

نموذج A

اختر/اخترى الإجابة الصحيحة مما يلي ثم قم/قومي بالتضليل في ورقة الكمبيوتر

١. عرفت منظومة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه:

أ. حالة السلامة النفسية.

ب. حالة الكفاية البدنية.

ج. حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية.

د. خلو الجسم من الأمراض.

٢. الطب الوقائي للفرد يهتم بـ.....

أ. صحة البيئة

ب. استخدام الأمصال واللقاحات

ج. التفقيش الصحي

د. خدمات الصحة العامة

٣. هناك درجات الصحة وتتلخص فيما يلي:

أ. الصحة المثالية والايجابية.

ب. السلامة المتوسطة والمرضى الظاهر.

ج. المرضى غير الظاهر.

د. جميع ما ذكر.

٤. من عناصر اللياقة البدنية الأساسية ما يلي:

أ. القوة.

ب. المرونة.

ج. السرعة

د. جميع ما ذكر.

٥. تعرف اللياقة البدنية بأنها:

أ. بأنها القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد مقاومة.

ب. القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.

ج. قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه.

د. قابلية العضلة على التقلص لأقصر فترة زمنية ممكنة.

٦. هناك قاعدة تقول استهلاك الأكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني:

أ. كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة.

ب. كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقة البدنية.

ج. قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين.

د. كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة.

٧. تسمى التمارين في حالة توفر الأكسجين بالتمارين:

أ. التمارين السويدية.

ب. التمارين اللاهوائية.

ج. التمارين البدنية.

د. التمارين الهوائية.

٨. أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :-

أ. التدرج -

ب. الخصوصية.

ج. زيادة الحمل.

د. جميع ما ذكر صحيح.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٣٣:٠٧ +0000

٩. شخص عمره (٣٠) سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريباً يساوي:

أ. ١٨٠ نبضة/د.

ب. ١٨٥ نبضة/د.

ج. ١٩٠ نبضة/د.

د. ١٩٥ نبضة/د.

١٠. من أهمية تعريقات المرونة أنها:

أ. تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى.

ب. تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.

ج. تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية.

د. جميع ما ذكر صحيح.

١١. القوام الجيد يعمل على:

أ. تأخير الإجهاد.

ب. يحسن المظهر الخارجي.

ج. يحسن مفهوم الذات.

د. جميع ما ذكر.

١٢. إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة/د والعمر ٣٠ سنة فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو:

أ. ١٥٦ نبضة/د.

ب. ١٥٥ نبضة/د.

ج. ١٥٧ نبضة/د.

د. لا شيء مما ذكر.

١٣. يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى:

أ. الانحرافات البنيائية والوظيفية.

ب. الانحرافات العظمية.

ج. الانحرافات العضلية.

د. الانحرافات العظمية والعضلية فقط.

١٤. يطلق على هذا التشوه:

أ. الصدر الحماشي.

ب. العنق الملل.

ج. الانحناء الجانبي.

د. التجويف القطني.



١٥. هناك محاذير على كثرة استخدام السكر (السكرور) منها:

أ. عدم القدرة على تركيز.

ب. ضعف في العضلات.

ج. عدم القدرة على إنتاج الطاقة.

د. إتلاف الكبد والبنكرياس.

١٦. من فوائد ووظائف المواد الدهنية ما يلي:

أ. تعمل على تقوية العضلات.

ب. مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات.

ج. المساعدة على امتصاص الفيتامينات.

د. لا شيء مما ذكر.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٢٤ +0000

١٧. تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من:

- أ. البروتين
- ب. الأكسجين
- ج. الفيتامينات
- د. الماء

١٨. ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٨ سم؟

- أ. وزن ٨٧ - ٨٨ كغم
- ب. وزن ٦٠ كغم
- ج. وزن ٥٠ كغم
- د. وزن ٩٥ كغم

١٩. ما هي الطرق التي تعرف الإنسان انه مصاب بالبدانة؟

- أ. عن طريق ملاحظة الغير
- ب. الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن
- ج. عن طريق مراقبة الوزن فقط
- د. لا شيء مما ذكر

