



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

أسئلة عامة عن مقرر صحة و أسئلة اختبارات

1. الحالة الوحيدة التي ينصح بها إعطاء المصاب كأس من الماء هي :
التسمم بالابتلاع لمادة قلبية
2. فيروس التهاب الكبد الذي ينتقل عن طريق الطعام والأيدي هو:
فيروس أ
3. تكون عتامات في العين هو تعريف لحالة مرضية تصيب العين وهي :
الماء الأبيض
4. عند عدم قدرة الشخص على تحريك الأطراف العلوية و السفلية يعني إصابته ب:
العمود الفقري
5. يعد مرض التيفوئيد من أمراض :
الجهاز الهضمي
6. تختلف الأسنان اللبنية والدائمة في :
العدد
7. الميكروبات التي تسبب في الإصابة ب الاسهال هي :
الفيروسات و البكتيريا
8. إذا كان الشخص فاقد للوعي و لا يتنفس و ليس لديه نبض فإننا نقوم ب:
القيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي
9. إن حدوث انسداد احد الشرايين التاجية يسبب :
نوبة قلبية
10. ترتيب طبقات العين الصحيح هو كالاتي :
الصلبة - المشيمية - الشبكية
11. يمنع المصاب في بعض الحالات من التدخين أو الطعام ل:
احتمال احتياجه لعملية
12. ما يحدث عند خلع الاسنان اللبنية :
يتأخر ظهور الاسنان الدائمة

أسئلة عامة عن مقرر صحة و أسئلة اختبارات

١٣. من اهم اسباب العمى التي يمكن علاجها على مستوى العالم :

الماء الأبيض

١٤. المرض الذي يسمى ب السويرق هو :

الماء الأزرق

١٥. في حالة النزيف نقوم بـ :

رفع العضو المصاب لمستوى أعلى من مستوى القلب

١٦. من اكثر ما يتأثر بداء السكري في العين هي :

الشبكية

١٧. طهي الخضروات لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين ج :

فيتامين ج

١٨. سطح العين به بروزات و اسطح غير متساوية لكن بالرغم من ذلك تستطيع الاشعة

ان تصل للعين و تنكسر انكسار دقيق و ذلك بسبب :

الدموع

١٩. السوس هو :

ناكل المينا و العاج وتحولها الى مادة هشة سوداء

٢٠. عندما ننظر الى الشمس فان عدسة العين الداخلية تركز على ضوء الشمس مما

يسبب :

احتراق شبكية

٢١. طبقة المشيمية في العين تحتوي على :

أوعية دموية و جزء منها صلب و يسمى بالقزحية

٢٢. الدخان الجانبي هو الدخان :

الذي يخرج من السجارة لاحتراقها

٢٣. الكروستيرول المنخفض الكثافة هو :

كروستيرول خبيث

أسئلة عامة عن مقرر صحة و أسئلة اختبارات

٣٤. الفرق بين الماء الابيض والماء الأزرق في العين هو :

الأزرق أخطر

٣٥. إن زيادة تركيز الدهون في الدم يؤدي الى :

تكون البلاك و انسداد و ضيق الأوعية الدموية

٣٦. مرض القلب يعتبر من الأمراض :

مجهولة السبب الرئيسي

٣٧. ارتفاع ضغط العين عن المستوى الطبيعي يؤثر على العصب البصري تدريجيا مما

يؤدي الى فقد الانسان لبصره وهذا المرض يمثل :

الماء الأزرق

٣٨. عندما يحصل نقص في كمية وصول الدم التي تصل للدماغ يسبب :

سكتة دماغية

٣٩. الحمى الشوكية هي مسمى لمرض :

التهاب السحايا

٣٠. النتوءات و الأورام التي تنمو علي سطح القالون تسمى :

سليلة

٣١. المرض الذي يهاجم الجهاز المناعي :

الإيدز

٣٢. التهاب السحايا غالبا ما يكون :

بكتيريا

٣٣. تصلب الرقبة - عدم تحمل الضوء - صداع - تقيؤ - تشجنات ، هذه أعراض :

التهاب السحايا

٣٤. ماهي أكبر مجموعة في الهرم الغذائي :

مجموعة الخبز والارز والحبوب

أسئلة عامة عن مقرر صحة و أسئلة اختبارات

خروج الزبد من فم المريض مع سماع احتكاك بين أسنان الفكين مع حدوث ارتخاء في عضلاته بعد انتهاء الحالة ، من الأعراض المميزة لحالة :

الصرع

٣٥. ما هو العلاج الذي ينبغي توفيره لمريض انخفاض السكر إذا كان مغمى عليه :

إبرة قلو كاقون

٣٦. الخلايا التي تتعطل في البنكرياس عند مرضى السكري من النوع الأول هي :

خلايا بيتا

٣٧. في عملية تحويل مجرى الدم في القلب :

يربط بين الشريان الأورطي مع القلب

٣٨. استنشاق الغازات السامة مثل اللي موجودة بالتبغ يسبب :

انتفاخ الرئة

٣٩. علم وفن الوقاية من المرض وتهيئة الظروف لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال

تنظيم جهود و طاقات المجتمع نفسه هو تعريف :

الصحة العامة

٤٠. الحبوب المنشطة تؤثر على الجهاز :

العصبي

٤١. مادة القطران تؤدي إلى :

حدوث سرطان و تغيير لون الأسنان

٤٢. المجموعة التي يجب ان نأخذ كمية قليلة منها :

الدهون والحلويات

٤٣. الغذاء المتوازن يعتمد على :

نوعية الغذاء و ليس كميته

أسئلة عامة عن مقرر صحة و أسئلة اختبارات

٤٤. الأدوية التي يستخدمها الرياضيين لها تأثير على الجهاز :

العصبي

٤٥. للوقاية من أمراض الأسنان :

زيارة طبيب الاسنان مرتين في السنة

٤٦. شحوب في الوجه وتعيب ونقص الوزن من أعراض إدمان :

المخدرات

٤٧. النوبة القلبية أو إحتشاء عضلة القلب هو :

انسداد أحد الشرايين التاجية

٤٨. هرمون الانسولين يفرز من :

خلايا بيتا في البنكرياس

٤٩. ارتفاع نسبة الدهون يؤدي الى :

أمراض القلب

٥٠. BMI مؤشر لقياس الوزن مع :

الطول

٥١. مرض التسمم سببه :

بكتيري

٥٢. الرياضة تقلل كمية الدهون وبالتالي :

يقل الحاجة للأنسولين

٥٣. ما أهم شيء تفعله لشخص تعرض لحرق كهربائي :

فصل التيار الكهربائي

٥٤. ما الذي لا ينبغي فعله في حال الكسور والرضوض :

محاولة إعادة العظم لمكانه الأصلي

٥٥. ما الذي لا ينبغي فعله في حالة الاسهال :

أكل الأغذية الغنية بالدهون

أسئلة عامة عن مقرر صحة و أسئلة اختبارات

٥٦. عند شرب الشاي بعد الطعام مباشرة فذلك:

يقلل من امتصاص الحديد

٥٧. فقدان الوعي بسبب السكري غالباً ما يكون بسبب:

انخفاضه

٥٨. الخضار والفواكه مصدر جيد لـ:

الفيتامينات والأملاح المعدنية

مركز طلبة وطالبات جامعة

س ١: ((حالة السلامة التامة من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية و البيئية و ليس مجرد الخلو من الأمراض أو العجز)) ، هذا تعريف :

أ- الصحة الشخصية. ب- الصحة العامة. ج- التربية الصحية. د- التربية الشخصية.

س ٢: الأمراض السارية هي الأمراض :

أ- المعدية. ب- التي تنتقل من شخص لآخر. ج- غير المعدية. د- أ و ب

س ٣: أيًا من التالي لا يعتبر من المحاور الأساسية للصحة الشخصية :

أ- النظافة الشخصية. ب- المذاكرة الجيدة. ج- النوم الصحي. د- الطعام الصحي.

س ٤: تمكن أهمية العناية بالأسنان للأسباب التالية:

أ- نحتاج للأسنان القوية في هضم الطعام. ب- الأسنان المتسوسة تشكل التهابات خطيرة في أعضاء الجسم الأخرى. ج- مظهر لائق و نطق سليم. د- جميع ما سبق.

س ٥: السبب الرئيسي لالتهاب عصب السن هو :

أ- تسوس الأسنان. ب- التهاب اللثة. ج- النوم القليل. د- لا شيء مما ذكر.

س ٦: يعتبر مرض البروسلوزس من :

أ- أمراض الجهاز الهضمي. ب- أمراض الجهاز التنفسي. ج- الأمراض المشتركة. د- أمراض الجهاز العصبي.

س ٧: يعتبر مرض الدرد من الأمراض التي تؤثر على الجهاز :

أ- الهضمي. ب- التنفسي. ج- البولي. د- العصبي.

س ٨: ((علم و فن الوقاية من المرض و تهيئة الظروف لإطالة العمر و النهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود و طاقات المجتمع))، هذا تعريف :

أ- الصحة الشخصية. ب- الصحة العامة. ج- التربية الصحية. د- التربية الشخصية.

س ٩: ((عملية ترجمة بعض الحقائق العلمية المعروفة ، إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد و المجتمع ، و ذلك باستعمال الأساليب الحديثة))، هذا تعريف :

أ- الصحة الشخصية. ب- الصحة العامة. ج- التربية الصحية. د- التربية الشخصية.

س ١٠: من المخاطر التي تهدد حياة البشر :

أ- قلة النشاط الجسدي. ب- تأمين ماء صالح للشرب. ج- التطعيم ضد الأمراض المعدية. د- توفير الأدوية المناسبة.

س ١١: يعتبر فقر الدم المنجلي من :

أ- الأمراض المعدية. ب- الأمراض الوراثية. ج- من الأمراض الناتجة عن قلة النشاط الجسدي. د- جميع ما سبق.

س ١٢ : من الأسباب التي تتحكم بالممارسات الفردية للأشخاص :

أ- الموارد المتوافرة. ب- المفاهيم و الأحاسيس. ج- الثقافة و التراث. د- جميع ما سبق.

س ١٣ : واحدة من المجموعات التالية ليست من ضمن الهرم الغذائي:

أ- الدهون و الزيوت و الحلويات. ب- الخضروات و الفواكه. ج- الحليب و الأجبان. د- المعادن و الفيتامينات.

س ١٤ : أي من التالي يعتبر مصدراً جيداً للفيتامينات و الأملاح المعدنية:

أ- الخضروات و الفواكه. ب- الحليب و الأجبان. ج- الدهون. د- الألياف.

س ١٥ : المعدل الطبيعي لنوم الإنسان و شرب الماء هو :

أ- ٦-٤ ساعات/أكواب. ب- ٨-٦ ساعات/أكواب. ج- ١٠-٨ ساعات/أكواب. د- ١٢-١٠ ساعات/أكواب.

س ١٦ : من فوائد ممارسة الرياضة:

أ- تقوية عضلات القلب. ب- تنشيط الدورة الدموية. ج- إمداد عضلة القلب بالأكسجين. د- جميع ما سبق.

س ١٧ : عند ممارسة الرياضة تقل نسبة الدهون الزائدة في جسم الإنسان و بالتالي:

أ- تزداد الحاجة للأنسولين. ب- تقل الحاجة للأنسولين. ج- تزداد الحاجة للأكل. د- تقل الحاجة للأكل.

س ١٨ : يسبب التدخين العديد من الأمراض المميتة مثل:

أ- سرطان الرئة. ب- سرطان البلعوم. ج- سرطان اللثة. د- جميع ما سبق.

س ١٩ : أول أكسيد الكربون، يعتبر من مكونات السجارة و ضرره يكمن في :

أ- يلتصق على أنسجة الرئة. ب- يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة. ج- يقلل كمية الأكسجين في الدم. د- لا شيء مما سبق.

س ٢٠ : الدخان المرسل من السجارة عند احتراقها و لا ينفثه المدخن هو :

أ- الدخان الجانبي. ب- الدخان المرسل. ج- الدخان المضر. د- الدخان الإيجابي.

س ٢١ : يعتبر الطلاق و العنف و السرقة من الأمراض الذي يسببها إدمان المخدرات و الكحول:

أ- النفسية. ب- الجسدية. ج- الصحية. د- الاجتماعية.

س ٢٢ : الإيدز و التهاب الكبد الوبائي (ب) ، قد ينتقلان عن طريق.

