٤ - جميع ما ذكر

س٤٥ - قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الارضية وتأثيراتها هو : -
١ - الرشاقة
٢ - التوافق
٣ - القدرة العضلية
٤ - التوازن

س٤٦ - القدرة العضلية هي :
١ - هو قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الارضية وتأثيراتها .وهو مهم لكل شخص في جميع الاعمار
٢ - هو التوافق العصبي العضلي (كل ما يرد من الحواس وسرعة الاستجابة العضلية).
٣ - هي انتاج قوة في اقل زمن ممكن ونحتاجها اكثر في الطواري
٤ - هو الزمن بين المثير والاستجابة ونحتاجها اكثر في الطواري

س٤٧ - زمن رد الفعل :
١ - هو قدرة الجسم على مقاومة الجاذبية الارضية وتأثيراتها .وهو مهم لكل شخص في جميع الاعمار
٢ - هو التوافق العصبي العضلي (كل ما يرد من الحواس وسرعة الاستجابة العضلية).
٣ - هي انتاج قوة في اقل زمن ممكن ونحتاجها اكثر في الطواري
٤ - هو الزمن بين المثير والاستجابة ونحتاجها اكثر في الطواري

س٤٨ - هي القيام بأي عمل او قطع مسافة في اقل وقت ممكن ونحتاجها اكثر في الطواري
١ - السرعة
٢ - الرشاقة
٣ - التوازن
٤ - التوافق

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٤٩ - عناصر اللياقة الوعائية:
١ - اللياقة ،التوازن ،التوافق ،زمن ردة الفعل ،السرعة
٢ - المرونة ،المقاومة ،المطاولة ،التركيب الجسماني
٣ - اللياقة القلبية ،القوة ،المطاولة العضلية ،المرونة ، التركيب الجسماني
٤ - لا شيء مما ذكر

س٥٠ - قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية
١- الياقة القلبية التنفسية (القلبية الوعائية)
٢ - القوة و التحمل العضلي (المطاولة العضلية).
٣ - المرونة
٤ - التركيب الجسماني

س٥١ - تعتمد السرعة على نوعية الألياف المكونة للجسم وهي :-
١ - ألياف سريعة
٢ - ألياف بطيئة
٣ - جميعها
٤ - لا شيء مما ذكر

٥٢ - هي قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف:
١ - اللياقة العضلية
٢- اللياقة البدنية
٣ - اللياقة الوعائية التنفسية
٤ - لا شيء مما ذكر
س٥٣ - قدرة الرئتين والقلب والاوعية الدموية على ايصال كمية كافية من الاوكسجين الى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر:
١ - القوة و التحمل العضلي (المطاولة العضلية).
٢ - المرونة
٣ - التركيب الجسماني
٤ - تعريف الياقة القلبية الوعائية / التنفسية
س٥٤- هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف الغير اعتيادية أي (الاستهلاك الأقصى للأوكسجين)
١ - القوة و التحمل العضلي (المطاولة العضلية).
٢ - المرونة
٣ - التركيب الجسماني
٤- تعريف اخر للياقة القلبية الوعائية / التنفسية

س٥٥- هناك عاملان رئيسيان للحيلولة دون الاستمرار في العب او إجراء التمرينات الرياضية هي :-
١ - ان يكون قد استهلك كل الطاقة المخزونة في العضلات التي استعملها اثناء اللعب .(الطاقة)
٢ - ان يكون السبب هو عدم توفر كمية كافية من الاكسجين (الاكسجين)
٣- جميع ما ذكر
٤ - لا شيء مما ذكر .

س٥٦- المقياس المثالي لمستوى اللياقة البدنية هو
١ - القدرة على استهلاك الاكسجين
٢ - القدرة على انتاج ثاني اكسيد الكربون
٣ - جميع ما ذكر
٤ - لا شيء مما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٥٧- التمرينات الهوائية هي
١ - التمرينات التي يؤديها الرياضي بسرعة عالية بالنسبة لمقدرته البدنية والتي لا يتمكن من التنفس في أثناء أدائها
٢ - التمرينات التي يؤديها الرياضي وتكون بطيئة بالنسبة لقدرته
٣ - لا يوجد تمرينات هوائية
٤ - جميع ما ذكر .

س٥٨- التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأكسجين تسمى:
١ - الهوائية
٢ - اللاهوائية
٣ - البطيئة
٤ - السريعة

س٥٩- التمارين التي لا يتمكن الرياضي من التنفس فيها:
١ - الهوائية
٢ - اللاهوائية
٣ - البطيئة
٤ - السريعة

س٦٠- التمرينات اللاهوائية هي
١ - التمرينات التي يؤديها الرياضي بسرعة عالية بالنسبة لمقدرته البدنية والتي لا يتمكن من التنفس في أثناء أدائها
٢ - التمرينات التي يؤديها الرياضي وتكون بطيئة بالنسبة لقدرته
٣ - لا يوجد تمرينات اللاهوائية
٤ - جميع ما ذكر .

س٦١- الغطس ، الجري السريع ، الملاكمة ، او أي لعبة يوديها بسرعة تسمى
١ - التمرينات الهوائية
٢ - التمرينات البطيئة
٣ - التمرينات اللاهوائية
٤ - لا شيء مما ذكر

س٦٢- من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية (القلب والدم)
١ - انخفاض في نبضات القلب اثناء الراحة & نبض قلب منخفض عند القيام باي نشاط بدني معي.
٢ - انخفاض ضغط الدم اثناء الراحة & زيادة قوة عضلة القلب & زيادة في الانزيمات التي تساعد على حرق الدهون
٣ - انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط & انخفاض في دهون الدم (الكولسترول الرديء)
٤ - جميع ما ذكر .

س٦٣- الزيادة في عدد وحجم الميتوكندريا (حويصلات الطاقة) و زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة ، الحفاظ على قوام سليم ، الوقاية من إصابات العضلات والعظام والمفاصل (آلام الظهر) تعتبر من فوائد
١ - تدريبات اللياقة القلبية الوعائية للقلب والدم
٢ - تدريبات اللياقة العضلية
٣ - جميع ما ذكر
٤ - لا شيء مما ذكر .

س٦٤- اعراض ضربات الشمس
١ - توقف العرق و ارتفاع الحرارة .
٢ - دوخه و صداع وارهاق .
٣ - عطش و غثيان و تشنج عضلي.
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٦٥- من مسببات الذبحة الصدرية هو
١ - عدم ممارسة الرياضة البدنية يومياً
٢- بسبب ترسب الدهون في الشريان التاجي
٣ - السباحة
٤ - الملاكمة

س٦٦- من العوامل المرتبطة بالإصابة بأمراض القلب:
١- تترسب الدهون في الشريان التاجي (كولسترول مرتفع) الرديء – السمنة
٢ - ضغط دم مرتفع
٣ - انخفاض النشاط البدني
٤ - جميع ما ذكر

س٦٧ - هل النشاط البدني يسبب مشاكل للقلب
١ - لا يسبب أي مشاكل لأي شخص
٢ - نعم . للأشخاص الذين لديهم عيب في القلب
٣ - لا يسبب أي مشاكل حتى للأشخاص الذين لديهم عيب في القلب
٤ - لا شيء مما ذكر

س٦٨ - لقياس اللياقة القلبية الوعائية وتقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين نستخدم اختبار الخطوة لـ
١ - لفلمان
٢- لهارفارد
٣ - جامعة اطلس
٤ - الجامعة العربية

س٦٩ - الأدوات التي تستخدم في اختبار الخطوة
١ - صندوق ارتفاعه ٤١ سم
٢ - ميقاع ما هو : مساعد لضبط خطواتك في الصعود والنزول
٣ - ساعة توقيف
١- جميع ما ذكر .
س٧٠ - المدة الزمنية المطلوبة لختبار الخطوة هي : -
١ - الاستمرار لمدة ٦ دقائق .
٢ - الاستمرار لمدة ٩ دقائق
٣- الاستمرار لمدة ٣ دقائق
٤ - الاستمرار لمدة ٥ دقائق
س٧١ - من الاجراءات في اختيار الخطوة الصعود بمعدل ..... للرجل و ..... للمراءة في الدقيقة الواحدة
١ - ٢٠ ، ٣٠
٢ - ٣٠ ، ٢٠
٣ - ٢٢ ، ٢٤
٤- ٢٤ ، ٢٢

