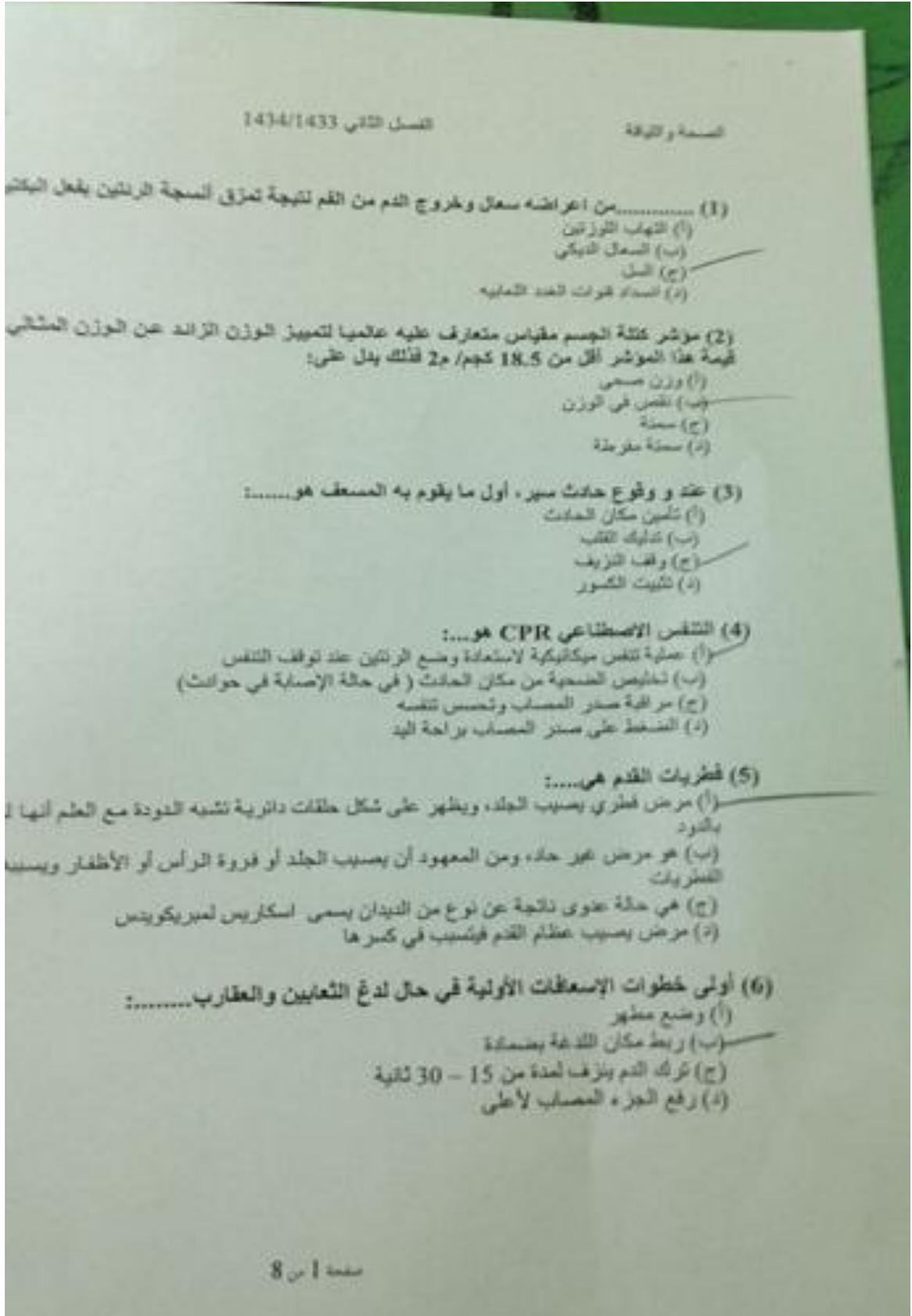


يجب التأكد من صحة الاجابات قبل اعتمادها ,,



الصحة واللياقة

الفصل الثاني 1434/1433

نموذج E

(7) يؤثر التدخين على عملية الاحتراق والتمثيل لدى الرياضيين نتيجة....:

