

الواجب الثالث لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

.....هي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية."

اللياقة البدنية

الصحة العامة

النشاط البدني

وصفة النشاط البدني

السؤال ٢

يتولد عن كل جرام واحد من الدهون

6سعر حرارى

8سعر حرارى

4سعر حرارى

9سعر حرارى

السؤال ٣

.....هي سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفز النمو ويستهلك

الطاقة ويعوض الأنسجة المتهكة أو التالفة ويمنع الأمراض

التغذية

النشاط الحركي

العقاقير

الصحة

السؤال ٤

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥

العوامل التي تتحكم في احتياجات المواد الغذائية

السن

النوع

الحالة الصحية

كل ماسبق

السؤال ٦

يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهدئتها؟

صواب

خطأ

السؤال ٧

حروق الدرجة الأولى هي اشد واخطر انواع الحروق ؟

صواب

خطأ

السؤال ٨

من علامات حروق الدرجة الثالثة انها لا تترك أثرا بعد شفائها ؟

صواب

خطأ

السؤال ٩

أهداف الإسعاف الأولي.....

إنقاذ المريض من خطر داهم

العمل على منع حدوث مضاعفات

تهيئة وسائل النقل للمصاب

كل ما سبق

السؤال ١٠

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

صواب

خطأ

لا تنسونا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ،، سبحان الله العظيم

E7sas