س٧٢ - في اختبار الخطوة يتم قياس نبض القلب في نهاية الثلاث دقائق بعد ٥ ثوان لمدة
١ - ٥ ثواني ونضربها في اربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة
٢- ١٥ ثانية ونضربها في اربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة
٣ - ٢٢ ثانية ونضربها في اربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة
٤ - ٢٤ ثانية ونضربها في اربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة

س٧٣ - إذا كان نبض القلب أثناء الراحة ٨٠والعمر ٣٠فأن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين:
١ - ١٦١نبضة في الدقيقة
٢ - ١٩٠نبضة في الدقيقة
٣ - ١٥٧نبضة في الدقيقة
٤ - ١٢٠ نبضة في الدقيقة

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٧٤- لكي نحصل على النبض المطلوب في اختبار الخطوة علينا اتباع هذا القانون علماً بأنا (قيمة النبض يقصد النبض بوضع الاصبعين السبابة والوسطى على الشريان السباتي وتعد النبضات)

١- قيمة النبض × ١٥ ثانيه × ٢ = نبضه / دقيقة
٢- قيمة النبض × ١٥ ثانيه × ٣ = نبضه / دقيقة
٣- قيمة النبض × ١٥ ثانيه × ٤ = نبضه / دقيقة
٤- قيمة النبض × ١٥ ثانيه × ٥ = نبضه / دقيقة

س٧٥- اهمية المرونة هي

١- التقليل من العرضة للإصابات
٢- الوصول الى مستوى اعلى من الانتاج الرياضي
٣- يجب ان تكون بداية ونهاية كل فصل رياضي .
٤- جميع ما ذكر .

س٧٦- الحد الاعلى للنبض (النبض في حالة الجهد الأقصى)=

١- ٢٠٠ - العمر
٢- العمر - الوزن
٣- ٢٢٠ ÷ العمر
٤- ٢٢٠ – العمر

س٧٧- شاب عمره ٢٠ سنه فكم نبضة الأعلى؟

١- النبض الأعلى للشاب = ٢٢٠ + ٢٠ = ٢٤٠نبضه /ق
٢- النبض الأعلى للشاب = ٢٢٠ × ٢٠ = ٤٤٠٠نبضه /ق
٣- النبض الأعلى للشاب = ٢٢٠ – ٢٠ = ٢٠٠نبضه /ق
٤- النبض الأعلى للشاب = ٢٢٠ ÷ ٢٠ = ١١نبضه /ق

س٧٨- إذا كان عمرالفرد٣٠سنة فأن الحد الأعلى لنبض قلبه:

١- ١٨٠نبضة في الدقيقة
٢- ٩٠نبضة في الدقيقة
٣- ١٩٠نبضة في الدقيقة
٤- ٢٢٠نبضة في الدقيقة

س٧٩- الشدة المناسبة للشخص (شدة النبض المناسب) =

١- (الحد الاعلى للنبض – النبض أثناء الراحة) × ٧٠%من الحد الاعلى الاحتياطي - النبض أثناء الراحة
٢- (الحد الاعلى للنبض – النبض أثناء الراحة) × ٧٠%من الحد الاعلى الاحتياطي × النبض أثناء الراحة
٣- (الحد الاعلى للنبض + النبض أثناء الراحة) × ٧٠%من الحد الاعلى الاحتياطي + النبض أثناء الراحة
٤- (الحد الاعلى للنبض – النبض أثناء الراحة) × ٧٠%من الحد الاعلى الاحتياطي + النبض أثناء الراحة

س٨٠- طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء:

١- النوم
٢- الجلوس
٣- الوقوف
٤- الراحة التامة

س٨١- النبض خلال الراحة =

١- تحسس النبض وحسابه لمدة ١٥ ثانية × ٢
٢- تحسس النبض وحسابه لمدة ١٥ ثانية × ٤
٣- تحسس النبض وحسابه لمدة ١٥ ثانية × ٦
٤- تحسس النبض وحسابه لمدة ١٥ ثانية × ٨

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٨٢- ما هي الشدة المناسبة لشاب عمره ٢٠ سنة ونبضة أثناء الراحة ٨٠ ن / ق؟
١- ٢٠٠ ن / ق هي الشدة المناسبة للشاب
٢- ٢٢٠ ن / ق هي الشدة المناسبة للشاب
٣- ١٦٤ ن / ق هي الشدة المناسبة للشاب
٤- ١٤٦ ن / ق هي الشدة المناسبة للشاب

س٨٣- شاب عمره ٢٠ سنه ونبضة في ١٥ ثاني ٢٠ ن ولم يقم بأي جهد حركي فكم نبضه في وقت الراحة ؟
١- ١٢٠ ن / ق
٢- ٥٠ ن / ق
٣- ٨٠ ن / ق
٤- ٩٠ ن / ق

س٨٤- من عناصر اللياقة البدنية الأساسية:
١- السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن
٢- القوة ، السرعة ، المرونة ، المطاولة
٣- التوازن ، المرونة ، الجلد ، القوة
٤- ١ & ٢ فقط

س٨٥- القوه العضلية هي
١- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة
٢- المدة الزمنية التي تتمكن العضلات من الاستمرار على التقلص خلالها
٣- المرونة
٤- جميع ما ذكر

س٨٦- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:
١- الجلد الدوري التنفسي
٢- السرعة
٣- القوة
٤- المرونة

س٨٧- كم من الوزن تستطيع أن تحمله بالذراع تعني
١- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة
٢- المدة الزمنية التي تتمكن العضلات من الاستمرار على التقلص خلالها
٣- المرونة
٤- جميع ما ذكر

س٨٨- التوصيل العصبي هو
١- المقصود بها وزن الجسم كلما الكتلة زادت القوة العضلية بشرطان لا تكون شحوم
٢- كمية التوصيل من السيالات للعضلات فكلما زادة الكمية من السيالات كانت القوه العضلية أفضل
٣- ردة الفعل
٤- لا شيء مما ذكر

س٨٩- العوامل التي تؤثر بالقوة القصوى هي :
١- العمر
٢- كتلة الجسم بشرطان لا تكن شحوم و حجم العضلات
٣- التوصيل العصبي .
٤- جميع ما ذكر

س٩٠- هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الاقصى لحركتها:
١- المطاولة
٢- المرونة
٣- القوة
٤- السرعة

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٩١ - العوامل المؤثرة بالمرونة هي :
١ - تكوين المفصل
٢ - العمر
٣ - النوع
٤ - جميع ما ذكر

س٩٢ - مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي هي
١ - التدرج
٢ - التخصصية
٣ - زيادة العبء (في المقاومة أو عدد التكرارات أو عدد الجرعات)
٤ - جميع ما ذكر .