(أ) قلة أول أكسيد الكربون
(ب) قلة كمية الأوكسجين
(ج) قلة ثاني أكسيد لكاربون
(د) النيكوتين

(8) إذا كان الشخص المعفى علية يتنفس ولكنه فاقد للوعي فإجراء كسعف هو:

(أ) التنفس الاصطناعي
(ب) رفع الجذع لاجلسه
(ج) تدليك القلب
(د) وضعه في الوضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس

(9) من المشكلات الصحية المصاحبة للنمط السمين:

(أ) قرحة المعدة
(ب) شلل الأطفال
(ج) سرعة الغثيان وميل للقيء
(د) أمراض الشريان التاجي

(10) من المبادئ العامة في التحكم في الوزن...:

(أ) مبدأ التعويض الزائد
(ب) مبدأ التطبيق
(ج) مبدأ القبول
(د) ب + ج

(11) أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

(أ) تنظيم التغذية وتعديل السلوك
(ب) الجراحة
(ج) ممارسة النشاط البدني
(د) (أ + ج)

(12) هي العناصر التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تكوينها لذلك يجب الحصول على من مصدر خارجي (الغذاء):

(أ) الجلوكوز و الفركتوز
(ب) الفيتامينات والمعادن
(ج) الكربوهيدرات والبروتينات والدهون
(د) الامينيات و الفيتامينات الأساسية

(13) يتميز..... باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وأفتقاره للدهون:

(أ) الريجيم الكيميائي
(ب) ريجيم الحبوب والبقوليات
(ج) ريجيم الاعشاب
(د) الريجيم النباتي

الصحة واللياقة
الفصل الثاني 1433/1434

(14) سوء التغذية هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية وهذه تنتج من:

(أ) عدم توافر الغذاء المتوازن
(ب) عسر الهضم وسوء الامتصاص
(ج) الإصابة ببعض الأمراض
(د) جميع الإجابات صحيحة ✓

(15) يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة.....:

(أ) للزيوت والدهون
(ب) الألبان
(ج) الخبز والحبوب
(د) الفواكه ✓

(16) من قوتها إمداد الجسم بالمركبات التي تنظم العمليات الحيوية مثل تجلط الدم وحموضة

(أ) الكربوهيدرات والدهون والبروتينات
(ب) الماء والأملاح المعدنية
(ج) البروتينات والفيتامينات والأملاح ✓
(د) البروتينات والدهون والألياف

(17) تعريف الايمان:

(أ) هو الاعتماد العصبي على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
(ب) هو الاعتماد النفسي والجسدي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام ✓
(ج) هو الاعتماد على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه
(د) هو الاعتماد النفسي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

(18) يعتبر مبدأ الحمل الزائد من مبادئ تنمية اللياقة البدنية وهو يعني:

(أ) بناء برنامج تنمية اللياقة البدنية على قاعدة فسيولوجية وطبية وصحية سليمة
(ب) يتأثر كل عضو من أعضاء الجسم ويؤثر في الأعضاء الأخرى
(ج) بناء التمرينات البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي الممارس
(د) تطوير النشاط المنظم للوصول إلى مستويات أعلى ✓

(19) يتغذى الجهاز العصبي من الكربوهيدرات الطبيعية لذلك من ضمن الإجراءات التي يقوم بمواجهه الأزمات قبل وقوعها هو خزن كميه من الجلوكوز على شكل:

(أ) دهون في الجسم
(ب) جليكوجين في الكبد
(ج) كربوهيدرات ✓
(د) جلوكوز في الدم

(20) تأثير التدخين على المرأة:

(أ) اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها
(ب) عسر الولادة بسبب ضعف العضلات
(ج) الإجهاض والولادة المبكرة ✓
(د) جميع العبارات صحيحة

صفحة 3 من 8

(21) زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

- (أ) الجهاز الهضمي
(ب) الجهاز التنفسي
(ج) القلب و تصلب الشرايين ✓
(د) الجهاز العصبي

(22) الأمراض السارية أو المعدية هي:

- (أ) أمراض تنتج عن عامل بيئي أو وراثي أو نفسي ✓
(ب) يطلق عليها الأمراض العامة
(ج) أمراض تنتج عن كائنات حية دقيقة تصيب الإنسان
(د) منها أمراض اليلعوم السرطانية