أ- الممارسات الجنسية المحرمة. ب- تعاطي المخدرات. ج- الازدحام المروري. د- أ و ب

س ٢٣ : الشراهة في الأكل أو الامتناع عنه و تعاطي الكحول، تعتبر من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية من الناحية:

أ- النفسية. ب- الصحية. ج- أمراض القلب و الجهاز الدوري. د- السلوكية.

س ٢٤ : اضطرابات في النوم، عدم القدرة على التركيز و فقدان الشهية، تعتبر من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية من الناحية:

أ- النفسية. ب- الصحية. ج- أمراض القلب و الجهاز الدوري. د- السلوكية.

س ٢٥ : أحد الأمور التالية تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل صحيح:

أ- عدم التفكير في اخطاء الماضي. ب- كبت الشعور بالغضب و الإحباط. ج- الانشغال و عدم الترفيه عن النفس. د- التهور في اتخاذ القرارات.

س ٢٦ : يساعد كشف ما قبل الزواج على الحد من الأمراض :

أ- الوراثة. ب- المزمدة. ج- المعدية. د- جميع ما سبق.

س ٢٧ : طهي الخضروات و الفواكه لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين:

أ- D ب- C ج- E د- A

س ٢٨ : احد الأمور التالية تساعد على تقليل نسبة امتصاص الحديد في الجسم عند عملها بعد الطعام مباشرة :

أ- شرب شاي و قهوة. ب- ممارسة الرياضة. ج- شرب الماء. د- أكل خضار و فواكه.

س ٢٩ : ((استخدام الأعشاب أو الوخز بالإبر أو غيرها للمعالجة بدلاً من الذهاب للطبيب و الجراحة العادية أو الأدوية العادية))، هذا تعريف:

أ- الطب الصناعي. ب- الطب البديل. ج- الطب الجديد. د- جميع ما سبق.

س ٣٠ : من أسباب لجوء الناس للطب الشعبي:

أ- سهولة الوصول إليه. ب- أرخص من الطب الحديث. ج- انتشار الأمراض المستعصية. د- جميع ما سبق.

س ٣١ : الطب الأصيل، الطب التكميلي، الطب الموازي، الطب الطبيعي .. هذه أسماء :

أ- الطب البديل. ب- أقسام الطب البديل. ج- أنواع الطب البديل. د- لا شيء مما سبق.

س ٣٢ : العلاج الكهرومغناطيسي بالمغناطيس و العلاجات التي يتم التحكم بالعقل فيها، تعتبر من :

أ- أنواع الطب البديل. ب- أقسام الطب البديل. ج- الأمور التي يعتمد عليها الطب البديل. د- مسميات الطب البديل.

س ٣٣ : من أنواع الطب البديل:

أ- العلاج بالأعشاب. ب- الوخز بالإبر الصينية. ج- الصوم. د- جميع ما سبق.

س ٣٤ : من فوائد العلاج بـ إزالة تراكبات الدم من الطحال و تحثت النخاع على استحداث خلايا جديدة:

أ- الصوم. ب- الألون. ج- الحجامة. د- الأصوات.

س ٣٥ : يتم التبادل الغازي بأخذ الأكسجين و طرد ثاني أكسيد الكربون في :

أ- القصبات الهوائية. ب- القصيبات الهوائية. ج- الحويصلات الهوائية. د- الحنجرة.

س ٣٦ : نقص وصول كمية الدم للدماغ ينتج عنه :

أ- سكتة دماغية. ب- جلطة قلبية. ج- سكتة قلبية. د- تصلب شرايين.

س ٣٧ : تنمو في بطانة تجويف القولون نتوءات أو أورام صغيرة تسمى :

أ- سليلية. ب- حبوب. ج- تقرحات. د- لا شيء مما سبق.

س ٣٨ : الإمساك و الاسهال المستمرين مع وجود دم في البراز يدل على :

أ- سرطان الرئة. ب- سرطان البلعوم. ج- سرطان القولون. د- سرطان المعدة.

س ٣٩ : استنشاق الغازات السامة مثل الموجودة في التبغ يسبب:

أ- انتفاخ الرئة. ب- سرطان القولون. ج- سكتة دماغية. د- سكتة قلبية.

س ٤٠ : المرض الذي يؤثر في قدرة الجسم في استخدام الجلوكوز هو:

أ- مرض السكري. ب- مرض البنكرياس. ج- مرض انتفاخ الرئة. د- لا شيء مما سبق.

س ٤١ : النوع الذي ليس له علاقة بالأكل أو الرياضة و يتميز بتلف خلايا البنكرياس (بيتا) من مرض السكري هو:

أ- الذي يصيب الأطفال. ب- الذي يصيب البالغين. ج- الذي يصيب الحوامل. د- الوراثة.

س ٤٢ : في أي من أنواع مرض السكري إذا تأخر العلاج يسبب حموضة الدم السكرية (الكيتونية) :

أ- الذي يصيب الأطفال. ب- الذي يصيب البالغين. ج- الذي يصيب الحوامل. د- الوراثة.

س ٤٣ : في أي من أنواع مرض السكري يكون النقص نسبي في إنتاج الأنسولين بسبب خلل في عدد أو شكل مستقبلات الأنسولين :

أ- الذي يصيب الأطفال. ب- الذي يصيب البالغين. ج- الذي يصيب الحوامل. د- الوراثة.

س ٤٤ : في أي من أنواع مرض السكري يكون المرض مرتبط بالجينات و قلة الحركة و زيادة الاكل :

أ- الذي يصيب الأطفال. ب- الذي يصيب البالغين. ج- الذي يصيب الحوامل. د- الوراثة.

س ٤٥ : المعدل الطبيعي للهموجلوبين المتحد مع سكر الدم:

أ- أقل من ٦% ب- أقل من ٢% ج- أكثر من ٦% د- ١٠%

س ٤٦ : يفرز الأنسولين من :

أ- الكبد. ب- البنكرياس. ج- الاثني عشر. د- المعدة.

س ٤٧ : سرعة في التنفس، تبول شديد، آلام في البطن و اضطراب في الرؤية تعتبر هذه أعراض:

أ- داء السكري. ب- الحموضة السكرية الكيتونية. ج- جلطة قلبية. د- سكتة دماغية.

س ٤٨ : أكثر الأجزاء تضرراً من داء السكري هي :

أ- الأعصاب. ب- الكلى. ج- الأوعية الدموية. د- الشبكية.

س ٤٩ : إذا كان المريض يعاني من انخفاض في سكر الدم و مغمي عليه فإنه يعطى:

أ- إبرة أنسولين. ب- سوائل عن طريق الفم. ج- إبرة فلوكافون. د- جميع ما سبق.

س ٥٠ : من أسباب زيادة نسبة الإصابة بداء السكري :

أ- السمنة. ب- تغير نوعية الطعام. ج- التقدم بالعمر. د- جميع ما سبق.

س ٥١ : ((ارتفاع الضغط داخل القلب و في الأوعية الدموية و تجمع السوائل في أنسجة الجسم))، هذا تعريف:

أ- مرض انتفاخ الرئة. ب- مرض احتشاء عضلة القلب. ج- سرطان الرئة. د- سرطان القولون.

س ٥٢ : عملية أخذ ريان أو وريد مناسب من رجل المريض و ربطه مع الشريان الأورطي من جهة و إلى القلب من جهة أخرى لتجاوز منطقة الانسداد تسمى عملية:

أ- تحويل مجرى الدم في القلب. ب- فتح الشرايين التاجية. ج- فتح الشريان الأورطي. د- قسطرة القلب.

س ٥٣ : يتم اللجوء لهذه العملية عند تراكم ترسبات دهنية تسمى البلاك على السطح الداخلي للشرايين مسببة اعاقاة مرور الدم إلى عضلة القلب :

أ- تحويل مجرى الدم في القلب. ب- فتح الشرايين التاجية. ج- فتح الشريان الأورطي. د- قسطرة القلب.

س ٥٤ : يتكون الجهاز الدوري في جسم الإنسان من:

أ- القلب. ب- الأوعية الدموية. ج- الدم. د- جميع ما سبق.

س ٥٥ : يسمى اللايبوبروتين منخفض الكثافة ب :

أ- الكليسترول السيء. ب- الكليسترول الجيد. ج- الكليسترول الإيجابي. د- الكليسترول السلبي.

س ٥٦ : يسمى اللايبوبروتين عالي الكثافة ب :

أ- الكليسترول السيء. ب- الكليسترول الجيد. ج- الكليسترول الإيجابي. د- الكليسترول السلبي.

س ٥٧ : ((ارتفاع مستوى اللايبوبروتين منخفض الكثافة مقارنة بالحد الطبيعي))، هذا تعريف:

أ- مرض احتشاء عضلة القلب. ب- انخفاض الدهون في الدم. ج- ارتفاع الدهون في الدم. د- لا شيء مما سبق.

س ٥٨ : من أسباب ارتفاع دهون الدم:

أ- أسباب وراثية. ب- تناول بعض العقاقير. ج- الغذاء. د- جميع ما سبق.

س ٥٩ : تتكون كرة العين من ثلاث طبقات و هي على الترتيب من الخارج للداخل:

أ- المشيمية ثم الشبكية ثم الصلبة. ب- الصلبة ثم الشبكية ثم المشيمية. ج- الشبكية ثم المشيمية ثم الصلبة. د- الصلبة ثم المشيمية ثم الشبكية.

س ٦٠: ((عبارة عن فقدان العين لشفافيتها و عدم قدرتها على أداء وظيفتها في كسر الأشعة و توجيهها نحو الشبكية))، هذا تعريف مرض:

أ- الماء الأزرق. ب- تلف الشبكية. ج- الماء الأبيض. د- العمى.

س ٦١: ((عبارة عن ارتفاع في ضغط العين عن المستوى الطبيعي بحيث أنه يؤثر على العصب البصري و تدريجياً يقل مجال الرؤيا))، هذا تعريف:

أ- الماء الأزرق. ب- تلف الشبكية. ج- الماء الأبيض. د- العمى.

س ٦٢: أحد الأمراض التالية يسمى ((السويرق)) لأنه يسرق البصر:

أ- الماء الأزرق. ب- تلف الشبكية. ج- الماء الأبيض. د- العمى.

س ٦٣: الاتكسار الدقيق الذي يحدث للأشعة الساقطة على العين يتم ذلك عن طريق :

أ- الشبكية. ب- الدمعة. ج- طبقة المشيمة. د- طبقة الصلبة.

س ٦٤: من أسباب كسل العين:

أ- عدم وجود العينين على استقامة واحدة. ب- الماء الأبيض. ج- التعطل في العصب الثالث. د- جميع ما سبق.

س ٦٥: يتרכب السن من :

أ- الميناء. ب- العاج. ج- اللب. د- جميع ما سبق.

س ٦٦: العوامل الأساسية لتسوس الأسنان :

أ- وجود الأكل. ب- وجود الوقت. ج- وجود السن. د- جميع ما سبق.

س ٦٧: عدد الأسنان الدائمة هي:

أ- ٣٠ سن. ب- ٢٨ سن. ج- ٣٢ سن. د- ٢٦ سن.

س ٦٨: الفرق بين الأسنان الدائمة و المؤقتة في:

أ- الحجم. ب- العدد. ج- اللون. د- أ و ب.

س ٦٩: من أعراض التنفس عن طريق الفم:

أ- وجود جفاف في الفم. ب- وجود تغير في لون اللثة. ج- وجود حالة اختناق أثناء النوم. د- جميع ما سبق.

س ٧٠: من أسباب مرض اللثة:

أ- نقص فيتامين C. ب- الضغط الشديد على الأسنان. ج- الإكثار من الألياف. د- أ و ب.

س ٧١: أهمية إفراز الغدد اللعابية تكمن في :

أ- غسيل الأسنان بشكل دوري. ب- لوجود المواد العضوية للوقاية في الأسنان. ج- الحفاظ على لون السن. د- أ و ب.

س٧٢: ((هو علم يهتم بدراسة الأحياء الطبية الدقيقة و خصوصاً الممرضة منها))، هذا تعريف:

أ- الأحياء الدقيقة. ب- علم الميكروبات. ج- الميكروبيولوجي. د- جميع ما سبق.

س٧٣: الميكروبات التي تسبب الإسهال هي:

أ- البكتيريا. ب- الفيروسات. ج- الحشرات. د- أ و ب.

س٧٤: نوع الإسهال الذي يحصل بسبب إفراز الأملاح و المياه بشكل ناشط و فعال للأمعاء و من ثم تخرج خارج الجسم هو :

أ- الأوسموتي. ب- الإفرازي. ج- النشيط. د- لا شيء مما سبق.