٢٠. من مسببات الأمراض المعدية ما يلي:

- أ. الفيروسات
- ب. الطفيليات
- ج. الوراثة والبيئة
- د. أ + ب صحيحة

٢١. تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي:

- أ. الجهاز الهضمي
- ب. الجهاز البولي
- ج. الجلد
- د. جميع ما ذكر صحيح

٢٢. من أسباب تصلب الشرايين في جسم الإنسان ما يلي:

- أ. القهوة
- ب. شرب المنبهات من الأدوية
- ج. التدخين
- د. جميع ما ذكر صحيح

٢٣. ماذا في دخان السيجارة من سموم:

- أ. القطران
- ب. النيكوتين
- ج. أول أكسيد الكربون ومادة الغلاسرين
- د. أ + ب + ج صحيحة

٢٤. هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها:

- أ. التعب
- ب. العمل المتواصل المفرط
- ج. حب الاستطلاع
- د. جميع ما ذكر صحيح

٢٥. من تأثير المخدرات على الفرد ما يلي:

- أ. يصبح فردا فعالا في المجتمع
- ب. يتحمل المسؤوليات الشخصية
- ج. يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٢٨ +0000

د. لا شيء مما ذكر.
٢٦. تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية:

- أ. المراهم والموانع.
- ب. النقاط والأقراص والأمبولات.
- ج. إبرة ومتر للقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين.
- د. جميع ما ذكر صحيح.

٢٧. هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء ب....

- أ. حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور.
- ب. حالات القيء ثم للجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء.
- ج. حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف.
- د. ب + ج صحيحة.

٢٨. في حالات القيء يجب إجراء ما يلي:

- أ. رفع رأس المصاب إلى أعلى.
- ب. ثبات رأس المصاب على استقامة.
- ج. خفض رأس المصاب إلى أسفل.
- د. لا شيء مما ذكر.

٢٩. يعرف النزيف على أنه:

- أ. النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم خارج الجسم فقط.
- ب. النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي.
- ج. النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط.
- د. النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي أو جرح في أنسجة الجسم الداخلية.

٣٠. النزف الشرياني هو:

- أ. هو خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة.
- ب. هو خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة.
- ج. هو خروج الدم من أحد الأوردة وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة.
- د. هو خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر داكن يتدفق بسرعة.

٣١. السحجات هي نتيجة:

- أ. للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة.
- ب. نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزقات سطحية.
- ج. نتيجة جروح بالة مدببة مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية.
- د. جميع ما ذكر صحيح.

٣١

٣٢. الرضوض والكدمات تحدث نتيجة ما يلي:

- أ. الضرب المباشر بمسكين أو الموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار.
- ب. الضرب المباشر بمسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب.
- ج. الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السقوط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد.
- د. الضرب المباشر بمسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٣٣ +0000

٣٣. تقسم درجات الحروق إلى:

- أ. حروق الدرجة الثالثة.
- ب. حروق الدرجة الرابعة.
- ج. حروق الدرجة الثانية.
- د. أ + ج صحيحة.

٣٤. يعرف الإغماء على أنه:

- أ. هو قصور في الحالة الغير طبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- ب. هو عدم قصور في الحالة الطبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- ج. هو قصور في الحالة الطبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.
- د. هو عدم قصور في الحالة الغير طبيعية للبقطة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي.

٣٥. يعرف الاختناق على أنه:

- أ. احتباس التنفس وحدث عملية الشهيق والزفير.
- ب. احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير.
- ج. عدم احتباس التنفس وحدث عملية الشهيق والزفير.
- د. لا شيء مما ذكر.

٣٦. تظهر الأعراض التالية عند بداية حدوث الصدمة:

- أ. شحوب الجلد.
- ب. برود الأطراف.
- ج. زيادة سرعة النبض والتنفس.
- د. جميع ما ذكر هو صحيح.