(23) من مغذيات البناء والنمو:

- (أ) الكريوهيدرات
(ب) الدهون
(ج) البروتينات ✓
(د) الفيتامينات

(24) يعتبر الشخص إذا انخفض وزنه بمقدار 10% عن الوزن الموجود في قوائم الوزن

لمن هو في مثل عمره:

- (أ) بديناً
(ب) معتدلاً
(ج) نحيفاً ✓
(د) زيادة طفيفة بالوزن

(25) تتأثر فيه الطبقة الداخلية والخارجية للجلد وتنتشر البثرات على السطح معتلنة بالموائ

مولعاً يطلق عليه حرق من الدرجة.....:

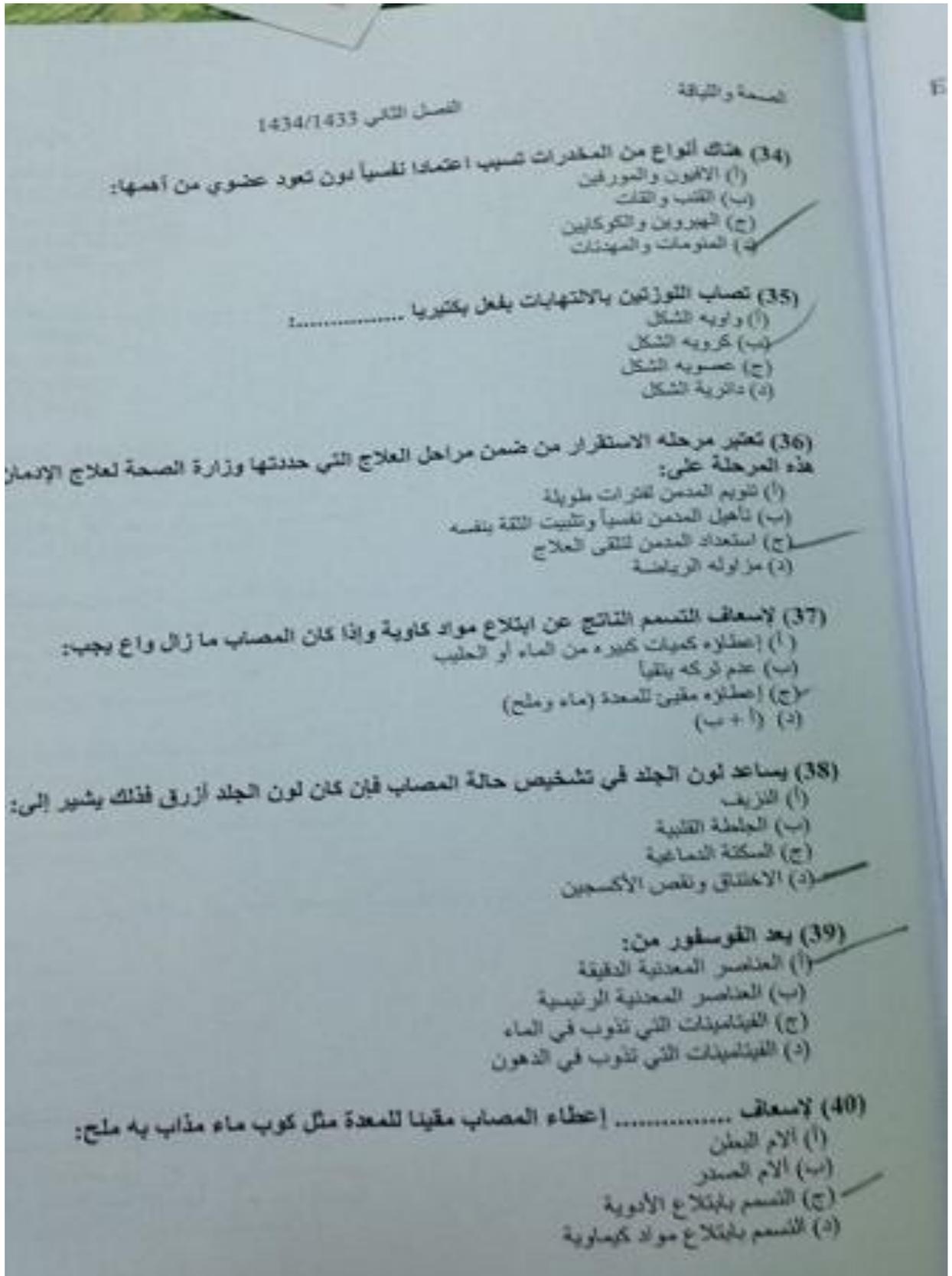
- (أ) الأولى
(ب) الثانية ✓
(ج) الثالثة
(د) الرابعة