س٩٣ - فوائد اللياقة العضلية
١ - - زيادة حجم العضلات
٢ - الحفاظ على القوام السليم و أداء العمل بشكل أفضل
٣ - الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)
٤ - جميع ما ذكر

س٩٤ - اختبار الجلوس من رقود القرفصاء هو قياس
١ - اللياقة القلبية
٢ - اللياقة العضلية
٣ - المرونة
٤ - جميع ما ذكر

س٩٥ - صندوق فيه مسطره مدرجه وفيه قطعه متحركة يسمى :
١ - صندوق هارفرد
٢ - صندوق المرونة
٣ - صندوق المخزون
٤ - الصندوق الاسود

س٩٦ - المقصود بالتدرج هو
١ - الصعود والنزول
٢ - زيادة عدد مرات التمرين مع تقدم الايام في الثقل او التكرار
٣ - زيادة العبء
٤ - القوى القصوى

س٩٧ - لتطوير القوة العضلية لابد ان تكون المقاومة :
١ - ١٢٠% فاكثر من القوة القصوى
٢ - ١٠٠% فاكثر من القوة القصوى
٣ - ٨٠ % فاكثر من القوة القصوى
٤ - ١٥٠ % فاكثر من القوة القصوى

س٩٨ - المقاومة المناسبة =
١ - اكبر وزن ممكن رفعة ÷ ٨٠ %
٢ - اكبر وزن ممكن رفعة + ٨٠ %
٣ - اكبر وزن ممكن رفعة - ٨٠ %
٤ - اكبر وزن ممكن رفعة × ٨٠ %

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٩٩ ـ القوى القصوى لأرجل شخص ٧٥ كلجم ماهي القوه المناسبة لكي يدرب رجليه عليها؟
١ ـ ١٠ كلجم او اكثر
٢ ـ ٢٠ كلجم او اكثر
٣ ـ ٤٠ كلجم او اكثر
٤ ـ ٦٠ كلجم او اكثر

س١٠٠ ـ القدرة على استيعاب اكبر كمية من الاكسجين تعني
١ ـ قدرة الرئتين على استيعاب اكبر كمية من الاكسجين
٢ ـ قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين
٣ ـ قدرة العضلات على استهلاك اكبر كمية من الاكسجين
٤ ـ جميع ما ذكر .

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

اسئلة المحاضرة الخامسة

المادة :- الصحة واللياقة عدد فقرات الاسئلة ٤٠ فقرة

==========

س١ - في الوقت السابق (العصور الماضية) المعيار الاول للقوام هو
١ - الفكر الحديث
٢ - الضخامة
٣ - المقياس
٤ - كمال العقل

س٢ - يعتمد الفكر الحديث للقوام على :
١ - كل قوام مختلف عن الآخر.
٢ - القوام أساسه بناء الجسم والتركيب البدني (الجسماني).
٣ - الضخامة
٤ - ١ & ٢ فقط

س٣ - كثير من الناس يملكون قواماً معتدلا في وضع الوقوف لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام وهذا
١ - يسمى القوام السليم
٢ - القوام المثالي
٣ - لا يمكن ان يكون قام جيد
٤ - لا شيء مما ذكر

س٤ - القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في
١ - اوضاع الثبات (الوقوف ، الجلوس ، النوم .
٢ - في الحركة (المشي ، الجري ، الوثب)
٣ - جميع ما سبق
٤ - لا شيء مما ذكر

س٥ - يتناول التعريف التشريحي الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي والخلفي بالنسبة ل:
١ - قاعدة الارتكاز
٢ - خط الثقل
٣ - النتوء الحلمي
٤ - مركز مفصل الفخذ

س٦ - العلاقة الميكانيكية بين اجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية .....، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم .
١ - القوام الجيد (القوام).
٢ - القوام الرديء
٣ - الرياضي فقط
٤ - كمال الاجسام فقط

س٧ - مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى .
١ - القوام الطبيعي
٢ - القوام الرديء
٣ - القوام الرياضي
٤ - كمال الاجسام

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٨ - أجزاء الجسم متراصة بعضها فوق البعض في وضع عموي .
١ - القوام المعتدل
٢ - القوام الرديء
٣ - القوام الرياضي فقط
٤ - لا شيء مما ذكر

س٩ - القوام هو:
١ - العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعصبية
٢ - العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية العظمية والعضلية والعصبية
٣ - العلاقة الكيميائية بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية
٤ - لا شيء مما ذكر .

س١٠ - هو شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء .
١ - الانحراف
٢ - المرض المعدي
٣ - التشوه
٤ - ١ & ٣

س١١ - يعرف التشوه فيزيائيا بـ:
١ - التغير في إبعاد الجسم
٢ - الخروج عن الخط المستقيم
٣ - تغير في الشكل إلى الأسوأ
٤ - تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

س١٢ - أي من العبارات صحيح
١ - الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يمكن علاجه بالتمرينات الرياضة
٢ - الانحرافات بنائي وبسيط وكلاهما يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام
٣ - انحراف بنائي يحتاج للجراحة ووظيفي يعالج بالتمارين الرياضية
٤ - انواع الانحرافات بنائي و معقد وكلاهما يمكن علاجه بالتمرينات الرياضة

س١٣ - من الأمراض التي يسببها القوام السيئ:
١ - الإمساك - الصداع - تناقص الرئتين
٢ - آلام الظهر - الانزلاق الغضروفي
٣ - البول الزلالي
٤ - جميع ما ذكر

س١٤ - تقسيم الانحرافات القوامية :
١ - التوظيفية (التشوهات البسيطة)
٢ - البنائية (المتقدم) ومنها ما يعرف بالانحراف المركب.
٣ - جميع ما ذكر.
٤ - رقم ٢ فقط

س١٥ - اثر القوام الرديء على المفاصل والعضلات والعظام
١ - البول الزلالي
٢ - يخفض او يقلل من الكفاءة الميكانيكية للمفاصل والعضلات
٣ - تغير في الشكل إلى الأسوأ
٤ - جميع ما ذكر .

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س١٦ - من مواصفات القوام الجيد
١ - القدمان متباعدتان قليلا ، معظم وزن الجسم على منتصف القدم ، الركبتان والفخذان في حالة بسط .
٢ - الحوض في وضع يوازن الجسم فوق مفصل الفخذ ، العمود الفقري بمنحنياته الطبيعية ويعمل كعمود متزن والوزن موزع من حولة .
٣ - الكتفان للخلف قليلا ، عظام اللوحين مسطحة ، الصدر مرتفع قليلا ، البطن مسطحة ، الرأس في الوسط لا للأمام ولا للخلف
٤ - جميع ما ذكر .

س١٧ - من مواصفات القوام الرديء
١ - الرأس للأمام
٢ - الصدر مسطح
٣ - البطن مرتخية و منحنى الظهر مبالغ فيه.
٤ - جميع ما ذكر .

س١٨ - أي من العبارات صحيح
١ - القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين اجهزة الجسم المختلفة وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم .
٢ - اصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في اوضاع الثبات وفي الحركة
٣ - كثير من الناس يملكون قواماً معتدلا في وضع الوقوف ، لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام .
٤ - جميع العبارات صحيحة

س١٩ - من أسباب الانحرافات القوامية :
١ - الإصابة و الأمراض
٢ - العادات القوامية الخاطئة و المهنة
٣ - الضعف العضلي
٤ - جميع ما ذكر

س٢٠ – من الأدوات المسببة للانحرافات القوامية
١ - السرير
٢ - الملابس الضيقة جداً
٣ - اجهزة التدريب الرياضي من حيث عوامل الامن والسلامة .
٤ - جميع ما ذكر.

س٢١ - من اساليب الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية :
١ - تجنب مسببات الانحرافات القوامية
٢ - التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية (تقوية الضعيفة الممدودة & تمديد العضلة القصيرة)
٣ - الالتحاق بالأندية الرياضية القوية .
٤ - ١ & ٢ فقط .

