

الواجب الأول لمقرر الصحة واللياقة

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد- الشايجي

السؤال ١ :تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة او عضلتين.

صواب

خطأ

السؤال ٢ الإلتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف

صواب

خطأ

السؤال ٣ :يحتوى جسم الانسان تقريبا على عضله.

400

500

600

206

السؤال ٤ تعتبر الامعاء من العضلات.....

الثابتة

الهيكليّة

الناعمة

العمودية

السؤال ٥ :من أعراض الكدمات

ألم

تورم

نزيف داخلي

كل ما سبق

السؤال ٦ :اذا كان التمزق فى الاربطة ٤٠ %يعتبر التواء من الدرجة.....

الأولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

لا تنسوننا من صالح دعائكم

استغفر الله ..

الواجب الثاني لمقرر الصحة واللياقة

E7sas

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد-

السؤال ١

تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض

الرطوبة

البرودة

الضغط الجوي

درجة الحرارة

السؤال ٢

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣

الحروق لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.

الدرجة الأولى

الدرجة الثانية

الدرجة الثالثة

الدرجة الرابعة

السؤال ٤

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض

الوصفية

الطبيعية

الحيوية

الانسانية

السؤال ٥

تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٦

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية؟

صواب

خطأ

ثمره النجاح تأتي من الصبر الطويل

لا تنسوننا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ، سبحان الله العظيم ..

E7sas

الواجب الثالث لمقرر الصحة واللياقة

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد-

e7sas

السؤال ١

الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف

صواب

خطأ

السؤال ٢

عند الإصابة بتسمم القلوبات المركزة يعطى المصاب ملح الليمون بمقدار ملعقة في كأس

صواب

خطأ

السؤال ٣

....."عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه".

النوم

النشاط

الاسيقاظ

كل ما سبق

السؤال ٤

تستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم

الطاقة الحرارية

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الأسموزية

الطاقة الحرة

السؤال ٥

يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهدئتها؟

صواب

خطأ

السؤال ٦

عند الإصابة بالتسمم الغذائي يجب

تناول حليب مع زلال البيض

تناول ملح الليمون

اعطاء المنبهات الدافئة

عدم جعل المصاب يتقيأ

السؤال ٧

من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

سلامة الجسم

العوامل النفسية

العادات الغذائية

كل ما سبق

السؤال ٨

تزيد الحاجة للسرعات الحرارية للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة

صواب

خطأ

لكي نتجح علينا أولاً أن نؤمن أنه بمقدورنا تحقيق النجاح.

لا تنسونا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ، سبحان الله العظيم ..

E7sas

@e7sas_ud

الاختبار الفصلي لمقرر الصحة واللياقة

e7sas

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد-

السؤال ١

حروق الدرجة الأولى هي اشد واطخر انواع الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٢

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين او اكثر

صواب

خطأ

السؤال ٣

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل

صواب

خطأ

السؤال ٤

المرأة المدخنة أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين؟

صواب

خطأ

السؤال ٥

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

صواب

خطأ

السؤال ٦

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة.....

الأولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٧

تعطير الصحة هي اعلى مستويات الصحة

المتوسطة
الإيجابية
العالية
المثالية

السؤال ٨

المفاصل توفر محور لارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

صواب
خطأ

السؤال ٩

.....هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدرج وبمرور الزمن

التسمم المزمن
التسمم الحاد
التسمم الكيميائي
التسمم المتوسط

السؤال ١٠

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

صواب
خطأ

السؤال ١١

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....

الغير متحركة
متحرك
محوري الحركة
محدود الحركة

السؤال ١٢

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ١٣

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والاعراج؟

صواب

خطأ

السؤال ١٤

من المعالجات الاسعافية للحروق.....

وضع ماء بارد

اعطاء مسكنات

اعطاء سوائل كثيرة

كل ما سبق

السؤال ١٥

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد

صواب

خطأ

السؤال ١٦

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد.

صواب

خطأ

السؤال ١٧

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين في توافق وانسجام.

العضلي والمفصلي

العضلي والعظمي

العضلي والدوري

العضلي والعصبى

السؤال ١٨

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرابين وهي تعمل بصورة لاإرادية ولايستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلة القلب

العضلات الناعمة

العضلات الهيكلية

عضلات الجهاز التنفسي

السؤال ١٩

يحتوى جسم الانسان على عظمة

306

206

600

126

السؤال ٢٠

الممارسة الصحية هي "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره."

