

الواجب الثاني لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

عادة ما ترتفع مؤشرات عمليات التمثيل الغذائي ليلاً

صواب

خطأ

السؤال ٢

يؤثر التدخين على الغدة الكظرية فيزيد من إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى

تباين

انخفاض

ارتفاع

ثبات

السؤال ٣

تتأثر التغذية بمستوى الدخل المادي للفرد أو للأسره حيث يتم الإقبال على استهلاك

المادي المنخفض

بروتينات حيوانية

أملاح معدنية

لحوم طازجة

الكربوهيدرات

السؤال ٤

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

السن

المهنة

الحالة الصحية

كل ما سبق

السؤال ٥

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

الاغماء

النوم

النشاء

الاستيقاظ

السؤال ٦

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 ٧

عدم كفاية النوم يؤدي إلى حدوث الاضطراب النفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٨

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

التنفس

الدوره الدمويه

عملية الهضم

كل ما سبق

السؤال ٩

.....هي "كمية العناصر الغذائية اللازمة للإنسان لكي يتمكن الجسم من القيام بجميع وظائفه الطبيعية والفسولوجية الأساسية، وتمنع ظهور أعراض مرضية تدل على نقص غذاء الفرد."

الاحتياجات العقلية

الاحتياجات الغذائية

الاحتياجات النفسية

الاحتياجات الرياضية

السؤال ١٠

قد ينام الطفل ١٥ ساعة يومياً نظراً لانخفاض نسبة الميلاتونين في جسمه ؟

صواب

خطأ

لا تنسوننا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ،، سبحان الله العظيم

E7sas