س٢٢ - يعرف الانحراف القوامي
١ - تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي
٢ - تغير في الشكل إلى الأسوأ
٣ - سوء علاقة عضو بسائر الأعضاء الأخرى
٤ - فقد الاتزان الناتج من تشوه آخر

س٢٣ - هذه الانحرافات تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة:
١ - الانحرافات البنائية
٢ - الانحرافات الوظيفية
٣ - التشوهات المركبة
٤ - لا شيء مما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٢٤- التشوه الذي يسبب تقارب القدمين وتباعد الركبتان:
١- تحدب الظهر
٢- تقوس القدمان
٣- تسطح القدمين
٤- التواء الركبة

س٢٥- أي انواع الانحرافات يمكن تداركه بالعلاج عن طريق الوعي القوامي وبرامج التمرينات العلاجية
١- الانحرافات البنائية
٢- الانحرافات الوظيفية
٣- التشوهات المركبة
٤- لا شيء مما ذكر

س٢٦- يطلق عليها مسمى التشوهات البسيطة
١- الانحرافات البنائية
٢- الانحرافات الوظيفية
٣- التشوهات المركبة
٤- لا شيء مما ذكر

س٢٧- عند تأثر العظام بالانحراف يسمى
١- الانحرافات البنائية
٢- الانحرافات الوظيفية
٣- التشوهات المركبة
٤- لا شيء مما ذكر

س٢٨- الانحرافات البنائية (المتقدم) يطلق عليها مسمى
١- الانحرافات البنائية
٢- الانحرافات المركبة
٣- التشوهات المركبة
٤- ٢ & ٣ فقط

س٢٩- الانحراف المركب يمكن علاجه بـ
١- عن طريق الوعي القوامي وبرامج التمرينات العلاجية
٢- يحتاج الى جراحة
٣- يحتاج الى بتر التشوه
٤- لا شيء مما ذكر

س٣٠- هي شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء
١- الانحراف أو التشوه
٢- القوام
٣- القوام الطبيعي
٤- القوام الجيد

س٣١- من اثار القوام الرديء على الرئتين
١- زيادة سعة الرئتين
٢- تناقص سعة الرئتين
٣- اضطرابات معوية
٤- لا شيء مما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٣٢- علاقة القوام الرديء بالأجهزة الحيوية
١ - يقلل من الكفاءة الميكانيكية
٢ - زيادة سعة الرئتين
٣ - زيادة عدد ساعات النوم
٤ - جميع ما ذكر

س٣٣- من انواع القوام الرديء تسطح الصدر ويتسبب في
١ - زيادة سعة الرئتين
٢ - تناقص سعة الرئتين
٣ - يقلل من كفائه الرئتين الميكانيكية
١ - ٢&٣ فقط

س٣٤- من اثار القوام الجيد
١ - يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية
٢ - يقلل من الإجهاد ويؤخره
٣ - يحسن المظهر الخارجي
٤ - جميع ما ذكر

س٣٥- لا يحدث التوازن في عمل الأربطة والعضلات واجهزة الجسم المختلفة الى في
١ - القوام الرديء
٢ - القوام الجيد
٣ - التمرينات الهوائية
٤ - التمرينات اللاهوائية

س٣٦- اي الاصابات تؤدي بشكل غير مباشر الى تشوه وظيفي في القوام .
١ - الإصابات في العظام
٢ - الإصابات في العظام او الاربطة
٣ - الإصابات في العظام او الاربطة او العضلات
٤ - الإصابات لا تؤدي الى تشوه وظيفي في القوام

س٣٧- من أسباب الانحرافات القوامية الامراض ومنها
١ - كساح العظام ، تدرن العظام
٢ - السعال
٣ - بلهارسيا
٤ - نقص في الغدة الدرقية

س٣٨- من اسباب الانحرافات العضلات الضعيفة تترك العمل للأربطة ويؤدي ذلك الى
١ - ضعف الاربطة من الناحية اخرى .
٢ - ضعف الاربطة من الناحية نفسها .
٣ - ضعف الاربطة من الناحيتين
٤ - لا شيء مما ذكر صحيح

س٣٩- من اسباب التشوهات القوامية الوراثة علماً بأنها لا تورث ولكن ..... هي العامل الاساسي في ذلك .
١ - القدوة (ان يقتدي الابن بأحد ابويه)
٢ - المرض
٣ - الرياضة
٤ - الاصابة

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـــعـــتـــقـــل

س٤٠- للوقاية والعلاج من الانحرافات القوامية
١- تقوية العضلة الضعيفة الممدودة
٢- التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية
٣- تمديد العضلة القصيرة
٤- جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـــعـــتـــقـــل

اسئلة المحاضرة السادسة

المادة :- الصحة واللياقة عدد فقرات الاسئلة ٣٠ فقرة

==========

س١- العوامل التي تحدد احتياجات الإنسان للأغذية سواء بالزيادة او النقصان:
١ - الأنشطة الرياضية
٢ - النمو والحالة الصحية
٣ - الحجم والاحتياجات الخاصة
٤ - جميع ما ذكر

س٢ - يؤدي تناول كميات من السكروز الى :
١ - ارتفاع الكولسترول
٢ - إتلاف الكبد والبنكرياس
٣ - إصابة الأمعاء وسوء الهضم
٤ - ١ & ٢

س٣ - الكربوهيدرات عبارة عن مركب عضوي معقد من:
١ - اتحاد الأوكسجين والهيدروجين والكربون
٢ - اتحاد النيتروجين والأكسجين والهيدروجين
٣ - اتحاد الكربون والنيتروجين والأكسجين
٤ - لا شيء مما ذكر .

س٤ - من فوائد الدهون:
١ - المساعدة على هضم الاغذية
٢ - مصدر هام للأحماض اللازمة للجسم
٣ - امتصاص الفيتامينات
٤ - جميع ما ذكر

س٥ - تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى:
١ - الاصابة بأمراض القلب
٢ - زيادة الكولسترول
٣ - ارتفاع نسبة السكر في الدم
٤ - ١ & ٢

س٦ - يجب عدم الإفراط في تناول كميات من البروتين لأن :
١ - الجسم ليس قادر على تخزين البروتين الزائد في الجسم والاحتفاظ به للعمل مستقبلاً.
٢ - الجسم قادر على تحويل البروتين إلى دهون وشحوم
٣ - الجسم قادر على اخذ كفايته من المواد البروتينية من المواد الأخرى.
٤ - جميع ما ذكر صحيح

س٧ - هناك تداخل بين المواد الدهنية والكربوهيدراتية في :
١ - نسبة الكالسيوم
٢ - مصدر للأحماض اللازمة للجسم
٣ - الهرمونات
٤ - نسبة الكولسترول

س٨ - للتقليل من نسبة الكولسترول في الدم يجب:
١ - تجنب الاغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون
٢ - ممارسة النشاطات الرياضية
٣ - تخفيف الوزن
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٩ - يحتاج الرياضيون الى .....كمصدر اساسي للطاقة الحرارية لأداء المجهود البدني في الانشطة .
١ - الهورمونات
٢ - الكربوهيدرات
٣ - الكالسيوم
٤ - الدهون

س١٠ – نوع من الكربوهيدرات لا يمكن تحويله الى طاقة هو
١ - النشاء
٢ - السكر
٣ - السكروز
٤ - السكر الطبيعي

س١١ - تتميز الكربوهيدرات بصفة خاصة عن باقي المواد الغذائية بعوامل هي :
١ - الوفرة و القدرة على التخزين
٢ - الثمن
٣ - الطاقة
٤ - جميع ما ذكر .