٣٧. هناك أعراض للتسمم منها:

- أ. أعراض نفسية.
 - ب. أعراض اقتصادية.
 - ج. أعراض مرضية.
 - د. أعراض اجتماعية.
٣٨. هناك أعراض للدغة العقرب السامة منها:

- أ. قلق ومغص معوي.
- ب. سرعة نبض القلب.
- ج. أ + ب صحيحة.
- د. قلة سيلان اللعاب والعرق.

٣٩. هناك قاعدة تقول أن استهلاك الأكسجين من أهم الأولم على مستوى:

- أ. قدرة الرئتين على العمل.
- ب. قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.
- ج. قدرة العضلات.
- د. مستوى اللياقة البدنية.

٤٠. تسمى التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين:

- أ. التمارين السويدية.
- ب. التمارين اللاهوائية.
- ج. التمارين البدنية.
- د. التمارين الهوائية.

٤١. تعرف القوة العضلية بـ:

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

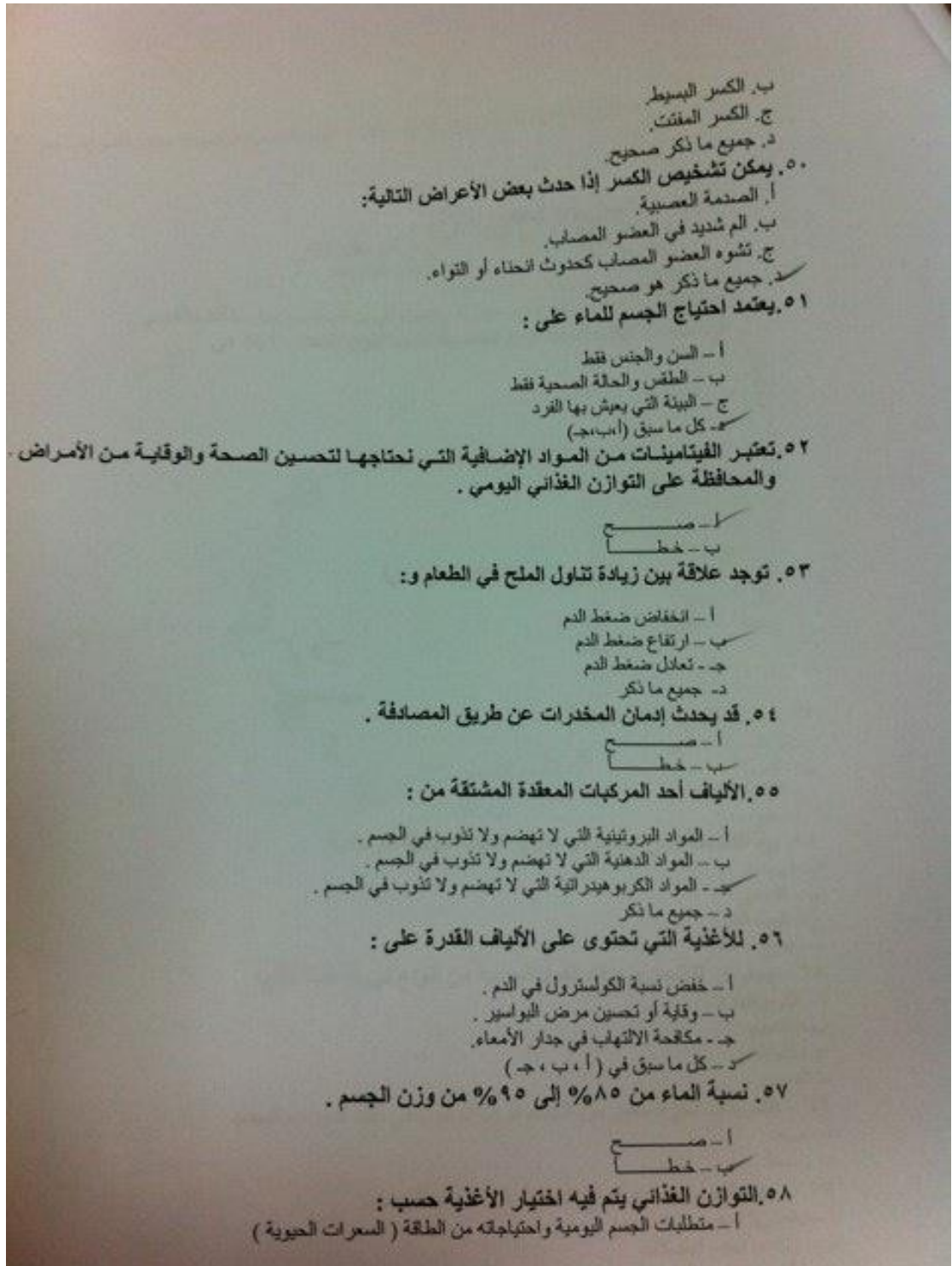
Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٣٧ +0000