س٧٥: القي و الغثيان مع ألم في البطن، تعتبر هذه أعراض:

أ- الحمى. ب- التهاب السحايا. ج- التسمم الغذائي. د- جميع ما سبق.

س٧٦: الفيروس المسبب لالتهاب الكبد الفيروسي الذي ينتقل عن طريق الدم هو :

أ- A ب- B ج- D د- E

س٧٧: من الفيروسات المسببة للالتهاب الرئوي:

أ- السبورلترسيتم. ب- برا انفلونزا. ج- ادنونا فايروس. د- جميع ما سبق.

س٧٨: المرض الذي يهاج الجهاز المناعي و يكون صاحبه عرضة للإصابة بأي مرض آخر :

أ- التهاب الكبد الفيروسي. ب- التهاب السحايا. ج- التهاب المخ. د- الإيدز

س٧٩: التهاب السحايا مرض :

أ- بكتيري. ب- فيروسي. ج- وراثي. د- لا شيء مما سبق.

س٨٠: وعي غير طبيعي، تغير في الشخصية و ارتفاع في درجة الحرارة، هذه أعراض:

أ- التهاب السحايا. ب- التهاب المخ. ج- الإيدز. د- التسمم الغذائي.

س٨١: طفح، آلام في الظهر و دمل في كل مكان بالجسم، هذه أعراض:

أ- الجدري. ب- التهاب السحايا. ج- التهاب المخ. د- التهاب الكبد الفيروسي.

س٨٢: الحروق التي تنتج بسبب النيران و ملامسة جسم حار و التعرض لأشعة الشمس لفترة كويلة تسمى حروق:

أ- كيميائية. ب- كهربائية. ج- حرارية. د- لا شيء مما سبق.

س٨٣: أفضل طريقة للتعامل مع الحروق الكهربائية في البداية:

أ- فصل التيار الكهربائي. ب- الابتعاد عن موقع الشخص المصاب. ج- سكب ماء على العضو المصاب. د- لا شيء مما سبق.

س ٨٤: ألم شديد في العين المصابة، دموع غزيرة و حكة شديدة و احمرار في العين، تعتبر هذه أعراض و علامات الحروق:

أ- الحرارية. ب- الكيميائية. ج- الكهربائية. د- الناتجة عن ضربة الشمس.

س ٨٥: تحدث نتيجة لتعرض الجسم لجو حار لمدة طويلة مع عدم قدرة الجسم على التخلص من السوائل عن طريق العرق، هذا تعريف:

أ- الحروق الحرارية. ب- ضربة الشمس. ج- الحروق الكهربائية. د- الحروق الكيميائية.

س ٨٦: يمنع الشخص الذي يعاني من النزيف من تناول الطعام و الشراب أو التدخين لـ:

أ- لا يستطيع الأكل و الشرب. ب- الأكل و الشرب يزيد النزيف. ج- لأنه ربما يحتاج لجراحة عاجلة. د- جميع ما سبق.

س ٨٧: رقم حرس الحدود :

أ- ٩٩٦ ب- ٩٩٣ ج- ٩٩٩ د- ٩٩٤

س ٨٨: رقم الدفاع المدني:

أ- ٩٩٦ ب- ٩٩٣ ج- ٩٩٨ د- ٩٩٤

س ٨٩: ألم في الرقبة و الظهر، عدم القدرة على تحريك الأطراف العلوية أو السفلية و إصابة شديدة في الوجه أو الرأس ، هذه أعراض الإصابة بـ :

أ- العمود الفقري. ب- الرجل. ج- اليد. د- الرأس.

س ٩٠: أحد التصرفات التالية خاطئة عند التعامل مع الشخص المصاب بكسور أو رضوض:

أ- تثبيت المفصل في وضع مريح للمصاب. ب- لف الجزء المصاب بضماد. ج- محاولة تقويم الكسور المشوهة. د- نقل المصاب لأقرب مركز صحي.

س ٩١: وجود حروق في الفم و اللسان، تشنجات و تغير في درجة و عي المصاب، هذه علامات :

أ- التسمم بالابتلاع. ب- التسمم باستنشاق الغازات. ج- التسمم بسم الثعابين. د- لا شيء مما سبق.

س ٩٢: سعال شديد، صعوبة في التنفس مع شعور بالاختناق و صداع شديد، هذه أعراض:

أ- التسمم بالابتلاع. ب- التسمم باستنشاق الغازات. ج- التسمم بسم الثعابين. د- لا شيء مما سبق.

س ٩٣: ألم موضعي، تعرق شديد، ضعف في العضلات و عدم القدرة على التحرك، هذه أعراض و علامات:

أ- التسمم بالابتلاع. ب- التسمم باستنشاق الغازات. ج- التسمم بسم الثعابين. د- لا شيء مما سبق.

س ٩٤: في جميع حالات التسمم و الغرق، إذا كان المصاب غير واع و يتنفس و لديه نبض:

أ- ضعه في وضعية الإفاقة. ب- قم بعملية الإنعاش الرئوي. ج- قم بعملية الإنعاش القلبي الرئوي. د- لا شيء مما سبق.

س ٩٥: في جميع حالات التسمم و الغرق، إذا كان المصاب غير واع و لا يتنفس و لديه نبض:

أ- ضعه في وضعية الإفاقة. ب- قم بعملية الإنعاش الرئوي. ج- قم بعملية الإنعاش القلبي الرئوي. د- لا شيء مما سبق.

س ٩٦: في جميع حالات التسمم و الغرق، إذا كان المصاب غير واع و لا يتنفس و ليس لديه نبض:

أ- ضعه في وضعية الإفاقة. ب- قم بعملية الإنعاش الرئوي. ج- قم بعملية الإنعاش القلبي الرئوي. د- لا شيء مما سبق.

س ٩٧: تعتبر الجلطة (احتشاء عضلة القلب) خطيرة لأنها :

أ- قد تؤدي للرجفان البطيني. ب- قد تؤدي للسكتة القلبية. ج- ترفع نسبة السكر في الدم. د- أ و ب

س ٩٨: تلعثم في الكلام، تبول لا إرادي، انحراف في زاوية الفم و عدم القدرة على تحريك الأطراف، هذه أعراض و علامات:

أ- السكتة القلبية. ب- السكتة الدماغية. ج- الجلطة. د- احتشاء عضلة القلب.

س ٩٩: يكون الجلد رطب و التنفس قوي و سريع في:

أ- انخفاض مستوى السكر في الدم. ب- ارتفاع مستوى السكر في الدم. ج- أ و ب. د- لا شيء مما سبق.

س ١٠٠: يكون الجلد جاف و التنفس ضعيف و سريع في:

أ- انخفاض مستوى السكر في الدم. ب- ارتفاع مستوى السكر في الدم. ج- أ و ب. د- لا شيء مما سبق.

س ١٠١: تتميز هذه الحالة في نهايتها بخروج الزبد من فم المريض مع سماع صوت احتكاك بين أسنانه:

أ- الصرع. ب- السكتة الدماغية. ج- السكتة القلبية. د- الربو.

س ١٠٢: خطوات الـ CPR:

أ- التأكد. ب- الاتصال. ج- الرعاية. د- جميع ما سبق.

س ١٠٣: الهدف الرئيسي من عملية الـ CPR:

أ- الحفاظ على حياة الشخص. ب- منع حدوث السكتة الدماغية. ج- الحيلولة دون ضمور خلايا المخ. د- جميع ما سبق.

س ١٠٤: دورة الـ CPR تشمل:

أ- ٣٠ ضغطة صدرية. ب- تنفسين إنقاذيين. ج- إعطاء الشخص المصاب ماء. د- أ و ب.

Answer Key

١	أ	٤١	أ
٢	د	٤٢	أ
٣	ب.ب	٤٣	ب.ب
٤	د	٤٤	ب.ب
٥	أ	٤٥	أ
٦	ج	٤٦	ب.ب
٧	ب.ب	٤٧	ب.ب
٨	ب.ب	٤٨	د
٩	ج	٤٩	ج
١٠	أ	٥٠	د
١١	ب.ب	٥١	ب.ب
١٢	د	٥٢	أ
١٣	د	٥٣	ب.ب
١٤	أ	٥٤	د
١٥	ب.ب	٥٥	أ
١٦	د	٥٦	ب.ب
١٧	ب.ب	٥٧	ج
١٨	د	٥٨	د
١٩	ج	٥٩	د
٢٠	أ	٦٠	ج
٢١	د	٦١	أ
٢٢	د	٦٢	أ
٢٣	د	٦٣	ب.ب
٢٤	أ	٦٤	د
٢٥	أ	٦٥	د
٢٦	أ	٦٦	د
٢٧	ب.ب	٦٧	ج
٢٨	أ	٦٨	د
٢٩	ب.ب	٦٩	د
٣٠	د	٧٠	د
٣١	أ	٧١	د
٣٢	ب.ب	٧٢	د
٣٣	د	٧٣	د
٣٤	ج	٧٤	ب.ب
٣٥	ج	٧٥	ج
٣٦	أ	٧٦	ب.ب
٣٧	أ	٧٧	د
٣٨	ج	٧٨	د
٣٩	أ	٧٩	أ
٤٠	أ	٨٠	ب.ب

أسئلة عامة على مقدر صحة

٨١	أ	٩٣	ج
٨٢	ج	٩٤	أ
٨٣	أ	٩٥	ب
٨٤	ب	٩٦	ج
٨٥	ب	٩٧	د
٨٦	ج	٩٨	ب
٨٧	د	٩٩	أ
٨٨	ج	١٠٠	ب
٨٩	أ	١٠١	أ
٩٠	ج	١٠٢	د
٩١	أ	١٠٣	د
٩٢	ب	١٠٤	د

By: Smile Sh
Cksu.com

النموذج (1)

(15) درجة

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1 - 15) باختصارك، وبدلاً واحداً (اختيار من متعدد).

1- ممارسة النشاط البدني بانتظام له فوائد عديدة على الجانب الذهني، واحدة من الخيارات الآتية تمثل ذلك:

- أ انخفاض ضغط الدم الشرياني إذا كان مرتفعاً
ب زيادة حجم الرئتين وبالتالي زيادة كفاءتها.
ج تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
د زيادة كفاءة العمليات العقلية المختلفة كالانتباه والتذكر.

2- من النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي تناول البروتين باعتدال، وذلك لأن زيادة البروتين تؤثر سلباً على:

- أ الكلى بإصابتها بالاعتلال والمرض.
ب البنكرياس بإصابته بالاعتلال والمرض.
ج الرئة بإصابتها بالضمور.
د العظام بإصابتها بالهشاشة.

3- فقر الدم المنجلي يعد من الأمراض:

- أ المعدية.
ب الوراثة.
ج التنفسية.
د التنفسية.

4- ينبغي للمرأة الحامل تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل، نظراً ل:

- أ زيادة إفراز هرمون الأدرينالين خلال فترة نهاية الحمل.
ب زيادة وزن الجسم الذي يلقي بدوره عبئاً إضافياً عليها.
ج نقصان إفراز هرمون الأدرينالين خلال فترة نهاية الحمل.
د نقصان وزن الجسم الذي لا يلقي بدوره عبئاً إضافياً عليها.

5- حول أهمية تناول الحبوب غير منزوعة القشرة، واحدة من الخيارات الآتية خاطئة:

- أ تناول الألياف يزيد الجسم بكمية كبيرة من البروتينات.
ب تناول الألياف لها دور مهم في مقاومة الإمساك.
ج تناول الألياف لها دور مهم في مقاومة الانتفاخ.
د تناول الألياف لها دور مهم في الوقاية من سرطان القولون.

6- تناول الفاكهة أفضل كثيراً من تناول عصيرها، لأن الفاكهة غنية بفيتامين (د) الذي له علاقة وثيقة ب:

- أ عنصر الكالسيوم.
ب هرمون الإنسولين.
ج عنصر الحديد.
د هرمون ريبلاكسين.

7- تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية، وذلك لارتباطها ب:

- أ نقصان إفراز الإنسولين في البنكرياس.
ب الإمكانية الوظيفية للجسم.
ج عدم توفير الطاقة في حالة الانقباض العضلي.
د زيادة إفراز الإنسولين في الكبد.

8- واحد من الخيارات الآتية تنتمي إلى المجموعات الغذائية:

- أ الأملاح والمعادن.
ب الكربوهيدرات.
ج الحبوب.
د الفيتامينات.