س١٢ - هرمون الانسولين هو
١ - المسؤول الاول عن زيادة نسبة الكر سترول
٢ - المسؤول الاول عن زيادة نسبة الكربوهيدرات
٣ - المسؤول الاول عن زيادة نسبة السكر في الدم
٤ - المسؤول الاول عن زيادة نسبة الدهون في الدم

س١٣ - مبدا (قليلة حسن فان كثيره أحسن وأحسن)هذا المفهوم لتحسين الصحة والمحافظة على الجسم .
١ - مفهوم صحيح
٢ - مفهوم خاطئ
٣ - مفهوم للرياضة فقط
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٤ - أي العبارات صحيحة
١ - متطلبات المواد البروتينية للجسم تتحدد تبعاً لمعدلات نمو الجسم وزيادة الوزن فقط
٢ - متطلبات المواد البروتينية للجسم تتحدد تبعاً لمعدلات نمو الجسم و للأنشطة الرياضية الممارسة معاً
٣ - متطلبات المواد البروتينية للجسم تتحدد تبعاً لمعدلات نمو الجسم وليست تبعاً للأنشطة الرياضية الممارسة
٤ - متطلبات المواد البروتينية للجسم لا تتحدد تبعاً لمعدلات نمو الجسم ولا للأنشطة الرياضية الممارسة

س١٥ - ما هو نوع الدهون الموجود في المكسرات ، الزيتون ، صفار البيض ، اللحوم .
١ - دهون مرئية
٢ - دهون غير مرئية
٣ - دهون متطايرة
٤ - دهون غير متطايرة

س١٦ - هناك هرمونات تؤثر في المواد الدهنية والكربوهيدراتية وهذ ه الهورمونات هي :
١ - هرمون النمو
٢ - هرمون الغدة الكضرية
٣ - هرمون الغدة الدرقية
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س١٧ - فائدة هرمون الغدة الدرقية هي
١ - تخليص الجسم من مادة (فاتي - اسيد) من الانسجة الدهنية
٢ - تقليل نسبة الكولسترول في الدم
٣ - جميع ما ذكر
٤ - لاشي مما سبق

س١٨ - أي العبارات صحيحة
١ - للجسم القدرة على انتاج ما يحتاجه من المادة الدهنية (الكولسترول) للمحافظة على الاغشية المحيطة بالخلية والاجهزة الحيوية الداخلية وسريان الدم ومرونة الشرايين .
٢ - الاغذية التي تحتوي على كميات قليلة من الكولسترول .
٣ - استعمال الدهون النباتية في اعداد الطهي والطبخ والاغذية خالية الدسم تساعد على المحافظة وتخفيف نسبة الكولسترول في الدم
٤ - جميع العبارات صحيحة .

س١٩ - المتطلبات اليومية للسعرات الحرارية تعتمد على
١ - السن
٢ - حجم الجسم والنمو
٣ - درجة النشاط البدني ونوع العمل
٤ - جميع ما ذكر

س٢٠ - الماء ضروري جداً للجسم لان هناك هدف في المقام الاول وهو
١ - ازالة الحصى من الكلأ
٢ - ازالة السكر من الدم
٣ - ازالة الدهون والشحوم الزائدة في الجسم
٤ - جميع ما ذكر

س٢١ - احد المركبات المعقدة المشتقة من المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم
١ - الدهون
٢ - البروتينات
٣ - الكالسيوم
٤ - الالياف

س٢٢ - من المصادر الغذائية للألياف
١ - المنتجات الحيوانية
٢ - الخضروات
٣ - الفواكه
٤ - ٢&٣

س٢٣ - الزيادة من الالياف تتسبب في
١ - قوة العضلات
٢ - الجفاف والامساك
٣ - ضعف العضلات
٤ - فقدان الذاكرة

س٢٤ - عند اخذ النسبة المقدرة من الالياف في كل يوم
١ - يقي من سرطان القولون
٢ - يقي من أمراض القلب التاجية
٣ - يقي من الإمساك
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٢٥ - نحتاج الماء في العمليات الحيوية التالية : -
١ - الهضم ، الامتصاص
٢ - دوران الدم ، التخلص من الفضلات
٣ - بناء الخلايا
٤ - جميع ما ذكر .

س٢٦ - جسم الانسان يحتوي على نسبة .....% ماء من وزنة .
١ - ٢٠
٢ - ٣٠
٣ - ٧٠
٤ - ١٠٠

س٢٧ - للماء عمل داخل الجسم هو
١ - بناء المواد : في كل خلية
٢ - التزييت وتنظيم الحرارة
٣ - التذويب : يساعد في عملية الهضم
٤ - جميع ما ذكر

س٢٨ - من اهمية الأملاح المعدنية تركيبة الخلايا لـ ..
١ - العظام .
٢ - الأظافر .
٣ - الأسنان .
٤ - جميع ما ذكر

س٢٩ - تنظيم الاستثارة العصبية والعضلية من اهمية
١ - الالياف
٢ - الاملاح المعدنية
٣ - الكالسيوم
٤ - الزنك

س٣٠ – نسب الغذاء الصحي المتوازن لـ - - -
١ - الكربوهيدرات ٥٠ -٦٠% من مجموع السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم
٢ - الدهون أقل من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية
٣ - جميع الفيتامينات
٤ - جميع ما ذكر

س٣١ - من عناصر غذاء الطاقة
١ - الفيتامينات
٢ - الكربوهيدرات
٣ - الالياف
٤ - الاملاح المعدنية

س٣٢ - -كل ١ غم كربوهيدرات =
١ - ١ سعرات حرارية
٢ - ٢ سعرات حرارية
٣ - ٣ سعرات حرارية
٤ - ٤ سعرات حرارية

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٣٣- الكربوهيدرات البسيط (سكر أحادي أو ثنائي) و قيمته الغذائية منخفضة ويتواجد في
١- الحلويات
٢- البوظة
٣- الكيك
٤- جميع ما ذكر

س٣٤- تهتم بتنظيم الإشارات العصبية والعضلية وضربات القلب- توازن الماء في الجسم- تركيبة الخلايا(العظام- الأظافر -الأسنان التوازن الحمضي القاعدي
١- الفيتامينات
٢- الكربوهيدرات
٣- الالياف
٤- الاملاح المعدنية

س٣٥- تعتبر مصدر ثاني للطاقة وتهتم ببناء وتجديد الأنسجة و مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات و توازن سوائل الجسم
١- الفيتامينات
٢- الكربوهيدرات
٣- الالياف
٤- الاملاح المعدنية

س٣٦- سائل عضوي وهو الذي يمنح بمكوناته وأجزائه عصار بنائي يسمى (امينو – اسيد)
١- الفيتامينات
٢- الكربوهيدرات
٣- البروتينات
٤- الاملاح المعدنية

س٣٧- -تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين (تنظم عمليات تحليل الدهون والبروتينات)
١- الفيتامينات
٢- الكربوهيدرات
٣- البروتينات
٤- الاملاح المعدنية

س٣٨- لتقيس قيمة الطاقة في الغذاء ، السعر الحراري الواحد = الحرارة اللازمة لرفع كيلوغرام واحد ماء من ١٤.٥ إلى ١٥.٥
١- مفهوم صحيح
٢- مفهوم خاطئ
٣- مفهوم للرياضة فقط
٤- لا شيء مما ذكر

س٣٩- الكربوهيدرات المركب (سكر وألياف) وقيمته الغذائية عالية
ويتواجد في :-
١- الفواكه - الخضروات
٢- الحلويات - البوظة
٣- اللحوم البيضاء - الاسماك
٤- الزبدة - صفار البيض

س٤٠- جميع الفيتامينات
١- لا يمكن تصنيعها في الجسم
٢- يمكن تصنيعها في الجسم
٣- يمكن الاستغناء عنها
٤- جميع الاجابات خاطئة

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٤١ - نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم ، الامتصاص ، دوران الدم ، التخلص من الفضلات ، بناء الخلايا)
١ - الماء
٢ - البروتين
٣ - الفيتامين
٤ - الدهون

س٤٢ - كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان
١ - الكربوهيدرات
٢ - الالياف
٣ - الاملاح المعدنية
٤ - المشروبات الغازية

س٤٥ - الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن
١ - (فيتامين ب المركب، ج)
٢ - (أ، د ، هـ ، ح)
٣ - (فيتامين سي و بي)
٤ - لا يوجد فيتامين يقبل الذوبان في الدهن

س٤٦ - الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء
١ - (فيتامين ب المركب، ج)
٢ - (أ، د ، هـ ، ح)
٣ - (فيتامين سي و بي)
٤ - لا يوجد فيتامين يقبل الذوبان في الماء

س٤٧ - من مصادر الالياف
١ - الأوراق، الجذور، البذور
٢ - رقائق و خبز نخالة القمح
٣ - الفواكه والخضروات
٤ - جميع ما ذكر