- ج. القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.
د. القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها.
٤٢. الانحرافات القوامية الينائية تتطلب علاجها.....
أ. تمرينات رياضية.
ب. علاج طبيعي.
ج. تدخل جراحي.
د. علاج كيميائي.
٤٣. ثباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه.....
أ. اصطفك الركبتين.
ب. تقوس الساقين.
ج. انحناؤ جانبي.
د. تحدب الظهر.
٤٤. من أسباب الانحراف القوامي:
أ. المهنة.
ب. الأمراض.
ج. التواءني النفسية.
د. أ + ب + ج صحيحة.
٤٥. من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن الرياضي (الحركة).
أ. التثبات في فقدان الوزن.
ب. إنقاص الوزن البطيء.
ج. الإرهاق.
د. أ + ج صحيحة.
٤٦. الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هي:
أ. ٩٥٠.
ب. ٩٥.
ج. ٨٠.
د. جميع ما ذكر.
٤٧. تعرف الأمراض الغير معدية بأنها:
أ. هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق البكتيريا.
ب. هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق الطفيليات الأولية.
ج. هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه بالعنوى مثل الأمراض الوراثية.
د. هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مع انتقال العدوى عن طريق الديدان الطفيلية.
٤٨. التدخين يؤثر على المرأة الحامل وقد يؤدي إلى الإجهاض في الأشهر:
أ. الشهر الأول والثاني والثالث.
ب. الشهر السابع والثامن والتاسع.
ج. الشهر الرابع والخامس والسادس.
د. جميع ما ذكر صحيح.
٤٩. من أنواع الكسر التام ما يلي:
أ. الكسر المركب.

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٤٢ +0000



Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٥٣ +0000

ب - تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية المسخرة بكميات متناسبة لنوع وحجم المجهود.
ج - كل ما سبق في (أ، ب)
د - غير ذلك

٥٩. الريجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

أ - تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي أو اثنين على الأكثر
ب - حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط
ج - تأطيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة
د - تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات أقل من المعتاد مع ممارسة النشاط البدني .