الاختبار في صفحاتين ويتكون من 20 سؤالاً

مقرر الصحة واللياقة

9- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالاشتراطات قبل بدء ممارسة النشاط البدني	
أ ارتداء الملابس البلاستيكية.	ب بدء ممارسة النشاط البدني بالتهمة ثم الإحماء.
ج تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين .	د تناول وجبة غذائية دسمة قبل ممارسة النشاط البدني وليس بعده.
10- لتجنب هشاشة العظام ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة ومثاله:	
أ القفز عن الحواجز.	ب الهرولة.
ج نط الحبل.	د الجري السريع.
11- إن ازدياد المنازل تعد من المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع والتي تنتمي إلى:	
أ الأمراض الوراثية.	ب الحوادث الطبيعية.
ج الأمراض غير المعدية.	د العوامل البيئية التي من صنع الإنسان .
12- هو : "مجموع البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها" إن التعريف السابق يعبر عن مفهوم :	
أ الصحة العامة.	ب الأنشطة المعززة للصحة.
ج التربية الصحية.	د اللياقة البدنية.
13- تنقسم عناصر اللياقة البدنية إلى عناصر مرتبطة بالصحة ، واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل هذه العناصر:	
أ اللياقة القلبية التنفسية.	ب اللياقة العضلية الهيكلية.
ج الغذاء المتوازن.	د التركيب الجسمي.
14- سميت التمرينات الهوائية بهذا الاسم نظراً لأن عضلات الجسم تحصل على الطاقة في أثناء انقباضها من:	
أ الكربون.	ب الأكسجين.
ج الهيدروجين.	د النيتروجين .
15- العنصر الغذائي الذي تكمن أهميته في القيام بالتفاعلات الكيميائية الحيوية والحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم، هو:	
أ الكربوهيدرات.	ب البروتينات.
ج الفيتامينات.	د الأملاح والمعادن.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 16 إلى 20 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (د) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (5 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
16	النشاط البدني سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية.	●	ب
17	شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الطعام يزيد من نسبة ادخار الحديد بالجسم.	أ	●
18	يحتاج الجسم إلى ما يعادل 6 - 8 أكواب من الماء يومياً.	●	ب
19	لزيادة الوزن من المهم التركيز على حجم الطاقة المصروفة وليس على الشدة.	أ	●
20	تمرينات المرونة تعمل على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس.	●	ب

مع خالص دعواتنا لكم بالنجاح والتفوق

أنموذج (1)

(30) درجة

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي:

1- واحدة من الخيارات الآتية لا علاقة لها بعلامات النزف الداخلي :		أ	بطء التنفس.
ب	شحوب اللون.	ج	سرعة النبض وضعفه.
د	برودة الجلد.	2- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة للإسعافات الأولية :	
أ	إعطاء المصاب المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	ب	عدم فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	عدم تمزيق أو قص الملابس حول مكان الجرح.
3- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها :		أ	الأمراض السلوكية.
ب	الأمراض الوراثية.	ج	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.
د	التشوهات الخلقية والإعاقات.	4- تعد القدرة الهوائية القصوى أفضل مؤشر للياقة :	
أ	القلبية التنفسية.	ب	التركيب الجسمي.
ج	العضلية.	د	الهيكلية.
5- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد أحد تأثيرات الإفراط في تعاطي الحمول :		أ	الإصابة بالنوبة القلبية.
ب	الإصابة بالسكتة الدماغية.	ج	الإنزلاق الغضروفي المزمن.
د	الإصابة بمرض هشاشة العظام.	6- من المهم تغيير العادات المرتبطة بتدخين السجائر مثل :	
أ	نوم القيلولة.	ب	ممارسة النشاط البدني.
ج	تناول عصير الفواكه.	د	شرب القهوة .
7- واحدة من الخيارات الآتية تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصف النشاط البدني أثناء فترة الحمل :		أ	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ب	زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.	ج	إجراء تمارين بدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.
د	الإسراف في ممارسة تمارين الإطالة .	8- إحدى المشاكل السلوكية التي تعتبر من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية ، هي :	
أ	زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين.	ب	ارتفاع ضغط الدم.
ج	زيادة نبضات القلب.	د	الإسراف في التدخين.
9- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الممارسات الصحية لتحقيق النوم الصحي :		أ	تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
ب	تجنب التمارين الرياضية العنيفة قبل النوم.	ج	عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء.
د	تقليل الضوء في غرفة النوم .	10- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد ضمن مسؤوليات المسعف الأولي في تشخيص الحالة :	
أ	الإسراع في حمله وإرساله لأقرب مركز طبي.	ب	معرفة ما حصل.
ج	فحص المصاب عن طريق اللمس.	د	فحص المصاب عن طريق النظر.

الاختبار في (3) صفحات ويتكون من 40 سؤالاً

مقرر الصحة واللياقة

11- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الغاية من الإسعاف الأولي:		ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
أ	منع تدهور صحة المصاب.	د	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب.
12- الهرمون الذي يقوم بتنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم هو:		ب	الإنسولين.
أ	البروجيستيرون.	د	الأدرينالين.
ج	الريلاكسين.	13- يرتبط حدوث أمراض القلب التاجية بالعديد من الأعراض، ومن ذلك النقص المزمن لـ :	
أ	فيتامين B.	ب	فيتامين A.
ج	فيتامين C.	د	فيتامين D.
14- من النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد، لأن ذلك يؤدي إلى:		ب	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الدم.
أ	التهام كميات كبيرة من الطعام.	د	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الكبد.
ج	زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.	15- أحد الاشتراطات المهمة قبل بدء ممارسة النشاط البدني:	
أ	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإحماء مع عدم إغفال الإطالة.	ب	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإطالة مع إغفال الإحماء.
ج	البدء بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة مع عدم إغفال الإطالة.	د	البدء بالإطالة ثم الانتهاء بالتهديئة مع إغفال الإحماء.
16- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من العوامل المرتبطة بالتخلص من النحافة:		ب	ممارسة النشاط البدني المعتدل.
أ	تنظيم التغذية.	د	التقليل من تناول البروتينات.
ج	تعديل السلوك الغذائي.	17- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي تعد أحد تطبيقاتها:	
أ	الغذاء غير المتوازن.	ب	تقليل ساعات النوم.
ج	الاعتماد على تناول المهدئات.	د	الاسترخاء.
18- طلب المساعدة في حالة تعرض المصاب للصدمة الكهربائية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:		ب	997
أ	998	د	999
ج	996	19- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بحروق حرارية هو:	
أ	وضع معجون الأسنان على الجزء المحترق.	ب	فتح الفقائيع الموجودة على جلد المصاب.
ج	نزع الملابس المحترقة والملصقة بالجلد المحترق.	د	وضع الماء البارد على الجزء المحترق.
20- واحدة من الخيارات الآتية يعد أحد الأمراض الوراثية:		ب	الأمراض الفيروسية.
أ	الأمراض السلوكية.	د	الأمراض البكتيرية.
ج	السكري.	21- عند تعرض زميلك لالتواء في الكاحل، فإن الإجراء الصحيح هو :	
أ	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	ب	وضع كمادات من الماء الساخن فوق المفصل.
ج	محاولة إرجاع الالتواء وتعديل الكاحل.	د	إنزال وخفض الساق للأسفل.
22- عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية بأنها : حالة اكتمال العافية :		ب	الجسدية والعقلية والاجتماعية.
أ	التناسلية والاجتماعية.	د	التناسلية والعقلية.
ج	الجسدية والعقلية.	23- يشتمل قياس التركيب الجسمي تحديد نسبة الشحوم في الجسم بالعديد من الطرق التي من أهمها وأكثرها شيوعاً قياس :	
أ	قوة عضلات البطن.	ب	الكثافة النوعية للجسم.
ج	الجهد البدني خلال 24 ساعة.	د	سماكة العظم.

24- "مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة تعمل على تنظيم عملية الأيض"، يشير التعريف السابق إلى:		أ	الكربوهيدرات.
ب	البروتينات.	ج	المعادن.
د	الفيتامينات.		
25- "مجمل البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها". ينطبق الوصف السابق على مفهوم:			
ب	الأنشطة المعززة للصحة.	أ	النشاط البدني.
د	اللياقة الشاملة.	ج	الساعة البيولوجية.
26- واحدة من الاختيارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:			
ب	تقتصر الصحة الإنجابية على تربية الأبناء وتعليمهم.	أ	قدرتهم على تحديد النسل بطفل أو طفلين فقط.
د	تقتصر الصحة الإنجابية على النساء فقط.	ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.
27- الدرجة الأولى من الحروق تمتاز بإصابة:			
ب	طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة.	أ	طبقة الأدمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة.
د	جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد.	ج	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور فقاعات على الجلد.
28- واحدة من الخيارات الآتية تعد من أسباب تشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية:			
ب	التقارب بين الأحمال.	أ	زيادة البكتيريا الموجودة في أمعاء الطفل.
د	ارتباط الطفل نفسياً مع أمه.	ج	انخفاض الأجسام المناعية في حليب الأم.
29- إحدى المجموعات الغذائية الآتية ينصح بتناول كميات كبيرة منها:			
ب	الفواكه والخضروات.	أ	الحليب والأجبان.
د	الحلويات.	ج	الدواجن والأسماك.
30- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل إحدى العلامات التي تدل على احتمال وجود إصابات في عظام العمود الفقري:			
ب	انخفاض حاد في درجة الحرارة.	أ	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية.
د	وجود ألم في الرقبة والظهر.	ج	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية والعلوية.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (10 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
31	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة.	أ	ب
32	طهي الخضروات الخضراء لمدة طويلة يزيد من وجود فيتامين (ج) في الأكل.	أ	ب
33	إحدى مكونات الدهون الكربون .	أ	ب
34	التدرب على التصرف السليم إضافة إلى عامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولي.	أ	ب
35	القطران هو المكون في السيجارة الذي يؤدي إلى الإدمان .	أ	ب
36	لضبط الساعة البيولوجية لا بد من التركيز على وقت الاستيقاظ الذي تخطط له.	أ	ب
37	إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم.	أ	ب
38	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً لزيادة تكرارها.	أ	ب
39	ترك الأمر من خلال التخلص من التوتر كاملاً، يعد أحد قواعد التعامل مع الضغوط النفسية.	أ	ب
40	من الفوائد النفسية التي تعود على صحة الإنسان عند ممارسته النشاط البدني نقص كثافة العظام .	أ	ب

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

الرقم الجامعي:

3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.

بقلم الرصاص في نموذج التصحيح الآلي، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.

وخطأ) في ورقة التصحيح الآلي باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي:

اختر من متعدد، وآخر 10 أسئلة

أنموذج (1)

(30) درجة

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي:

1- واحدة من الخيارات الآتية لا علاقة لها بعلامات النزف الداخلي :		أ	بطء التنفس.
ب	شحوب اللون.	ج	سرعة النبض وضعفه.
د	برودة الجلد.	2- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة للإسعافات الأولية :	
أ	إعطاء المصاب المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	ب	عدم فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	عدم تمزيق أو قص الملابس حول مكان الجرح.
3- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها :		أ	الأمراض السلوكية.
ب	الأمراض الوراثية.	ج	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.
د	التشوهات الخلقية والإعاقات.	4- تعد القدرة الهوائية القصوى أفضل مؤشر للياقة :	
أ	القلبية التنفسية.	ب	التركيب الجسمي.
ج	العضلية.	د	الهيكلية.
5- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد أحد تأثيرات الإفراط في تعاطي الحمول :		أ	الإصابة بالنوبة القلبية.
ب	الإصابة بالسكتة الدماغية.	ج	الإنزلاق الغضروفي المزمن.
د	الإصابة بمرض هشاشة العظام.	6- من المهم تغيير العادات المرتبطة بتدخين السجائر مثل :	
أ	نوم القيلولة.	ب	ممارسة النشاط البدني.
ج	تناول عصير الفواكه.	د	شرب القهوة .
7- واحدة من الخيارات الآتية تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصف النشاط البدني أثناء فترة الحمل :		أ	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ب	زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.	ج	إجراء تمارين بدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.
د	الإسراف في ممارسة تمارين الإطالة .	8- إحدى المشاكل السلوكية التي تعتبر من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية ، هي :	
أ	زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين.	ب	ارتفاع ضغط الدم.
ج	زيادة نبضات القلب.	د	الإسراف في التدخين.
9- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الممارسات الصحية لتحقيق النوم الصحي :		أ	تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
ب	تجنب التمارين الرياضية العنيفة قبل النوم.	ج	عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء.
د	تقليل الضوء في غرفة النوم .	10- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد ضمن مسؤوليات المسعف الأولي في تشخيص الحالة :	
أ	الإسراع في حمله وإرساله لأقرب مركز طبي.	ب	معرفة ما حصل.
ج	فحص المصاب عن طريق اللمس.	د	فحص المصاب عن طريق النظر.