صواب

خطأ

السؤال ٢١

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدورى

صواب

خطأ

السؤال ٢٢

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

الاسود

الابيض

الكحلى

كل ماسبق

السؤال ٢٣

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة

صواب

خطأ

السؤال ٢٤

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٢٥

يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة

صواب

خطأ

السؤال ٢٦

تتأثر احتياجات اللاعب بعدة عوامل منها:

نوع الرياضة

سن اللاعب

درجة حرارة الجو

جميع ما سبق

السؤال ٢٧

الحرارة و الضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض

صح

خطأ

السؤال ٢٨

من علامات حروق الدرجة الثانية:

فقاقيع ممتلئة بالسوائل

ألم شديد

احمرار شديد

كل ما سبق

السؤال ٢٩

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قلة نشاط الدورة الدموية ؟

صح

خطأ

السؤال ٣٠

من وسائل التثقيف الصحي

المحاضرات

اتصالات مباشرة

مشاهدة

جميع ما سبق

السؤال ٣١

من مراحل التثقيف الصحي

إعطاء المعلومة
الإفتتاح بها
السلوك و الممارسة

جميع ما سبق

السؤال ٣٢

هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة :

الممارسة الصحية
الوعي الصحي
التربية الصحية

الثقافة الصحية

السؤال ٣٣

تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن

صح

خطا

السؤال ٣٤

يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في :

الأنف

الفم

القصبات الهوائية

كل ما سبق

السؤال ٣٥

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض :

الطبيعية

الوصفية

الانسانية

الحيوية

السؤال ٣٦

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيويه سليمة لوظائف الجسم وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنيه

صواب

خطا

السؤال ٣٧

تسبب الملاعب الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي

المزروعة طبيعيا

المزروعة صناعيا

الرمليه الترابية

جميع ما سبق

السؤال ٣٨

تعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن او الكابلون من اكثر الأنسجة التي تسمح ب.....

زيادة العرق

امتصاص العرق

نقل العرق

عدم امتصاص العرق

السؤال ٣٩

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة.

70نبضة

80نبضة

50نبضة

40نبضة

السؤال ٤٠

من علامات الطرف المكسور

انتباج مكان الكسر

العجز الوظيفي

قصر الطرف المصاب

كل ما سبق

السؤال ٤١

عند الإصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢

من علامات ضربة الشمس.....زز

صداع

دوخة

سخونة الجلد

كل ما سبق

السؤال ٤٣

تختلف عدد ساعات النوم للفرد تبعاً لعوامل.....

السن

الحالة الصحية

المهنة

كل ما سبق

السؤال ٤٤

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٥

من اخطار تعاطي المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب

صواب

خطأ

السؤال ٤٦

حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام

الاولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٤٧

هو انقسام او شرخ فى العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم.....

الالتواء

الكسور

الخلع

الكدمات

السؤال ٤٨

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق

الإشعاع

التنفس

التوصيل

جميع ما سبق

السؤال ٤٩

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم ، الصوديوم فى الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٥٠

هناك انواع من السموم تؤثر مباشرة على مراكز التنفس والقلب

صواب

خطأ

السؤال ٥١

"....ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

التربية الصحية

الممارسة الصحية

الثقافة الصحية

العادة الصحية

السؤال ٥٢

يحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ او نتيجة انقلاب داخلي او خارجي ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٣

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال النهار؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٤

يجب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف

صواب

خطأ

السؤال ٥٥

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

صواب

خطأ

السؤال ٥٦

عضلة القلب عضلة لا إرادية ولكنها تشبه العضلات الهيكلية

صواب

خطأ

السؤال ٥٧

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

صواب

خطأ

السؤال ٥٨

توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

الغضاريف

المفاصل

العضلات

العظام

السؤال ٥٩

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي العصبي؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٠

ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقة:
التنفس
الدورة الدموية
عملية الهضم
كل ما سبق

السؤال ٦١

مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة ؟
صواب
خطا

السؤال ٦٢

يحتوي الجسم على اكثر من.....
100 عضله
600 عضله
700 عضله

أسئلة مهمة إضافية

١- هي سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها إمتصاص وتخزين الغذاء ليحفز النمو ويستهلك الطاقة
التغذية
الصحة
النشاط الحركي
العقاقير

٢- تخزن الطاقة بجسم الإنسان في :
جليكوجين الكبد
العضلات
الأنسجة الدهنية
كل ما سبق

٣- تزيد الحاجة لسعرات الحرارية للمواطنين الذين يعيشون في درجات حرارة :
منخفضة
مرتفعة
متوسطة
كل ما سبق

٤- كل واحد جرام كربوهيدرات يتولد عن :
٦ سعر حراري

١٠

٩

لا شئ مما سبق

٥- من أهم مصادر الدهون :

الألبان كاملة الدسم

المكسرات

الفول السوداني

كل ما سبق

٦- يساعد فيتامين .. على تجلط الدم ويمنع النزيف

فيتامين ك

فيتامين أ

فيتامين ج

فيتامين هـ

٧- تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب إنخفاض :

الرطوبة

درجة الحرارة

الضغط الجوي

كل ما سبق

٨- من أسباب الحروق :

الحرارة

المواد الكيميائية

الكهرباء

كل ما سبق

طريقة الإختبار

٧٠ سؤال من إختيار متعدد

كل سؤال عليه ٤ إختيارك وتكون إجابة واحدة صحيحة

لكي ننجح علينا أولاً أن نؤمن أنه بمقدورنا تحقيق النجاح.

الله يوفقكم ويسعدكم في إختباركم

لا تنسونا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ، سبحان الله العظيم ..

E7sas

@e7sas_ud