س٤٨ - ١ غم دهون =
١ - ٤ سعرات حرارية
٢ - ٩ سعرات حرارية
٣ - ٨ سعرات حرارية
٤ - ١٤.٥ سعرات حرارية

س٤٩ - ١غم فيتامين =
١ - ٤ سعرات حرارية
٢ - ٩ سعرات حرارية
٣ - ٨ سعرات حرارية
٤ - ١٤.٥ سعرات حرارية

س٥٠ - للوقاية من سرطان القولون - وأمراض القلب - البواسير - الإمساك - الالتهابات - خفض نسبة الكولسترول والضغط يجب تناول
١ - الكربوهيدرات
٢ - الالياف
٣ - الاملاح المعدنية
٤ - المشروبات الغازية

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

اسئلة المحاضرة السابعة

المادة :- الصحة واللياقة عدد فقرات الاسئلة ٣١ فقرة

==========

س١ - والمقصود التركيب الجسماني هو
١ - نسبة الدهون الموجودة في الجسم
٢ - القوام الجيد
٣ - القوام الرديء
٤ - لا شيء مما ذكر

س٢- النسبة الطبيعية من الدهون لدى الذكور البالغين :
١ - تتراوح بين ١٢% الى ١٨% من تركيبة الجسم
٢ - تتراوح بين ١٨% الى ٢٥% من تركيبة الجسم
٣ - تتراوح بين ٢٥% الى ٣٥% من تركيبة الجسم
٤ - تتراوح بين ٢% الى ٥% من تركيبة الجسم

س٣- النسبة الطبيعية من الدهون لدى الإناث البالغات :
١ - تتراوح بين ١٢% الى ١٨% من تركيبة الجسم
٢ - تتراوح بين ١٨% الى ٢٥% من تركيبة الجسم
٣ - تتراوح بين ٢٥% الى ٣٥% من تركيبة الجسم
٤ - تتراوح بين ٢% الى ٥% من تركيبة الجسم

س٤- في حالة الزيادة عن النسبة المعروفة من الدهون في الجسم يقال عنها
١ - السمنة
٢ - زيادة في الوزن
٣ - زيادة في نسبة الدهون
٤ - جميع ما ذكر

س٥- الزيادة في نسبة الدهون الموجودة في الجسم تعني
١ - السمنة
٢ - النحافة
٣ - الرجيم القاسي
٤ - لا شيء مما ذكر

س٦- أي العبارات صحيحة
١ - السمنة من اسباب الوفيات بين الناس في سنوات مبكرة من العمر
٢ - ١٥٠% معدل الوفيات لدى ذوي الأوزان الزائدة أكبر من معدل الوفيات بين العاديين .
٣ - السمنة من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين
٤ - جميع العبارات صحيحة

س٦- من الامراض التي تسببها السمنة للقلب
١ - أمراض القلب التاجية
٢ - ضغط الدم
٣ - الجلطات
٤ - جميع ما ذكر

س٧- من الامراض التي تسببها السمنة
١ - السرطان (القولون ، الشرج، البروستاتا، المرارة، الثدي، الرحم والمبايض)
٢ - القلب والشرايين (أمراض القلب التاجية ، ضغط الدم ، دهون الدم ، الجلطات)
٣ - حصوة المرارة ، روماتيزم المفاصل ، تمزق غضروفي بين الفقرات ، عدم الكفاءة التنفسية ، عدم التكيف النفسي .
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٨- من مشاكل الوزن المخفض :-
١ - حصوة المرارة
٢ - دهون الدم
٣ - عطب القلب
٤ - تمزق غضروفي بين الفقرات

س٩- مشاكل الوزن المخفض هي
١ - اضطرابات الاكل ، عطب القلب ، مشاكل القناة الهضمية .
٢ - ضمور الأعضاء الداخلية ، اضطرابات جهاز المناعة ، عطب الجهاز العصبي .
٣ - فقدان العضلات ، ارتفاع معدل الوفاة .
٤ - جميع ما ذكر .

س١٠- الرجيم التقليدي بدون ممارسة الحركة البدنية او النشاط الرياضي وبدون التغذية الصحيحة واحتياجات الجسم اليومية يؤدي الى انقاص الوزن فعلا ، وبسرعة فائقة جداً والذي يكون اساسة
١ - فقدان الماء او السوائل الموجودة بالخلايا المحيطة بالأعضاء الداخلية والدم .
٢ - فقدان الشحوم الزائدة في الجسم
٣ - جميع ما ذكر صحيح
٤ - لا شيء مما ذكر

س١١- من النتائج العكسية للرجيم التقليدي
١ - انقاص الوزن بسرعة فائقة
٢ - عند التوقف سرعان ما يستعيد الجسم الوزن المفقود ويعود الى طبيعته
٣ - انخفاض نسبة السكر في الدم وتخثر الدم والشعور بالضيق والارهاق وفقدان الحيوية والنشاط
٤ - ٢ & ٣ فقط

س١٢- السعر الحراري :
١ - هو الحرارة اللازمة لرفع ٢ كغم ماء من ١٤,٥ إلى ١٥,٥ درجة
٢ - هو الحرارة اللازمة لرفع ٣ كغم ماء من ١٤,٥ إلى ١٥,٥ درجة
٣ - هو الحرارة اللازمة لرفع ١ كغم ماء من ١٧,٥ إلى ١٩,٥ درجة
٤ - هو الحرارة اللازمة لرفع ١ كغم ماء من ١٤,٥ إلى ١٥,٥ درجة

س١٣- لماذا الرجيم التقليدي غير فعال في نسبة كبيرة من الناس
١ - لأن الرجيم التقليدي لا يعلم أهمية تعديل العادات الحياتية بالنسبة لاختيار الطعام ودور النشاط البدني
٢ - لأن الناس لا يتقيدون به
٣ - لأن الرجيم التقليدي يهتم بتعديل العادات الحياتية بالنسبة لاختيار الطعام ودور النشاط البدني
٤ - جميع ما ذكر

س١٤- من أنواع الرجيم القاسي:
١ - الرجيم بتناول الماء
٢ - الرجيم بتناول الوجبة الواحدة
٣ - الرجيم الجاف
٤ - جميع ما ذكر

س١٥- الرجيم الشاذ من انواع الرجيم وهو :
١ - نوع واحد من الطعام
٢ - الرجيم بتقليل السعرات الحرارية
٣ - الرجيم باستخدام حمامات السونا
٤ - الرجيم بتناول الماء

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س١٦- الرجيم القاسي يسمى
١- الريجيم السريع
٢- الانتحار الغذائي
٣- الرجيم المتوازن
٤- ١ & ٢ فقط

س١٧- من النتائج السلبية للرجيم القاسي
١- الضعف العام ، التعب والارق ، الدوخة .
٢- عدم توازن الأيض بالجسم مما يسبب تقليل كفاءة الداخلية مثل البنكرياس والكبد والكليتين
٣- حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية (سوء التغذية) ، وان معظم الوزن المفقود ماء وبروتين وليس دهون
٤- جميع ما ذكر

س١٨- من النتائج السلبية للرجيم القاسي سوء التغذية ويتسبب في نقص مركبات الفيتامينات مما يسبب
١- تساقط الشعر .
٢- جفاف الجلد .
٣- ضمور العضلات ، وكذلك يؤثر في خلايا الصفات الوراثية.
٤- جميع ما ذكر

س١٩- افضل انواع الرجيم هو
١- الرجيم بالتوازن الغذائي والرياضي
٢- الرجيم بتناول الماء
٣- الرجيم الجاف
٤- الرجيم بتناول الأدوية

س٢٠- غذاء متنوع ومحتويا على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وبكميات متناسبة لنوع وحجم المجهود والصحة العامة للفرد و التقليل من السكريات والدهون المشبعة هو
١- الرجيم القاسي
٢- الانتحار الغذائي
٣- الحمية
٤- الرجيم الجاف