الاختبار في (3) صفحات ويتكون من 40 سؤالاً

مقرر الصحة واللياقة

صفحة 3/1 أنموذج (1)

11- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الغاية من الإسعاف الأولي:		ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
أ	منع تدهور صحة المصاب.	د	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب.
12- الهرمون الذي يقوم بتنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم هو:		ب	الإنسولين.
أ	البروجيستيرون.	د	الأدرينالين.
ج	الريلاكسين.	13- يرتبط حدوث أمراض القلب التاجية بالعديد من الأعراض، ومن ذلك النقص المزمن لـ :	
أ	فيتامين B.	ب	فيتامين A.
ج	فيتامين C.	د	فيتامين D.
14- من النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد، لأن ذلك يؤدي إلى:		ب	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الدم.
أ	التهام كميات كبيرة من الطعام.	د	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الكبد.
ج	زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.	15- أحد الاشتراطات المهمة قبل بدء ممارسة النشاط البدني:	
أ	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإحماء مع عدم إغفال الإطالة.	ب	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإطالة مع إغفال الإحماء.
ج	البدء بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة مع عدم إغفال الإطالة.	د	البدء بالإطالة ثم الانتهاء بالتهديئة مع إغفال الإحماء.
16- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من العوامل المرتبطة بالتخلص من النحافة:		ب	ممارسة النشاط البدني المعتدل.
أ	تنظيم التغذية.	د	التقليل من تناول البروتينات.
ج	تعديل السلوك الغذائي.	17- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي تعد أحد تطبيقاتها:	
أ	الغذاء غير المتوازن.	ب	تقليل ساعات النوم.
ج	الاعتماد على تناول المهدئات.	د	الاسترخاء.
18- طلب المساعدة في حالة تعرض المصاب للصدمة الكهربائية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:		ب	997
أ	998	د	999
ج	996	19- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بحروق حرارية هو:	
أ	وضع معجون الأسنان على الجزء المحترق.	ب	فتح الفقائيع الموجودة على جلد المصاب.
ج	نزع الملابس المحترقة والملصقة بالجلد المحترق.	د	وضع الماء البارد على الجزء المحترق.
20- واحدة من الخيارات الآتية يعد أحد الأمراض الوراثية:		ب	الأمراض الفيروسية.
أ	الأمراض السلوكية.	د	الأمراض البكتيرية.
ج	السكري.	21- عند تعرض زميلك لالتواء في الكاحل، فإن الإجراء الصحيح هو :	
أ	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	ب	وضع كمادات من الماء الساخن فوق المفصل.
ج	محاولة إرجاع الالتواء وتعديل الكاحل.	د	إنزال وخفض الساق للأسفل.
22- عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية بأنها : حالة اكتمال العافية :		ب	الجسدية والعقلية والاجتماعية.
أ	التناسلية والاجتماعية.	د	التناسلية والعقلية.
ج	الجسدية والعقلية.	23- يشتمل قياس التركيب الجسمي تحديد نسبة الشحوم في الجسم بالعديد من الطرق التي من أهمها وأكثرها شيوعاً قياس :	
أ	قوة عضلات البطن.	ب	الكثافة النوعية للجسم.
ج	الجهد البدني خلال 24 ساعة.	د	سماكة العظم.

24- "مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة تعمل على تنظيم عملية الأيض"، يشير التعريف السابق إلى:		أ	الكربوهيدرات.
ب	البروتينات.	ج	المعادن.
د	الفيتامينات.		
25- "مجمل البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها". ينطبق الوصف السابق على مفهوم:			
ب	الأنشطة المعززة للصحة.	أ	النشاط البدني.
د	اللياقة الشاملة.	ج	الساعة البيولوجية.
26- واحدة من الاختيارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:			
ب	تقتصر الصحة الإنجابية على تربية الأبناء وتعليمهم.	أ	قدرتهم على تحديد النسل بطفل أو طفلين فقط.
د	تقتصر الصحة الإنجابية على النساء فقط.	ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.
27- الدرجة الأولى من الحروق تمتاز بإصابة:			
ب	طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة.	أ	طبقة الأدمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة.
د	جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد.	ج	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور فقاعات على الجلد.
28- واحدة من الخيارات الآتية تعد من أسباب تشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية:			
ب	التقارب بين الأحمال.	أ	زيادة البكتيريا الموجودة في أمعاء الطفل.
د	ارتباط الطفل نفسياً مع أمه.	ج	انخفاض الأجسام المناعية في حليب الأم.
29- إحدى المجموعات الغذائية الآتية ينصح بتناول كميات كبيرة منها:			
ب	الفواكه والخضروات.	أ	الحليب والأجبان.
د	الحلويات.	ج	الدواجن والأسماك.
30- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل إحدى العلامات التي تدل على احتمال وجود إصابات في عظام العمود الفقري:			
ب	انخفاض حاد في درجة الحرارة.	أ	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية.
د	وجود ألم في الرقبة والظهر.	ج	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية والعلوية.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (10 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
31	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة.	●	ب
32	طهي الخضروات الخضراء لمدة طويلة يزيد من وجود فيتامين (ج) في الأكل.	●	ب
33	إحدى مكونات الدهون الكربون .	●	ب
34	التدرب على التصرف السليم إضافة إلى عامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولي.	●	ب
35	القطران هو المكون في السجارة الذي يؤدي إلى الإدمان .	●	ب
36	لضبط الساعة البيولوجية لا بد من التركيز على وقت الاستيقاظ الذي تخطط له.	●	ب
37	إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم.	●	ب
38	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً لزيادة تكرارها.	●	ب
39	ترك الأمر من خلال التخلص من التوتر كاملاً، يعد أحد قواعد التعامل مع الضغوط النفسية.	●	ب
40	من الفوائد النفسية التي تعود على صحة الإنسان عند ممارسته النشاط البدني نقص كثافة العظام .	●	ب

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

تجميعات 438 مادة اللياقة والثقافة الصحية (فجب101)

1- اي من ما يلي من الاسعافات الاولية للحروق الحرارية	
أ- لا تفتح الفقايع الموجودة بالجلد	ب- لا تقترب من الحريق اذا كان المكان امن
ج- لا تغطي جلد المصاب بالضماد المبلل	د- لا ترتدي القفازات الطبية اثناء خلع الملابس

2- أي من الأمراض المزمنة الآتية ليست من الأمراض التي تسببها السمنة	
أ- ارتفاع ضغط الدم	ب-السكري من النوع الاول
ج- السكري من النوع الثاني	د- امراض القلب

3-من اعراض وعلامات انخفاض السكر في الدم	
أ- غيبوبة وفقدان سريع للوعي خلال دقائق	ب-الشعور بالعطش والقم تنبعث منه رائحة فواكه
ج- الجلد جاف ودافئ	د- النبض ضعيف وسريع اكثر من ١٠٠ في الدقيقة

4- أي من الآتي من الإسعافات الاولية في حال دخول جسم غريب في العين	
أ- ازاله الجسم الغريب من العين	ب- استعمال اي دواء
ج- الضغط على العين	د- غط كلتا العينين بضماد او قطعة قماش

5- تعتبر ضعف الرغبة والحماس للدراسة من تأثيرات الضغوط	
أ- نفسية	ب- سلوكية
ج- الوظيفية	د- صحية عامة

6- اي من الآتي ليس من الوسائل التقليدية (الطبيعية) لتباعد فترات الحمل	
أ- الإرضاع من الثدي	ب-فترة الامان
ج- حبوب منع الحمل	د- العزل

7- زيادة نسبة الدهون بالجسم تؤثر على نسبة إفراز هرمون الذي ينظم العملية التناسلية للمرأة	
أ- الاستروجين	ب- الانسولين
ج- التستوستيرون	د-

8- أي من الآتي ليس من الإسعافات الأولية الصحيحة في حالة الصرع	
أ- أرخ ملابسه وافتح أزرار ثوبه أو فك ربطة عنقه	ب- امنع سقوطه وارتطامه بالأرض
ج- ابعده اي شيء قد يعرضه للأذى مثل الآلات الحادة	د- امسك المصاب وثبته

9- الخطوة الأولى في علاج الإدمان على الكحول	
أ- رغبة قوية من المريض في الإقلاع عن شرب الكحوليات	ب- التأهيل
ج- الحماية من الانتكاسة	د- التدرج في العلاج

10- اي مما يلي ليس من اثار المخدرات السلبية على جسد الانسان	
أ- اضطراب وظيفي في حواس السمع والبصر	ب- اضطراب الجهاز الهضمي
ج- ضعف القوة والحيوية	د- اضطراب الشخصية الفصامية

11- اي مما يلي ليست من الفحوصات الدورية للمرأة	
أ- فحص مخبري لعنق الرحم	ب- الفحص الذاتي الثدي
ج- فحص كثافة العظم	د- فحص البروستاتا

12- أوثق مصادر للمعلومات الصحية	
أ- المصادر الاعلامية كالصحف والمجلات العلمية	ب- المصادر المطبوعة كالكتب
ج- الاطباء والجهات الحكومية	د- الانترنت

13- ليست من اسباب اللجوء الى الطب البديل	
أ- سهولة الوصول اليها	ب- أرخص من الطب الحديث
ج- قلة الامراض المستعصية التي وقع الطب ازاء علاجها	د- جزء من الموروث من العادات والتقاليد

14- أي من التالي من العوامل الاجتماعية التي تلعب دورًا في تعاطي المخدرات	
أ- اشباع حب الاستطلاع والرغبة في التجريب	ب- الثقافة السائدة وضعف الوازع الديني
ج- تحقيق الاستقلالية والاحساس بالذات	د- التغلب على الاحساس بالدونية

15- من أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن	
أ- التقليل من فقدان الكتلة العضلية	ب- الزيادة من فقدان الكتلة العضلية
ج- اتباع أنظمة غذائية تعتمد على عدد سعرات حرارية قليلة	د- أخذ الأدوية أو المليينات

16- النشاط الذي يلعب دور مهم في الوقاية الاولية والثانوية من امراض الجهاز الوعائي للقلب

أ- الهوائي منظم	ب- هوائي غير منتظم
ج- اللاهوائي غير منتظم	د- اللاهوائي منتظم

17- أي من الآتي ليس من تأثير المسكرات (الكحول) على الجانب النفسي

أ- نوبات نوم عميق	ب- فقدان الاحساس بالزمان والمكان
ج- اوهام وهلوسات باليل	د- الرعاش وفقدان التوازن

18- من مكونات التبغ عبارة عن مادة كيميائية تسبب الادمان

أ- النيكوتين	ب- القطران
ج- سيانيد الهيدروجين	د- اول أكسيد الكربون

19- شدة النشاط البدني المناسبة لمرضى السكري النوع الثاني

أ- عالي	ب-متوسطة
ج- شديدة	د- منخفضة

20- انخفاض معدل الكالسيوم والفسفور يعد من مسببات

أ- الربو	ب-السكري
ج- هشاشة العظام	د- ارتفاع ضغط الدم

21- من الخطوات اللازمة لضبط ساعتك البيولوجية	
أ- عرض جسمك الى الضوء حال استيقاظك	ب- عرض جسمك الى الظلام حال استيقاظك
ج- فتح جميع مصادر الضوء	د- النوم والاستيقاظ ساعة ما تشاء

22- يسبب التدخين تكسر الياف في جلد الوجه	
أ- الكولاجين	ب- الميلاتونين
ج- الدوامين	د- الجليكوجين

23- أي من الآتي ليس من سمات المستهلك الواعي	
أ- يتبع نمط حياة صحي	ب يتبع العلاجات والممارسات الطبية التي تفتقر الى الدعم العلمي والمبررات العلمية
ج- يلتزم بالفحوص الطبية الدورية حسب العمر والحاجة	د- يبلغ ويرفع الشكوى عن حالات الغش والخداع

24- أي من الآتي ليست من النصائح العامة للتعامل مع الضغوط بشكل سليم	
أ- لا تكن متهوراً	ب- لا تحقد
ج- عدم طلب المساعدة في حالة التعرض لضغوط نفسية	د- لا تجعل الناس ترغمك على السرعة