٦٠. التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% هي

أ - ٢٠ مرة
ب - ٥ مرات
ج - ١٥ مرة
د - ٤٥ مرة

٦١. التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية

أ - يوم في الأسبوع
ب - يومين في الأسبوع
ج - ثلاث أيام في الأسبوع
د - جميع ما ذكر

٦٢. المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

أ - ٥ دقائق
ب - ١٠ دقائق

ج - ١٥ دقيقة
د - ٢٠ دقيقة

٦٣. من عناصر اللياقة البدنية

أ - التركيب الجسماني
ب - المرونة
ج - القوة العضلية
د - جميع ما ذكر

٦٤. من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية

أ - السباحة
ب - التمشي

ج - ركوب الخيل
د - جميع ما ذكر

٦٥. يجب أن تتضمن وجبات الفرد اليومية من أنواع من الأغذية أقلها

أ - الكربوهيدرات
ب - اللعوم
ج - الفواكه
د - الدهون

٦٦. التمرينات لجزء معين من الجسم تزيل الدهون في ذلك الجزء بالتحديد

أ - صح
ب - خطأ

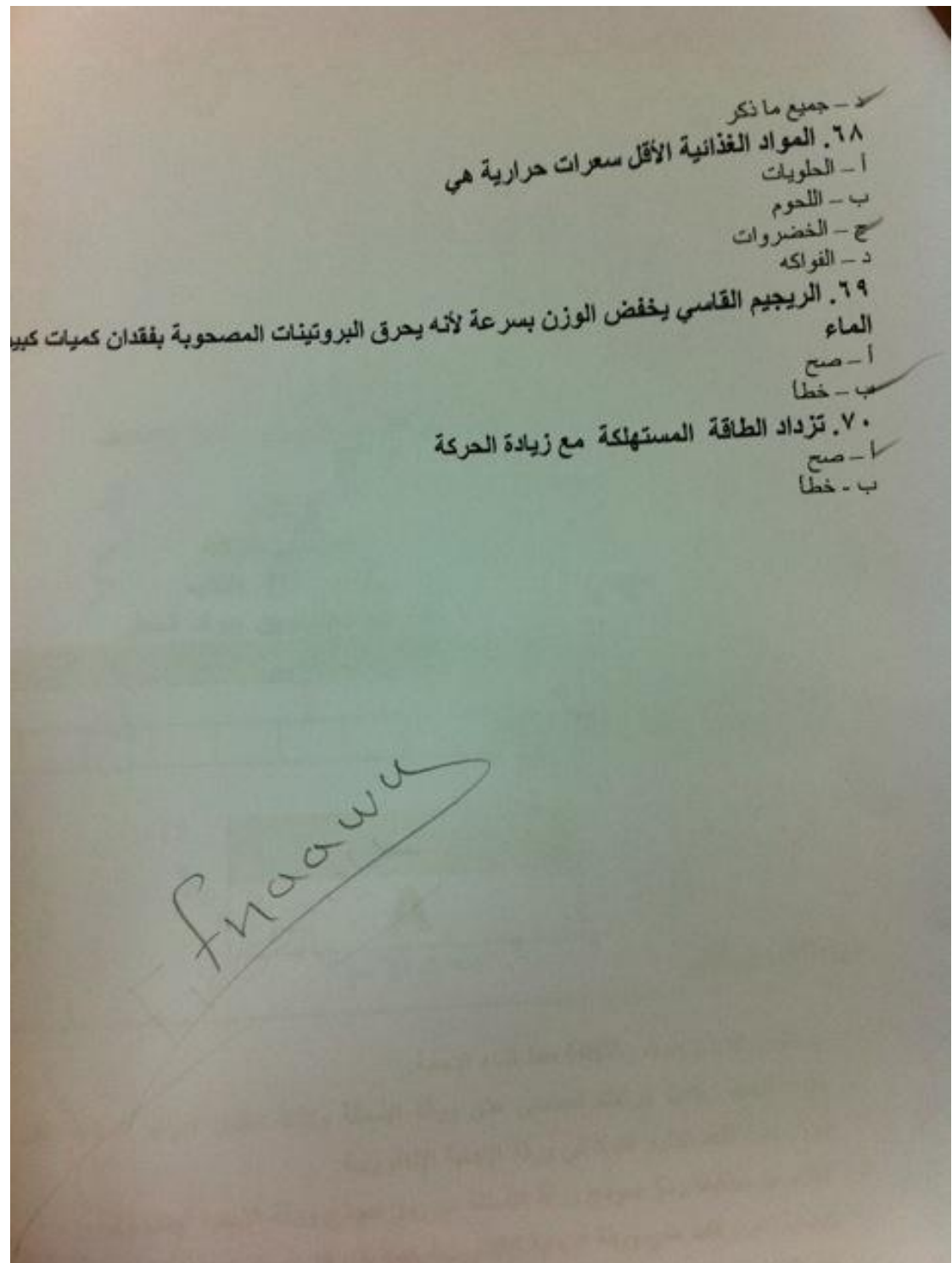
٦٧. ريجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب

أ - تخفيضها للدهون بشكل سريع
ب - زيادتها لحجم العضلات
ج - تأثيرها السلبي على الكلى

Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤٠:٥٧ +0000



Title: تصوير فناوي

Place: بالتعاون مع ولد الحفر 🤝

Date: ٢٠١١-٠٦-٠٥ ٢٢:٤١:٠١ +0000