س٢١- فيه يتم اختيار الاغذية حسب متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقه (السعرات الحرارية) ويكون الغذاء متنوع ومحتوي على المواد الغذائية الصحيحة للجسم مثل الكربوهيدراتية والبروتين والدهون والاملاح والفيتامينات والماء وبكميات متناسبة لنوع وحجم المجهود الرياضي وكذلك الصحة العامة للفرد
١- التوازن الغذائي (الحمية)
٢- الرجيم القاسي
٣- الانتحار الغذائي
٤- الرجيم الجاف

س٢٢- عند التقليل من الاغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر مثل الحلويات ، الكعك ، الشكولاتة ، الآيسكريم ، الابتعاد عن المشروبات الغازية ينصح بتناول
١- البقول والخضروات والفواكه الطازجة باعتدال كبديل
٢- السكروز او السكر كبديل
٣- اللحوم البيضاء كبديل
٤- اللحوم الحمراء كبديل

س٢٣- يجب التقليل في تناول اللحوم بأنواعها والدهون والمنتوجات الحيوانية ومشتقات الالبان والبيض والكبدة والطحال والربيان وكذلك المكسرات جميع هذه المواد تحتوي على كميات كبيره من الدهون (الكولسترول) لذا يجب الاعتماد على
١- الاسماك
٢- اللحوم البيضاء (الدجاج بدون الجلد)
٣- استعمال الدهون النباتية كزيت الذرة وزيت زهرة عباد الشمس في اعداد وطهي الطعام .
٤- جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٢٤- التوازن الرياضي :- هو اختيار النشاط الرياضي او البدني واختيار الغذاء المناسب فما هي الطريقة :
١- تحديد الوزن الحالي
٢- تحديد مقدار السعرات الحرارية
٣- اختيار البرنامج الرياضي المناسب لتصريف واستهلاك السعرات الحرارية في الجسم وتنشيط الدورة الدموية
٤- جميع ما ذكر

س٢٥- لتحديد الوزن الطبيعي هو
١- طول الانسان - ١٠٠
٢- طول الانسان - ١٠٨
٣- طول الانسان - ١٢٠
٤- طول الانسان - ٢٢٠

س٢٦- شخص طوله ١٦٣ فأن وزنه الطبيعي :
١- ٧٥ كجم
٢- ٧٠ كجم
٣- ١٠٠ كجم
٤- ٦٣ كجم

س٢٧- لتحديد الوزن المثالي هو
١- طول الانسان - ١٠٠
٢- طول الانسان - ١٠٨
٣- طول الانسان - ١٢٠
٤- طول الانسان - ٢٢٠

س٢٨- شخص ما طوله١٦٣فأن وزنه المثالي:
١- ٧٣ كجم
٢- ٦٠ كجم
٣- ١٠٠ كجم
٤- ٥٥ كجم

س٢٩- اذا كانت الطاقة المكتسبة = الطاقة المستهلكة فيصبح الناتج
١- ثبات الوزن
٢- زيادة الوزن
٣- نقصان الوزن
٤- لا شيء مما ذكر

س٣٠- اذا كانت الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة فيصبح الناتج
١- ثبات الوزن
٢- زيادة الوزن
٣- نقصان الوزن
١- لا شيء مما ذكر

س٣١- اذا كانت الطاقة المكتسبة أصغر من المستهلكة فيصبح الناتج
١- ثبات الوزن
٢- زيادة الوزن
٣- نقصان الوزن
٤- لا شيء مما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

اسئلة المحاضرة الثامنة

المادة :- الصحة واللياقة عدد فقرات الاسئلة ١٨ فقرة

==========

س١ - هو جهاز تنظيم الوزن في الدماغ يحدد مستوى الدهن في الجسم وهو وراثيا في الغالب ويمكن خفضه بتغيير العادات الحياتية
١ - الأيض القاعدي
٢ - المستوى المحدد
٣ - العقل الباطن
٤ - لا شيء مما ذكر

س٢ - هو العمليات التي يقوم بها الجسم لحرق الدهون في فترات الراحة
١ - الأيض القاعدي
٢ - المستوى المحدد
٣ - العقل الباطن
٤ - لا شيء مما ذكر

س٣ - عندما يريد الشخص اخفاض نسبة الدهون من خلال الحمية فإن المستوى المحدد يستشعر الانخفاض فيقوم بـ
١ - رفع الشهية ويجعل الجسم يقتصد في الطاقة المصروفة للمحافظة على المستوى المحدد
٢ - خفض الشهية ويجعل الجسم يزيد في الطاقة المصروفة ولا يهتم بالمستوى المحدد
٣ - لا شيء مما ذكر .
٤ - جميع ما ذكر .

س٤ - عندما يريد الشخص زيادة وزنه فإن الجهاز (المستوى المحدد) يستشعر الزيادة فيقوم بـ
١ - رفع الشهية ويجعل الجسم يقتصد في الطاقة المصروفة للمحافظة على المستوى المحدد
٢ - خفض الشهية ويجعل الجسم يزيد في الطاقة المصروفة ولا يهتم بالمستوى المحدد
٣ - لا شيء مما ذكر .
٤ - جميع ما ذكر .

س٥ - زيادة استهلاك السعرات الحرارية بالتمارين =
١ - انخفاض في المستوى المحدد
٢ - زياد في المستوى المحدد
٣ - زيادة في الأيض القاعدي
٤ - نقص في الأيض القاعدي

س٦ - زيادة حجم العضلات في الجسم بالتمارين =
١ - انخفاض في المستوى المحدد
٢ - زياد في المستوى المحدد
٣ - زيادة في الأيض القاعدي
٤ - نقص في الأيض القاعدي

س٧ - كيف تخفض المستوى المحدد ؟ على الرغم بانه موروث ! يتم بعدة طرق منها :
١ - التمرينات الهوائية و الحمية الغنية بالكربوهيدرات المركب وهي التي فيها الياف وقليلة الدهون والسكريات
٢ - التغير من العادات الغذائية
٣ - تقليل السكريات الأحادية والثنائية وكذلك التقليل الدهون
٤ - جميع ما ذكر

س٨ - كيف ترفع المستوى المحدد ؟ على الرغم بانه موروث !
١ - زيادة الدهون
٢ - السكريات
٣ - السكريات الصناعية
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س١٠ - الحمية وانشاط البدني يؤدي إلى
١ - زيادة العضلات ورفع عملية الأيض
٢ - نقص حجم العضلات ورفع معدل الايض
٣ - لا يؤثر على العضلات
٤ - جميع ما ذكر

س١١ - رفع عملية الايض يساعد على
١ - انقاص الوزن لان معدل الايض يزيد بسبب ان الخلايا تحرق بمعدل اعلى حتى في اوقات الراحة او النوم .
٢ - زيادة الوزن لان معدل الايض يزيد بسبب ان الخلايا تحرق بمعدل اعلى حتى في اوقات الراحة او النوم .
٣ - انقاص الوزن لان معدل الايض ينقص بسبب ان الخلايا تحرق بمعدل اعلى حتى في اوقات الراحة او النوم .
٤ - لا شيء مما ذكر .