25- أي من التالي ليس من خطوات ممارسة التنفس الاسترخائي	
أ- يملأ الشخص رئتيه بالهواء من دون بذل جهد	ب- يستنشق الهواء عن طريق الفم ويخرجه عن طريق الأنف
ج- يستنشق الهواء ببطء والعد من واحد إلى خمسة	د- بترك النفس يخرج ببطء مع الحد من واحد إلى خمسة

26- تعمل الساعة البيولوجية على ضبط إيقاع نومنا بين	
أ- الراحة والنوم	ب- اليقظة والصبح
ج- اليقظة والراحة	د-

27- أي من الآتي من مهارات التحكم في الضغوط النفسية	
أ- حافظ على برنامج رياضي ولو بالمشي نصف ساعة يوميًا	ب- الإكثار من الدهون والتقليل من الخضروات
ج- بالغ في توقعاتك	د-

28- أي من التالي ليست من واقع المخدرات في المملكة	
أ- ليس في المملكة إنتاج مخدرات يذكر	ب- انخفاض نسبة إدمان المخدرات في خمس سنوات الأخيرة
ج- لا يمكن اعتبار المملكة دولة عبور للمخدرات	د- تعاطي المخدرات وترويجها يشهدان تطورًا ملحوظًا

29- أي من الآتي ليس من الممارسات اللازم اتخاذها للوقاية من المخدرات	
أ- الاختلاط بالمدخنين	ب- التخلص من العادات اليومية المُشجعة
ج- زيارة أماكن الاستجمام	د-

30- واحد من الخيالات الآتية تمثل الممارسات الصحية لتحقيق نوم صحي	
أ- توظيف وسائل الاسترخاء	ب- التمرين بالتمارين الرياضية العنيفة قبل النوم
ج- النوم في مكان تكثر به الضوضاء	د- تقوية الاضاءة في غرفة النوم

ضع علامة صح او خطأ:

خطأ	1- تعد ممارسة الأنشطة الرياضية في بيئة جافة أفضل لمرضى الربو
صح	2- العلاج السلوكي في الأرق يعادل المعالجة الدوائية بل يفوقها
صح	3- التحمل هو العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة على اعتمادها على الاكسجين لإنتاج الطاقة اثناء المجهود
خطأ	4- الهرم الغذائي يوضح العناصر الغذائية على شكل سلسلة من التصنيفات بأحجام وألوان مختلفة
خطأ	5- التهابات المسالك البولية شائعة ويمكن معالجتها بالمضادات الحيوية وهي أكثر انتشارًا عند الرجال
صح	6- عندما يكون المدخن على علم بما يسببه التدخين من مضر صحية فهذا يخلق بداخله رغبة في ترك التدخين
صح	7- عملية الإنعاش القلبي الرئوي هي عملية ضخ الدم عبر تدليك القلب، مع تزويد الرئتين بالهواء اصطناعياً لمصاب لا يتنفس ولا يستجيب ولا يظهر عليه أي تحسس للنبض
خطأ	8- تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها لكونها أصغر من أن نتحملها
صح	9- من السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والامراض المعدية الحرص على نظافة الطعام ومعرفة مصدره
صح	10- يعتبر فقر الدم من الأمراض المسببة الخمول البدني

الاختبار النهائي لتفصيل الأول
مقرر : الصحة واللياقة
التوقيت : 09:00-11:00 ص
اسم الطالب :
الرقم الجامعي : 434105519
الشعبة : 42632

تعليمات :
أعزائنا طلاب وطالبات السنة التحضيرية
1- املا بياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، أنموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الألي المرفقة مع ورقة الأسئلة.
2- أجب عن جميع الأسئلة وعددها (40) سؤالاً في ورقة التصحيح الألي باختيارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال ، ثم ظلل هذا البديل بقلم الرصاص في أنموذج التصحيح الألي ، وعند رغبتك تعديل الإجابة، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.
3- تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الألي معاً.

أبو عرفة (1) أنموذج 1

1. الإجراء الأولي الذي تقوم به في حالة تعرض زميلك للرعاف " نزيف الأنف " هو:	
أ	اطلب من المصاب أن يتنفس من الأنف لمحاولة تجلط الدم.
ب	هدئ المصاب واطلب منه أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف.
ج	اطلب من المصاب أن يتناول الماء المثلج لمحاولة إيقاف النزيف.
د	اطلب من المصاب أن يتناول الماء المثلج لمحاولة إيقاف النزيف.
2- أي من الممارسات الآتية تعتبر إجراء سليم عند التعامل مع نوبة الصرع ؟	
أ	تناول المصاب للماء أثناء نوبة الصرع .
ب	تغطيته وتدفئته للمحافظة على حرارة جسمه .
ج	تثبيت أطراف المصاب أثناء نوبة الصرع " التشنجات " .
د	إبعاده عن أي شيء قد يعرضه للأذى أثناء النوبة .
3- " الرعاش وفقدان التوازن وحدث اضطرابات بصرية وضعف التركيز والانتباه " تعتبر من المخاطر الصحية للإدمان على :	
أ	التدخين.
ب	الكافيين " القهوة مثلاً " .
ج	المسكرات.
د	أ + ب
4- أكثر عوامل الخطر الرئيسية المسببة لسرطان الرئة والبلعوم والفم والثث وأمراض القلب والشرابين لدى الرجال والنساء هو:	
أ	الالتهابات البكتيرية في الرئة.
ب	العوامل الوراثية.
ج	الربو .
د	التدخين.
5- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة والتي تعتبر من مهارات وأساليب اكتساب عادات النوم الصحي :	
أ	عدم الذهاب إلى السرير عند الشعور بالنعاس.
ب	تحديد مكان غرفة النوم فقط للنوم، بحيث لا ينام الإنسان في أي مكان.
ج	ممارسة الأنشطة الرياضية الشديدة قبل النوم مباشرة.
د	تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
6- تشمل رعاية الصحة الإيجابية في سياق نظام الرعاية الصحية الأولية على :	
أ	الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة.
ب	الرعاية الصحية للأمهات أثناء الولادة .
ج	الرعاية الصحية للأمهات بعد الولادة.
د	الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة وإثنائها وبعدها.
7- إن الفحص الطبي قبل الزواج يساعد على التقليل من انتشار الأمراض عند الجيل القادم :	
أ	المزمنة كأمراض تصلب الشرايين والسكري مثلاً .
ب	الوراثية وأمراض التخلف العقلي عند الأطفال .
ج	النفسية كأمراض الوسواس والاكتئاب مثلاً .
د	لا شيء مما ذكر .
8- واحدة من الممارسات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين:	
أ	الحرص على نوعية الغذاء وليس كميته.
ب	تجنب الأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم.
ج	الإقلال من المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والكولا.
د	المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل.
9- واحدة من السلوكيات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالممارسات الصحية لتجنب أخطار التدخين:	
أ	عدم التدخين .
ب	التوقف عن التدخين.
ج	إيجاد البديل عن التدخين بزيادة تناول المنبهات كالقهوة مثلاً .
د	تجنب الاختلاط بالمسخرين.

أبو عرفة (1) أنموذج (1)

الاختبار يتكون من صفحتين " أربعة أوجه " ويشتمل على (40) سؤالاً

10- واحدة من الآتية لا تمثل الغاية والأهداف من الإسعاف الأولي	
أ	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وإطمأنته.
ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
ج	تشخيص المرض ووصف العلاج الكيميائي للمرضى.
د	المساعدة على الشفاء.
11- ما هو الإجراء "الإسعاف الأولي" الذي تقدمه لأحد أفراد أسرته الذي تعرض لنوبة ربو حادة ؟	
أ	مساعدته لأخذ جرعة من بخاخ أو بخار الفنتولين الذي يستعمله.
ب	ممارسة التمارين الرياضية المفضلة لديه أثناء الأزمة.
ج	الاستلقاء على ظهره.
د	عمل دش بارد للرأس والأطراف.
12- الإجراء الأول والأهم الذي يقوم به المسعف في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:	
أ	الطلب من المصاب وضع ذراعه ويده على صدره .
ب	الطلب من المصاب رفع ذراعه ويده للأعلى .
ج	الطلب من المصاب وضع ذراعه على جنبه وللأسفل .
د	تحريك الكتف لمحاولة إرجاع الخلع لموضعه الطبيعي .
13- تعتبر التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة من أهم العوامل الأساسية للوقاية من :	
أ	مرض السكري من نوع (1).
ب	مرض الربو.
ج	مرض التهاب المفاصل.
د	أمراض القلب التاجية.
14- تعد ممارسة السباحة أفضل من ممارسة الجري لمرضى الربو وذلك لـ :	
أ	إمكانية التخلص من السمّة والبدانة بوقت قليل مقارنة بالجري.
ب	شدة تمارين السباحة وانعكاسها على العضلات والعظام فقط.
ج	تركيزها على التحمل والشدة مقارنة بالجري .
د	وجود الرطوبة المتوفرة أثناء السباحة مقارنة بالجري.
15- تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في :	
أ	تراكم البروتينات حول شرايين القلب تدريجياً.
ب	تراكم المواد الدهنية " الكوليسترول " حول شرايين القلب تدريجياً.
ج	تراكم الأملاح حول شرايين القلب تدريجياً.
د	تراكم سكر الجلوكوز حول شرايين القلب تدريجياً.
16- الإسعاف الأولي في حالة شعور المصاب بأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:	
أ	إعطائه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.
ب	إعطائه الأنولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج	تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.
د	عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى .
17- واحدة من التصرفات الآتية خاطئة عند تعاملنا مع حوادث السير :	
أ	الاهتمام بالسلامة الشخصية.
ب	تنظيم عبور السيارات للحد من الازدحام.
ج	إخماد الحريق الناتج عن الحادث.
د	الاقتراب من موقع الحادث مباشرة لتفقد الحالات وتشخيصها.
18- واحدة من الإجراءات الآتية غير صحيحة عند إسعافنا لحالات الخدوش :	
أ	فرك الخدش بالقماش المبلل بالماء والملح المركز لمحاولة تنظيفه .
ب	غسل الخدش وما حوله بالماء .
ج	غسل الخدش بالصابون أو بمطهر الجروح .
د	وضع المرهم المضاد للبكتيريا .
19- نتخلص من أفة المخدرات في مجتمعاتنا يجب علينا :	
أ	تقوية العلاقة بين الآباء والأبناء .
ب	مراقبة الشباب ومتابعتهم ومعرفة أصدقائهم.
ج	توعية الأطفال منذ الصغر عن أخطار المخدرات.
د	جميع ما تقدم صحيح .
20- إن أفضل وسيلة لمنع الأمراض التناسلية هو :	
أ	تناول المضادات الحيوية باستمرار لتجنب منع انتقال المرض.
ب	اقتصار العلاقة الجنسية على الزواج القائم على الدين والعفة والطهارة .
ج	تناول الوجبات الغذائية المتوازنة.
د	ممارسة الأنشطة الرياضية.
21- الحبوب المنشطة التي تستخدم بالرياضيين أو الطلبة قد تؤدي بهم إلى الإدمان وإلى زيادة غسل سلبية على التيارات	
أ	التيهيمي.
ب	العظمي.
ج	التناسلي .
د	العصبي.

٢ بونموز - ١ بونموز - ١ بونموز

22- الفئات المستهدفة بالصحة الإيجابية هي :

أ	الرجل والمرأة في سن الإنجاب لرفع المستوى الصحي لديهما.	ب	المراهقين والشباب لتجنبهم الأمراض المنقولة جنسياً.
ج	النساء ما بعد سن الإنجاب للوقاية من أمراض الجهاز التناسلي.	د	جميع ما ذكر صحيح .

23- التصرف السليم الأول والأهم الذي تقوم به في حالة تعرض زميلك لإصابة حادة في رأسه ورقبته هو:

أ	عدم تحريك المصاب وذلك بتثبيت رأسه ورقبته وظهره.	ب	تحريك الرأس لمعرفة المضاعفات الناتجة عن الإصابة .
ج	إعطاء المصاب أي شيء عن طريق الفم.	د	وضع الكمادات المثلجة على جسمه لمحاولة خفض حرارة جسمه.

24- التصرف السليم للمسعف إذا وجد شخصاً مغروراً في جسمه آلة حادة هو:

أ	نزع السكين أو الآلة الحادة من جسمه فوراً.	ب	تثبيت السكين أو الآلة الحادة باستخدام الشاش أو البلاستر المعقم .
ج	تعويض الدم النازف بتناوله لوجبة غذائية دسمة.	د	تغطية الجرح بالكمادات الساخنة.