(26) لكي يتم استخلاص الطاقة من الدهون أثناء النشاط الحركي، فإن المجهود الذي تقوم به

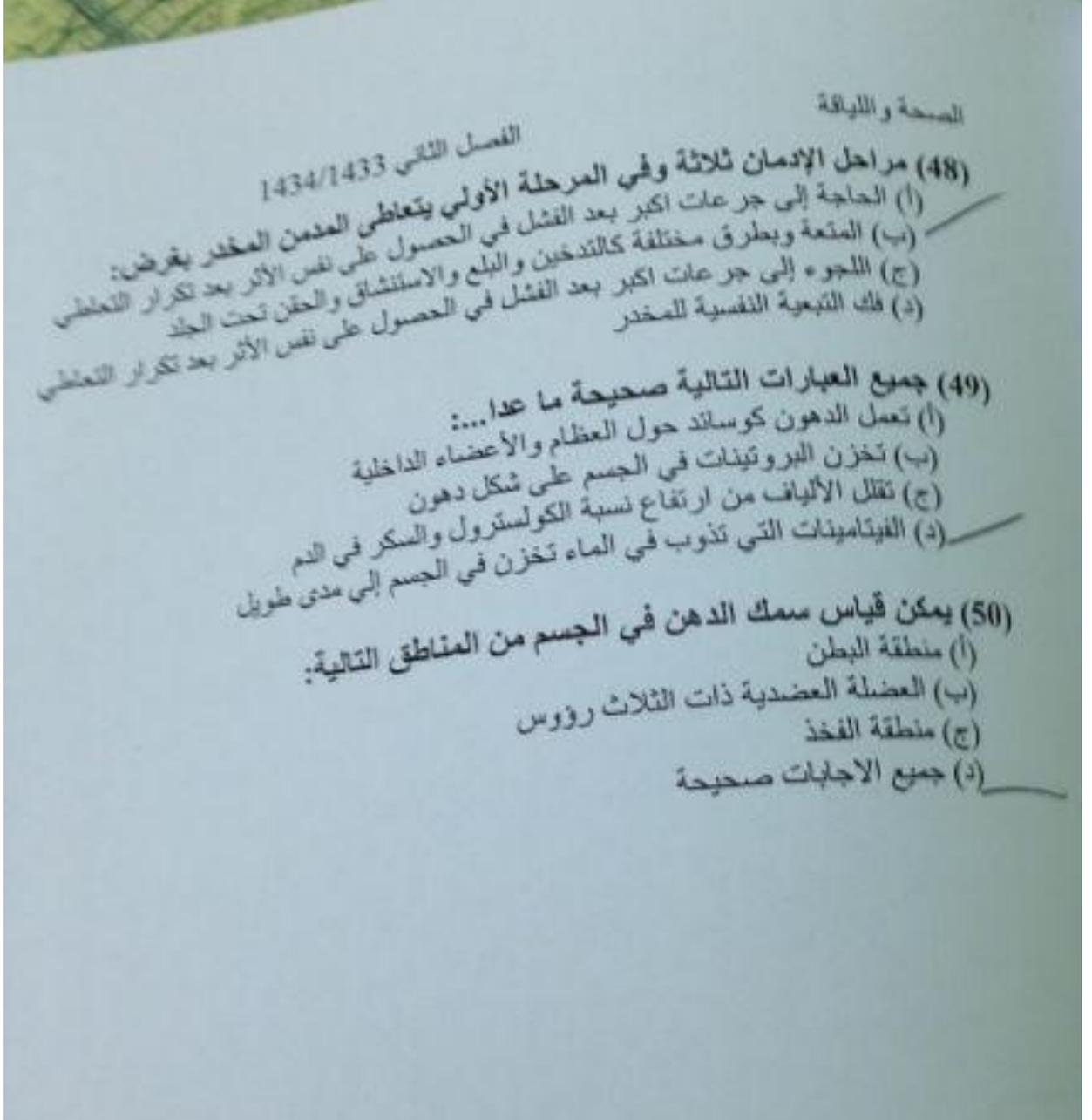
يجب أن يكون:

- (أ) لاهوائياً ✓
(ب) متواضعاً
(ج) ضمن قدرة الجهاز الدوري التنفسي
(د) أقل من 10 دقائق

- الفصل الثاني 1434/1433
- الصحة واللياقة
- (27) قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدة
- (أ) المرونة
(ب) القوة العضلية
(ج) التحمل
(د) الرشاقة
- (28) من العناصر الغذائية الهامة والتي ينبغي أن تمثل حوالي 60% من السعر عليها الشخص البالغ السليم:
- (أ) البروتينات
(ب) الكربوهيدرات
(ج) الدهون
(د) الفيتامينات
- (29) تعتبر من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الحمل:
- (أ) الحصبة الألمانية
(ب) الرشح
(ج) التيفويد
(د) السعف
- (30) من ضمن الأسباب الغير عضويه التي تسبب الإمساك:
- (أ) الإصابة بسرطان القولون
(ب) تناول الطعام قليل الالياف
(ج) تناول وجبات غذائية ذات سعرات حرارية كبيرة
(د) الحالة النفسية
- (31) من الأسباب التي تعود للأسرة في إدمان أبنائها المخدرات هي.....:
- (أ) غياب التوجيه الأسرى
(ب) الدعم النفسي
(ج) الدعم المعنوي
(د) الدعم الأسرى
- (32) يؤدي أحادي أكسيد الكربون (CO) بالسيجارة إلى:
- (أ) زيادة الأوكسجين في الرئة والدم
(ب) زيادة تبادل الغازات بين الرئة والدم
(ج) حرمان الرئة والدم من الأوكسجين الواصل للمخ
(د) جميع العبارات خاطئة
- (33) مصدر الطاقة الرئيسي و الأساسي للجهاز العصبي هو:
- (أ) البروتينات
(ب) البروتينات والدهون
(ج) الدهون
(د) الكربوهيدرات



- الصحة واللياقة
الفصل الثاني 1434/1433
- (41) تعتمد كمية الغذاء التي يحتاجها الفرد الرياضي على.....:
- (أ) احتياجه من الطاقة ✓
(ب) احتياجه من النوم
(ج) احتياجه من الأوكسجين
(د) احتياجه من الدم
- (42) نقص..... في الطعام يؤدي لإصابة الفرد بفقير الدم (الأنيميا):
- (أ) الكالسيوم
(ب) الحديد ✓
(ج) فيتامين د
(د) الفسفور
- (43) يقصد بالتكامل البدني:
- (أ) تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة، قوام جيد، لياقة بدنية عامة ✓
(ب) القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم
(ج) يكون الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة
(د) تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي
- (44) للوقاية من الأمراض المعدية لابد من.....:
- (أ) القضاء على الميكروب
(ب) القضاء على العامل الناقل للمرض
(ج) تقوية مناعة الشخص السليم
(د) كل الإجابات صحيحة ✓
- (45) من فوائد تناول الألياف الغذائية:
- (أ) زيادة نسبة الكوليسترول في الدم
(ب) زيادة نسبة السكر في الدم
(ج) تسهيل عملية الخروج الطبيعي للفضلات ✓
(د) الإحساس بالجوع
- (46)..... هو مرض غير حاد، يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظفار ويسببه نوع من الفطريات:
- (أ) السعف ✓
(ب) الملاريا
(ج) الاسكارس
(د) اليراسيوم
- (47) هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها....:
- (أ) تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة
(ب) الإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل ✓
(ج) زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية
(د) زيادة وزن المواليد للأم المدخنة



انتهى ،،

لا تنسوني من خالص دعائكم ...