س١٢ - من المشاكل التي تواجه تطبيق البرنامج الغذائي والرياضي:
١ - الاعتماد على الكربوهيدرات
٢ - بعض العادات والتقاليد الاجتماعية
٣ - الاعتماد على الوجبة الغذائية الواحدة في اليوم
٤ - جميع ما ذكر

س١٣ - كيف يعرف الانسان بأنه مصاب بالبدانة
١ - الملاحظة الشخصية
٢ - مراقبة الوزن : وذلك عن طريق الميزان اسبوعياً
٣ - مراجعة الطبيب النفسي .
٤ - ١ & ٢

س١٤ - لتحديد الوزن الطبيعي سواء للرجال او الإناث بالباوند تجري العمليات التالية
١ - يأخذ قياس الطول (بالإنش)
٢ - تقسم الطول على العدد ٦٦
٣ - ظرب ناتج القسمة بنفسة
٤ - ضرب الناتج في العمر + ١٠٠
٥ - جميع ما ذكر

س١٤ - يحدد شكل الجسم بـ
١ - تقسيم قياس الوسط على قياس المقعدة
٢ - تقسيم قياس المقعدة على قياس الوسط
٣ - ظرب قياس المقعدة في قياس الوسط
٤ - ظرب قياس الوسط في قياس المقعدة

س١٥ - امرأة عمرها ٣٥عاماً وطولها ٦٤ أنش فأن وزنها الطبيعي بالباوند:
١ - ١٦٠
٢ - ١٣٥
٣ - ١٢٧
٤ - ١٣٢

س١٦ - إتباع التوازن الغذائي بدون التوازن الرياضي يؤدي الى:
١ - عدم نقصان الوزن
٢ - الشعور بالخمول
٣ - حرمان الجسم من المواد الغذائية اللازمة
٤ - ٢ & ٣

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س١٧ - يعرف الانسان انه مصاب بالسمنة بـ
١ - ارتداء الملابس القديمة
٢ - عن طريق عرضه اليومي امام المرآة ومشاهدة دلائل البدانة
٣ - مراقبة الوزن اسبوعياً وليس يومياً
٤ - جميع ما ذكر .

س١٨ - تحدد نسبة احتياج المتطلبات اليومية من السعرات الحرارية حسب :
١ - حجم الجسم
٢ - العمر و النمو
٣ - مستوى الانشطة الحركية البدنية .
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

اسئلة المحاضرة التاسعة

المادة :- الصحة واللياقة عدد فقرات الاسئلة ١٨ فقرة

==========

س١ - هو عجز في جهاز أو اكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي
١ - الصحة
٢ - السكري
٣ - المرض
٤ - الكسر

س٢ - الأمراض التي تنشأ عن انتقال عامل معدي نوعي أو منتجاته السُمية من شخص أو حيوان مصاب إلى شخص سليم ومستعد للإصابة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة .
١ - الامراض الغير معدية
٢ - الامراض المعدية
٣ - الصحة
٤ - الكسور

س٣ - أي انواع المرض تسببه المواد المؤذية أو مهيجة للجسم مثل دخان السجائر: -
١ - الامراض الغير معدية
٢ - الامراض المعدية
٣ - الصحة
١ - الكسور

س٤ - عدم تناول أغذية متوازنة وكذلك القلق والتوتر يعتبر من مسببات الامراض
١ - المعدية
٢ - الغير معدية
٣ - الكسور
٤ - لا شيء مما ذكر

س٥ - امراض سوء التغذية و الأمراض الوراثية و أمراض الهرمونات و الأمراض السرطانية و أمرض بسب الوراثة والبيئة جميعها من الامراض
١ - المعدية
٢ - الحروق
٣ - الغير معدية
٤ - الكسور

س٦ - نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر هامة للجسم من امراض سوء التغذية وتتسبب في
١ - الانيميا
٢ - الكساح
٣ - الحروق
٤ - ٢&١

س٧ - تنتج عن زيادة او نقص افراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية او النخامية
١ - الأمراض الوراثية
٢ - أمراض الهرمونات
٣ - الأمراض السرطانية
٤ - جميع ما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س٨- عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب اصابتها بالفيروسات او تأثير الاشعاع عليها او اختلال في كيميائية الخلية تسمى الامراض :
١- الأمراض الوراثية
٢- أمراض الهرمونات
٣- الأمراض السرطانية
٤- جميع ما ذكر

س٦- جميع ما هو اتي من الامراض المعدية ما عدا
١- الكوليرا
٢- التيفوئيد
٣- السالمونيلا
٤- الكساح

س٧- من مسببات الامراض المعدية (العامل المعدي)
١- البكتيريا و الفيروسات و الفطيريات
٢- الطفيليات الأولية و الديدان الطفيلية
٣- طفيليات من المفصليات والحشرات
٤- جميع ما ذكر

س٨- هي كائنات دقيقة وحيدة الخلية او متعددة ، حجمها يتراوح بين ٠.٥ – ١.٥ ميكرون وتنتشر في اليابس الماء الهواء وتعيش حرة او متطفلة .
١- البكتيريا
٢- الفيروسات
٣- الفطيريات
٤- الطفيليات الأولية

س٩- عبارة عن جزئيات او دقائق تنتشر في كل مكان ولا تستطيع التكاثر او الحياة الا داخل خلايا حية مما يجعلها طفيليات اجبارية
١- البكتيريا
٢- الفيروسات
٣- الفطيريات
٤- الطفيليات الأولية

س١٠- كائنات تتغذى عن طريق امتصاص الغذاء من البقايا الاجسام الميتة وتتسبب في امراض القوباء (التنيا) والقروح الجلدية الفطرية
١- البكتيريا
٢- الفيروسات
٣- الفطيريات
٤- الطفيليات الأولية

س١١- من المخارج الغير طبيعية للعدوى
١- المخرج التنفسي (الدرن)
٢- المخرج الهضمي (الكوليرا)
٣- المخرج البولي (البلهارسيا)
٤- لدغ الحشرات (الملاريا)

س١٢- من المخارج الطبيعية للعدوى
١- لدغ الحشرات (الملاريا)
٢- نقل الدم (التهاب الكبد النوع C)
٣- استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)
٤- المخرج الجلدي (الدمامل) و المخرج البولي (البلهارسيا)

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل

س١٣ - من الشخص المصاب الى الشخص السليم دون وجود وسيط بينهما
١ - العدوى المباشرة
٢ - العدوى الغير مباشرة
٣ - العدوى المباشرة والغير مباشرة
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٤ - البعوض ، الذباب ، القمل يعتبر وسيط حي وهو من مسببات العدوى
١ - المباشرة
٢ - الغير مباشرة
٣ - جميعها
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٥ - المناعة هي
١ - هي القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على اجسام مضادة وهي تكمن في الصفات التشريحية والفسيولوجية لجسم المضيف
٢ - هي وسائل الجسم التي تحول دون نشوء و تطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه
٣ - هي المقاومة التي تكون مصحوبه بوجود اجسام مضادة لمسببات المرض
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٦ - المناعة النوعية هي
١ - هي القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على اجسام مضادة وهي تكمن في الصفات التشريحية والفسيولوجية لجسم المضيف
٢ - هي وسائل الجسم التي تحول دون نشوء و تطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه
٣ - هي المقاومة التي تكون مصحوبه بوجود اجسام مضادة لمسببات المرض
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٧ - المناعة غير النوعية هي
١ - هي القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على اجسام مضادة وهي تكمن في الصفات التشريحية والفسيولوجية لجسم المضيف
٢ - هي وسائل الجسم التي تحول دون نشوء و تطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه
٣ - هي المقاومة التي تكون مصحوبه بوجود اجسام مضادة لمسببات المرض
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٨ - تنقسم المناعة النوعية الى
١ - مكتسبة تكون إجابيه او سلبية.
٢ - الطبيعية تكون إجابيه او سلبية.
٣ - جميع ما ذكر
٤ - لا شيء مما ذكر

س١٩ - من الاجراءات الوقائية من الامراض :
١ - تطعيم الأطفال و العاملين في المجال الصحي و التهوية الجيدة للأماكن المغلقة وتجنب الازدحام و تجنب التدخين .
٢ - الإكثار من الأغذية الغنية بفيتامين ج و الطهي الجيد للحوم و بسترة أو غلي اللبن و فحص الذبائح في المجازر
٣ - عزل الحيوانات المصابة و توفير مصادر المياه النقية و توفير شبكات الصرف الصحي و جمع وتصريف القمامة.
٤ - جميع ما ذكر

س٢٠ – من أعراض مرض الكوليرا:
١ - ارتفاع درجة الحرارة
٢ - مغص وإسهال
٣ - الم في البطن
٤ - لا شيء مما ذكر

اتمنى التوفيق للجميع
الـــمـعـتـــقـــل