25- تدرج معظم نظريات أسباب حدوث السممة تحت ثلاث ركائز، واحدة من الآتية لا تمثل ولا تنتمي لهذه الركائز :

أ	التأثير الوراثي.	ب	زيادة استهلاك الطاقة عن طريق الغذاء.
ج	انخفاض النشاط البدني.	د	الزيادة في ممارسة النشاط البدني .

26- تكمن وظيفة هرمون الأسترون في أنه المسؤول عن :

أ	تنظيم مستوى البروتينات في الدم.	ب	تنظيم مستوى الدهون في الدم.
ج	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د	تنظيم مستوى الأحماض الأمينية في الدم.

27- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة للإسعافات الأولية:

أ	عدم إعطاء المصاب المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	ب	عدم فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	عدم إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	عدم تمزيق أو قص الملابس التي حول مكان الجرح أو الإصابة.

28- من الإجراءات السليمة المتبعة لإسعاف الشخص المصاب بضربة الشمس:

أ	تدفئته بالقصبي بسرعة ممكنة.	ب	نقله إلى مكان بارد وخطح ملبسه للخارجية .
ج	لفه بشرشف ساخن للاحتفاظ بدرجة حرارته .	د	إعطائه المواد السكرية.

29- من الإجراءات السليمة التي يقوم بها المسعف في حالة السكتة الدماغية:

أ	تدفئة المصاب فوراً وتغطيته لراحته أولاً ثم محاولته للنوم.	ب	مساعدة المصاب لتناول العصير لتفادي غيبوبة السكر.
ج	عمل مساج فوري للأضراف التي تعرضت للضعف الناتج من السكتة.	د	مساعدة المصاب بتثبيتته للجلوس على أن يكون رأسه وكتفه أعلى من مستوى جسمه.

30- من شروط وعوامل النوم الصحي : أن جسم الإنسان يحتاج إلى فترة من ساعات من النوم.

أ	(2-1).	ب	(3-2).
ج	(4-3).	د	(8-7).

31- دار حوار بين خالد وأحمد يتناول العلاقة بين النوم الصحي والغذاء، فتوصلا إلى أن النوم الجيد أثناء فترة الليل يمثل أفضل الوسائل لـ

أ	كبح الشهية وتخفيف الوزن.	ب	زيادة الشعور بالجوع.
ج	زيادة الوزن " السمنة " .	د	عدم إنتاج الطاقة في الجسم.

32- عدد الضربات الصدرية التي يقوم بها المسعف في عملية الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين هي:

أ	(3) ضغطات صدرية.	ب	(5) ضغطات صدرية.
ج	(30) ضغطة صدرية.	د	(40) ضغطة صدرية.

33- طلب المساعدة في حالة إجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للمصاب في الممنعة يكون الاتصال بالرقم :

أ	977	ب	997
ج	999	د	799

أبومرزوز - أبودومرسيب - زينة ج 4

34- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بضبط الساعة البيولوجية:	
أ تناول وجبة غذائية دسمة قبل النوم مباشرة.	ب مارس نشاط بدني شديد وتقبل قبل النوم مباشرة.
ج زيادة الإضاءة لمصادر الضوء في مكان نومك بالحد الأعلى.	د ضع في دماغك الساعة التي تريد أن تستيقظ فيها.
35- واحدة من الاختيارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإيجابية:	
أ قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.	ب قدرة الأفراد على الإتيان.
ج حرية الأفراد في تقرير الإتيان وموعده وتواتره.	د جمع ما ذكر صحيح.
36- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من الحالات الأكثر خطورة وعلى المسعف البدء بإسعافها:	
أ نزيف الأنف " الرعاف "	ب جرح قطعي في فروة الرأس.
ج الألم المصاحب للكسر.	د الغيبوبة الناتجة عن انقطاع التنفس.
37- إن الإجراء السليم لإسعاف أحد زملائك الذي تعرض لحرق ناتج من سكب الماء الساخن على يده هو:	
أ تغطية الحرق بالرباط الضاغط فوراً.	ب تغطية الحرق بمادة القيز الين .
ج سكب الماء البارد على الجزء المحترق فوراً .	د تغطية الحرق بمعجون الأسنان .
38- واحدة من الآتي تعتبر من العوامل المسببة لمرض السكري من النوع الثاني:	
أ هبوط ضغط الدم.	ب الزيادة المفرطة في الوزن وعدم ممارسة النشاط البدني.
ج الإصابة بمرض الربو .	د زيادة إفراز البنكرياس للإنسولين.
39- المادة الكيميائية المسامة التي تسبب الإلتهام هي:	
أ الفطران.	ب أول أكسيد الكربون.
ج النيكوتين.	د البولونيوم.
40- تعرض زميلك أثناء اللعب لالتواء مفصل القدم "الكاحل"، واحدة من الإجراءات الآتية خاطئة فيما يتعلق بالمهارات الإسعافية التي تقدمها له:	
أ وضع كمادات باردة أو كيس ثلج على مكان الإصابة.	ب وضع كمادات ساخنة ومحاولة إرجاع الكاحل إلى مكانه.
ج لف الكاحل برباط ورفع الساق إلى أعلى.	د تثبيت المفصل في وضع يشعر به المصاب بالراحة.

انتهت الأسئلة مع أجمل تمنيات القسم لكم بالنجاح والتفوق

الاختبار النهائي لتفصيل الأول العام الدراسي 1435/1434 هـ
مقرر: الصحة واللياقة الزمن: ساعتان
التوقيت: 09:00-11:00 ص التاريخ: الثلاثاء 1435/3/6 هـ
اسم الطالب:
الرقم الجامعي: 434105519
الشعبة: 42632

تعليمات:
أعضاء طلاب وطالبات السنة التحضيرية
1- املا بياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الألي المرفقة مع ورقة الأسئلة.
2- اجب عن جميع الأسئلة وعددها (40) سؤالاً في ورقة التصحيح الألي باختيارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال ، ثم ظلل هذا البديل بقلم الرصاص في نموذج التصحيح الألي ، وعند رغبتك تعديل الإجابة، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.
3- تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الألي معاً.

أبو عرفة (1) نموذج (1) أبو دوسر

1. الإجراء الأولي الذي تقوم به في حالة تعرض زميلك للرعاف " نزيف الأنف " هو:	
أ	اطلب من المصاب أن يتنفس من الأنف لمحاولة تجلط الدم.
ب	هدئ المصاب واطلب منه أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف.
ج	اطلب من المصاب أن يتناول الماء المثلج لمحاولة إيقاف النزيف.
د	اطلب من المصاب أن يتناول الماء المثلج لمحاولة إيقاف النزيف.
2- أي من الممارسات الآتية تعتبر إجراء سليم عند التعامل مع نوبة الصرع ؟	
أ	تناول المصاب للماء أثناء نوبة الصرع .
ب	تغطيته وتدفئته للمحافظة على حرارة جسمه .
ج	تثبيت أطراف المصاب أثناء نوبة الصرع " التشنجات " .
د	إبعاده عن أي شيء قد يعرضه للأذى أثناء النوبة .
3- " الرعاش وفقدان التوازن وحدث اضطرابات بصرية وضعف التركيز والانتباه " تعتبر من المخاطر الصحية للإدمان على :	
أ	التدخين.
ب	الكافيين " القهوة مثلاً " .
ج	المسكرات.
د	أ + ب
4- أكثر عوامل الخطر الرئيسية المسببة لسرطان الرئة والبلعوم والفم والثث وأمراض القلب والشرابين لدى الرجال والنساء هو:	
أ	الالتهابات البكتيرية في الرئة.
ب	العوامل الوراثية.
ج	الربو .
د	التدخين.
5- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة والتي تعتبر من مهارات وأساليب اكتساب عادات النوم الصحي :	
أ	عدم الذهاب إلى السرير عند الشعور بالنعاس.
ب	تحديد مكان غرفة النوم فقط للنوم، بحيث لا ينام الإنسان في أي مكان.
ج	ممارسة الأنشطة الرياضية الشديدة قبل النوم مباشرة.
د	تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
6- تشمل رعاية الصحة الإيجابية في سياق نظام الرعاية الصحية الأولية على :	
أ	الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة.
ب	الرعاية الصحية للأمهات أثناء الولادة .
ج	الرعاية الصحية للأمهات بعد الولادة.
د	الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة وإشائها وبعدها.
7- إن الفحص الطبي قبل الزواج يساعد على التقليل من انتشار الأمراض عند الجيل القادم :	
أ	المزمنة كأمراض تصلب الشرايين والسكري مثلاً .
ب	الوراثية وأمراض التخلف العقلي عند الأطفال .
ج	النفسية كأمراض الوسواس والاكتئاب مثلاً .
د	لا شيء مما ذكر .
8- واحدة من الممارسات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين:	
أ	الحرص على نوعية الغذاء وليس كميته.
ب	تجنب الأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم.
ج	الإقلال من المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والكولا.
د	المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل.
9- واحدة من السلوكيات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالممارسات الصحية لتجنب أخطار التدخين:	
أ	عدم التدخين .
ب	التوقف عن التدخين.
ج	إيجاد البديل عن التدخين بزيادة تناول المنبهات كالقهوة مثلاً .
د	تجنب الاختلاط بالمسخرين.

أبو عرفة الاختبار يتكون من صفحتين " أربعة نوجه " ويشتمل على (40) سؤالاً أبو دوسر ص 1 نموذج (1)

10- واحدة من الآتية لا تمثل الغاية والأهداف من الإسعاف الأولي	
أ	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وإطمأنته.
ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
ج	تشخيص المرض ووصف العلاج الكيميائي للمرضى.
د	المساعدة على الشفاء.
11- ما هو الإجراء "الإسعاف الأولي" الذي تقدمه لأحد أفراد أسرته الذي تعرض لنوبة ربو حادة ؟	
أ	مساعدته لأخذ جرعة من بخاخ أو بخار الفنتولين الذي يستعمله.
ب	ممارسة التمارين الرياضية المفضلة لديه أثناء الأزمة.
ج	الاستلقاء على ظهره.
د	عمل دش بارد للرأس والأطراف.
12- الإجراء الأول والأهم الذي يقوم به المسعف في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:	
أ	الطلب من المصاب وضع ذراعه ويده على صدره .
ب	الطلب من المصاب رفع ذراعه ويده للأعلى .
ج	الطلب من المصاب وضع ذراعه على جنبه وللأسفل .
د	تحريك الكتف لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي .
13- تعتبر التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة من أهم العوامل الأساسية للوقاية من :	
أ	مرض السكري من نوع (1).
ب	مرض الربو.
ج	مرض التهاب المفاصل.
د	أمراض القلب التاجية.
14- تعد ممارسة السباحة أفضل من ممارسة الجري لمرضى الربو وذلك لـ :	
أ	إمكانية التخلص من السمّة والبدانة بوقت قليل مقارنة بالجري.
ب	شدة تمارين السباحة وانعكاسها على العضلات والعظام فقط.
ج	تركيزها على التحمل والشدة مقارنة بالجري .
د	وجود الرطوبة المتوفرة أثناء السباحة مقارنة بالجري.
15- تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في :	
أ	تراكم البروتينات حول شرايين القلب تدريجياً.
ب	تراكم المواد الدهنية " الكوليسترول " حول شرايين القلب تدريجياً.
ج	تراكم الأملاح حول شرايين القلب تدريجياً.
د	تراكم سكر الجلوكوز حول شرايين القلب تدريجياً.
16- الإسعاف الأولي في حالة شعور المصاب بأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:	
أ	إعطائه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.
ب	إعطائه الأنولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج	تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.
د	عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى .
17- واحدة من التصرفات الآتية خاطئة عند تعاملنا مع حوادث السير :	
أ	الاهتمام بالسلامة الشخصية.
ب	تنظيم عبور السيارات للحد من الازدحام.
ج	إخماد الحريق الناتج عن الحادث.
د	الاقتراب من موقع الحادث مباشرة لتفقد الحالات وتشخيصها.
18- واحدة من الإجراءات الآتية غير صحيحة عند إسعافنا لحالات الخدوش :	
أ	فرك الخدش بالقماش المبلل بالماء والملح المركز لمحاولة تنظيفه .
ب	غسل الخدش وما حوله بالماء .
ج	غسل الخدش بالصابون أو بمطهر الجروح .
د	وضع المرهم المضاد للبكتيريا .
19- نتخلص من أفة المخدرات في مجتمعاتنا يجب علينا :	
أ	تقوية العلاقة بين الآباء والأبناء .
ب	مراقبة الشباب ومتابعتهم ومعرفة أصدقائهم.
ج	توعية الأطفال منذ الصغر عن أخطار المخدرات.
د	جميع ما تقدم صحيح .
20- إن أفضل وسيلة لمنع الأمراض التناسلية هو :	
أ	تناول المضادات الحيوية باستمرار لتجنب منع انتقال المرض.
ب	اقتصار العلاقة الجنسية على الزواج القائم على الدين والعفة والطهارة .
ج	تناول الوجبات الغذائية المتوازنة.
د	ممارسة الأنشطة الرياضية.
21- الحبوب المنشطة التي يستخدمها الرياضيون أو الطلبة قد تؤدي بهم إلى الإدمان وإلى رذات فعل سلبية على الجهاز :	
أ	التهضمي.
ب	العظمي.
ج	التناسلي .
د	العصبي.

