

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم: السؤال ١

صواب

خطا

يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في: السؤال ٢

1- الانف

2- الفم

3- القصبات الهوائية

4- جميع ما سبق

إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟: السؤال ٣

صواب

خطا

تعمل التهينة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري: السؤال ٤

صواب

خطا

السؤال ٥

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض

1- الطبيعيه

2- الحيويه

3- الانسانيه

4- الوصفيه

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرابيين وهي تعمل: السؤال ٦

. بصورة لاردية ولايستطيع الانسان التحكم فيها

عضلات الجهاز التنفسي -1

عضلات الناعمه -2

عضلات القلب -3

عضلات هيكليله -4

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور: السؤال ٧

بالآلم الشديد

صواب

خطا

السؤال ٨

من المعاجات الاسعافية للحروق

1- اوضع ماء

2- عطاء مسكنات

اعطاء السوائل بكثره -3

جميع ما سبق -4

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار؟: السؤال ٩

صواب

خطا

السؤال ١٠

.....يعتبر العمود الفقري من المفاصل

1- المتحرك

2- محدود الحركة

3- الغير متحرك

4- محرري الحركة

؟ من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل: السؤال ١١

صواب

خطا

: يحدث الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي أو خارجي: السؤال ١٢

صواب

خطا

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين أو أكثر؟: السؤال ١٣

صواب

خطا

..... هو انقسام أو شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم: السؤال ١٤

1- خلع

2- كسور

3- الكدمات

4- الالتواء

الصحة الشخصية هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية: السؤال ١٥
السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء
الجسم :

صواب
خطا

السؤال ١٦:

..... من علامات ضربة الشمس

- 1- صداع
- 2- دوخة
- 3- سخونة الجلد

جميع ما سبق - 4

عند الإصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟: السؤال ١٧

صواب
خطا

..... اذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة: السؤال ١٨

- 1- الدرجة الاولى
- 2- الدرجة الثانية
- 3- الدرجة الثالثة

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد: السؤال ١٩

صواب

خطا

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قله نشاط الدورة الدموية؟: السؤال ٢٠

صواب

خطا

السؤال ٢١:

: تعتبر الصحة اعلى مستويات الصحة: السؤال ٢٢

- 1- العاليه
- 2- المثاليه
- 3- الايجابيه
- 4- المتوسطه

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات الحيويه السليمه لوظائف الجسم .وكذلك الخلو من العيوب وتشوهات البدنيه؟: السؤال ٢٣

صواب

خطا

عضله القلب عضله لا اراديه ولكنها تشبهه عضلات الهيكلية: السؤال ٢٤

صواب

خطا

تسبب الملاعب الاصابه ببعض امراض الجهاز التنفسي: السؤال ٢٥

- 1- الملاعب المزروعه صناعيا
- 2- الملاعب المزروعه طبيعيا
- 3- الرملية والترابيه
- 4- جميع ما سبق

: يجب تبريد المنطقه المحروقه مباشره باستخدام الماء البارد التنظيف: السؤال ٢٦

صواب

خطا

...من علامات الكسور: السؤال ٢٧

1-انتباج مكان الكسر-

2-العجز الوظيفي-

3-قصر الطرف المصاب-

4-جميع ما ذكر صحيح -

"ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقمع معينة":السؤال ٢٨

1-التربية الصحية-

2-الممارسة الصحية-

3-الثقافة الصحية-

4-العادة الصحية-

: لعوامل تختلف عدد ساعات النوم تبعاً:السؤال ٢٩

1-السن-

2-الحالة الصحية-

3-المهنة-

4-كل ما سبق -

تشكل العظام فى جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن؟:السؤال ٣٠

صواب

خطا

من الممكن ان يحدث الشد العضلى بسبب نقص البوتاسيوم ، الصوديوم فى الجسم:السؤال ٣١

صواب

خطا

:الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض:السؤال ٣٢

صواب

خطا

:توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان.....:السؤال ٣٣

1-العظام-

2-المفاصل-

3-الغضاريف-

4-العضلات-

:السؤال ٣٤

.....ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقة

1-التنفس-

2-الدورة الدموية-

3-عملية الهضم-

4-كل ما سبق -

السؤال ٢٥:

.....من علامات حروق الدرجة الثانية
تكون فقايع ممتلئة بالسوائل

الم شديد
احمرار شديد

كل ماسبق

السؤال ٢٦: تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر:
الأنسجة التي تسمح بнгаذية الهواء،

صواب

خطا

السؤال ٢٧: حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين:
..... في توافق وانسجام

العضلي والعصبي-1

العضلي والمفصلي-2

العضلي والعظمي-3

العضلي والدوري-4

السؤال ٢٨: القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة:
السؤال ٢٩: هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور:

1- 80 نبضة

2- 70 نبضة

3- 40 نبضة

4- 50 نبضة

الاعراض بالتدرج وبمرور الزمن

التسمم المزمن-1

التسمم الكيمائى-2

التسمم المتوسط-3

التسمم الحاد-4

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق:
السؤال ٤٠:

1- الاشعاع

2- التنفس

3- التوصيل

جميع ماسبق-4

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلى العصبى؟:
السؤال ٤١:

صواب

خطا

الممارسة الصحية هي ما يؤديه الفرد بلاتفكير او شعور نتيجة كثرة تكراره:
السؤال ٤٢:

صواب

خطا

يجب ان تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس:
السؤال ٤٣:

صواب -

خطا -

من مراحل التثقيف الصحي:
السؤال ٤٤:

1- اعطاء المعلومة

2- الاقتناع بها

3- السلوك والممارسة

4- جميع ماسبق

تأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها:
السؤال ٤٥:

1- نوع الرياضة التي يمارسها

2- سن اللاعب

3- درجة حرارة الجو

4- جميع ماسبق

هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة:السؤال٤٦

1- المارسة الصحية

2- التربية الصحية

3- الثقافة الصحية

4- الوعي الصحي

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخص من السوائل :السؤال٤٧
الموجودة بداخلها:

صواب

خطأ

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حت أفراد المجتمع :السؤال٤٨
لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

صواب

خطأ

:السؤال٤٩

:يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس

1- الأبيض

2- الأسود

3- الكحلي

4- جميع ما سبق

:الانسان المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة:السؤال ٥٠

صواب

خطأ

من اخطار تعاطى المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب:السؤال ٥١

صواب

خطأ

حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام:السؤال ٥٢

1- الاولى

2- الثانية

3- الثالثة

يحتوى جسم الانسان على عظمة:السؤال ٥٣

1- 206

2- 600

3- 500

.. هناك انواع من السموم تؤثر على مراكز التنفس والقلب:السؤال ٥٤

صواب

خطأ

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة النفس؟:السؤال ٥٥

صواب

خطأ

:السؤال ٥٦

من وسائل التثقيف الصحي

1- المحاضرات

2- الاتصالات المباشرة

3- المشاهدة

4- جميع ماسبق

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والخراج؟:السؤال ٥٧

صواب

خطأ

لإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة :السؤال ٥٨

مفاجئة

صواب

خطأ

حروق الدرجة الاولى هي اشد واطهر انواع الحروق:لسؤال ٥٩

صواب

خطأ

المراه المدخنه أكثر قابليه للاصابة بامراض القلب وتصلب الشرايين؟:السؤال ٦٠

صواب

خطأ

.....تعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح ب:السؤال ٦١

1-امتصاص العرق

2-تقليل العرق

3-عدم امتصاص العرق

4-زيادة العرق