٢ بونموز - ١ بونموز - ١ بونموز

22- الفئات المستهدفة بالصحة الإيجابية هي :

أ	الرجل والمرأة في سن الإجاب لرفع المطنوى الصحي لديهما.	ب	المراهقين والشباب لتجنبهم الأمراض المنقولة جنسياً.
ج	النساء ما بعد سن الإجاب للوقاية من أمراض الجهاز التناسلي.	د	جميع ما ذكر صحيح .

23- التصرف السليم الأول والأهم الذي تقوم به في حالة تعرض زميك لإصابة حادة في رأسه ورقبته هو:

أ	عدم تحريك المصاب وذلك بتثبيت رأسه ورقبته وظهره.	ب	تحريك الرأس لمعرفة المضاعفات الناتجة عن الإصابة .
ج	إعطاء المصاب أي شيء عن طريق الفم.	د	وضع الكمادات المثلجة على جسمه لمحاولة خفض حرارة جسمه.

24- التصرف السليم للمسعف إذا وجد شخصاً مغروراً في جسمه آلة حادة هو:

أ	نزع السكين أو الآلة الحادة من جسمه فوراً.	ب	تثبيت السكين أو الآلة الحادة باستخدام الشاش أو البلاستر المعقم .
ج	تعويض الدم النازف بتناوله لوجبة غذائية دسمة.	د	تغطية الجرح بالكمادات الساخنة.

25- تندرج معظم نظريات أسباب حدوث السممة تحت ثلاث ركائز، واحدة من الآتية لا تمثل ولا تنتمي لهذه الركائز :

أ	التأثير الوراثي.	ب	زيادة استهلاك الطاقة عن طريق الغذاء.
ج	انخفاض النشاط البدني.	د	الزيادة في ممارسة النشاط البدني .

26- تكمن وظيفة هرمون الأسترون في أنه المسؤول عن :

أ	تنظيم مستوى البروتينات في الدم.	ب	تنظيم مستوى الدهون في الدم.
ج	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د	تنظيم مستوى الأحماض الأمينية في الدم.

27- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة للإسعافات الأولية:

أ	عدم إعطاء المصاب المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	ب	عدم فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	عدم إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	عدم تمزيق أو قص الملابس التي حول مكان الجرح أو الإصابة.

28- من الإجراءات السليمة المتبعة لإسعاف الشخص المصاب بضربة الشمس:

أ	تدفئته بالقصبي سرعة ممكنة.	ب	نقله إلى مكان بارد وخطح ملبسه للخارجية .
ج	لفه بشرشف ساخن للاحتفاظ بدرجة حرارته .	د	إعطائه المواد السكرية.

29- من الإجراءات السليمة التي يقوم بها المسعف في حالة السكتة الدماغية:

أ	تدفئة المصاب فوراً وتغطيته لراحته أولاً ثم محاولته للنوم.	ب	مساعدة المصاب لتناول العصير لتفادي غيبوبة السكر.
ج	عمل مساج فوري للأضراف التي تعرضت للضعف الناتج من السكتة.	د	مساعدة المصاب بتثبيتته للجلوس على أن يكون رأسه وكتفه أعلى من مستوى جسمه.

30- من شروط وعوامل النوم الصحي : أن جسم الإنسان يحتاج إلى فترة من ساعات من النوم.

أ	(2-1).	ب	(3-2).
ج	(4-3).	د	(8-7).

31- دار حوار بين خالد وأحمد يتناول العلاقة بين النوم الصحي والغذاء، فتوصلا إلى أن النوم الجيد أثناء فترة الليل يمثل أفضل الوسائل لـ

أ	كبح الشهية وتخفيف الوزن.	ب	زيادة الشعور بالجوع.
ج	زيادة الوزن " السمنة " .	د	عدم إنتاج الطاقة في الجسد.

32- عدد الضربات الصدرية التي يقوم بها المسعف في عملية الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين هي:

أ	(3) ضغطات صدرية.	ب	(5) ضغطات صدرية.
ج	(30) ضغطة صدرية.	د	(40) ضغطة صدرية.

33- طلب المساعدة في حالة إجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للمصاب في الممنكة يكون الاتصال بالرقم :

أ	977	ب	997
ج	999	د	799

أبومرزوز - أبودومرسيب - زينة ج 4

34- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بضبط الساعة البيولوجية:	
أ تناول وجبة غذائية دسمة قبل النوم مباشرة.	ب مارس نشاط بدني شديد وتقبل قبل النوم مباشرة.
ج زيادة الإضاءة لمصادر الضوء في مكان نومك بالحد الأعلى.	د ضع في دماغك الساعة التي تريد أن تستيقظ فيها.
35- واحدة من الاختيارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإيجابية:	
أ قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.	ب قدرة الأفراد على الإرتياح.
ج حرية الأفراد في تقرير الإرتياح وموعده وتواتره.	د جميع ما ذكر صحيح.
36- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من الحالات الأكثر خطورة وعلى المسعف البدء بإسعافها :	
أ نزيف الأنف " الرعاف "	ب جرح قطعي في فروة الرأس.
ج الألم المصاحب للكسر.	د الغيبوبة الناتجة عن انقطاع التنفس.
37- إن الإجراء السليم لإسعاف أحد زملائك الذي تعرض لحرق ناتج من سكب الماء الساخن على يده هو :	
أ تغطية الحرق بالرباط الضاغط فوراً.	ب تغطية الحرق بمادة القيز الين .
ج سكب الماء البارد على الجزء المحترق فوراً .	د تغطية الحرق بمعجون الأسنان .
38- واحدة من الآتي تعتبر من العوامل المسببة لمرض السكري من النوع الثاني :	
أ هبوط ضغط الدم.	ب الزيادة المفرطة في الوزن وعدم ممارسة النشاط البدني.
ج الإصابة بمرض الربو .	د زيادة إفراز البنكرياس للإنسولين.
39- المادة الكيميائية المسامة التي تسبب الإلتهام هي :	
أ الفطران.	ب أول أكسيد الكربون.
ج النيكوتين.	د البولونيوم.
40- تعرض زميلك أثناء اللعب لالتواء مفصل القدم "الكاحل" ، واحدة من الإجراءات الآتية خاطئة فيما يتعلق بالمهارات الإسعافية التي تقدمها له :	
أ وضع كمادات باردة أو كيس ثلج على مكان الإصابة.	ب وضع كمادات ساخنة ومحاولة إرجاع الكاحل إلى مكانه.
ج لف الكاحل برباط ورفع الساق إلى أعلى.	د تثبيت المفصل في وضع يشعر به المصاب بالراحة.

انتهت الأسئلة مع أجمل تمنيات القسم لكم بالنجاح والتفوق

الاختبار النهائي للفصل الدراسي الأول 1437/1438هـ
 المقرر : الصحة واللياقة (140) صحة ، (150) صحة
 التوقيت : 09:00-10:30
 التاريخ :الأحد 1438/4/24هـ
 اسم الطالب:.....
 الرقم الجامعي:.....
 الشعبة:.....

تعليمات الاختبار :
 1 - املا بياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة.
 2 - اجب عن جميع الأسئلة وعددها 40 سؤالاً (أول 30 سؤالاً اختبار من متعدد، وآخر 10 أسئلة صح وخطأ) في ورقة التصحيح الآلي باختيارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال، ثم ظلل هذا البديل بقلم الرصاص في نموذج التصحيح الآلي، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.
 3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.

أنموذج (3)

درجة (30)

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي:

1- من الأسباب المؤدية إلى الرعاش وفقدان التوازن وضعف التركيز والانتباه تناول :	أ مادة الكافيين.	ب الكحول.
ج المنشطات الهرمونية.	د المحكلمات الغذائية.	
2- مجموع المكونات التي تعمل على التمدد المرئي للعضلات هو :	أ اللياقة البيكبية.	ب المرونة.
ج اللياقة الشاملة.	د اللياقة القلبية التنفسية.	
3- عند تعرض زميلك لخدوش في الوجه، فإن الإجراء الخاطيء هو :	أ تغطية الخدش بمعجون الأسنان.	ب غسل الخدش بالصابون.
ج غسل الخدش وما حوله بالماء.	د وضع مرهم مضاد للبكتيريا.	
4- إن وظيفة هرمون الإنسولين تكمن في :	أ تنظيم مستوى النشويات في الدم.	ب تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في البنكرياس.
ج تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د تنظيم مستوى النشويات في البنكرياس.	
5- واحدة من الأمراض المزمنة الآتية لا علاقة لها بتأثير السمعة:	أ ارتفاع ضغط الدم.	ب داء السكري من النوع الأول.
ج أمراض القلب.	د داء السكري من النوع الثاني.	
6- الإسعاف الأولي الذي تقوم به عند تعرض زميلك لأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:	أ تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.	ب إعطاؤه الأنسولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى.	د إعطاؤه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.	
7- استهل مدرب الصحة واللياقة محاضرتة بسؤال طلابه عن القواعد الأساسية للإسعاف الأولي، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إجابة خاطئة:	أ فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.	ب إعطاء المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.
ج إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.	
8- قد تلعب الوراثة دوراً في سرعة التمثيل الغذائي وذلك بـ :	أ زيادة معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	ب تقليل معدل إفراز هرمون الإنسولين.
ج تقليل معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	د زيادة معدل إفراز الإنسولين من الدم.	
9- تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً لـ:	أ كونها أقل من أن نتحملها.	ب زيادة تكرارها.
ج قلة تكرارها.	د تعاملنا الإيجابي نحوها.	
10- يجب بدء ممارسة النشاط البدني بتمرينات:	أ القوة.	ب الإحماء.
ج التهدئة.	د السرعة.	

اسم الطالب:

الرقم الجامعي:

الشعبة:

معلومات الاختبار :

1 - املاً ببيانك الشخصية للاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة في الجزاء الخاصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة.

2 - اجب عن جميع الأسئلة وعددها 40 سؤالاً (تول 30 سؤالاً لاختبار من متعدد، وآخر 10 أسئلة صح وخطأ) في ورقة التصحيح الآلي باختبارك بدلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال، ثم نقل هذا البدل بقلم الرصاص في نموذج التصحيح الآلي. عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل نقل الإجابة الجديدة.

3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.

نموذج (3)

القسم الأول : اجب عن الأسئلة (1- 30) باختبارك بدلاً واحداً (اختبار من متعدد) في كل مما يأتي:

(30) درجة

1	سادة الحكاشيين.	ب	المكحول	●
ج	المنشطات الهرمونية.	د	المكملات الغذائية.	
2	"مجموع المكونات التي توهم الفرد للعيش بصورة متوازنة"، يشير ذلك عن مفهوم :			
ا	اللياقة الهيكلية.	ب	المرونة.	
ج	اللياقة الشاملة.	د	اللياقة العقلية النفسية.	●
3	عند تعرض زميلك لخدوش في الوجه، فإن الإجراء الخاطيء هو :			
ا	تغطية الخدش بمعجون الأسنان.	ب	غسل الخدش بالصابون.	●
ج	غسل الخدش وما حوله بالماء.	د	وضع مرهم مضاد للبكتيريا.	
4	إن وظيفة هرمون الإنسولين تكمن في :			
ا	تنظيم مستوى النشويات في الدم.	ب	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في البنكرياس.	
ج	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د	تنظيم مستوى النشويات في البنكرياس.	●
5	واحدة من الأمراض المزمنة الآتية لا علاقة لها بتأثير السمعة:			
ا	ارتفاع ضغط الدم.	ب	داء السكري من النوع الأول.	●
ج	أمراض القلب.	د	داء السكري من النوع الثاني.	
6	الإسعاف الأولي الذي تقوم به عند تعرض زميلك لأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:			
ا	تجنب إعطائه			
ج	عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى.	د	إعطائه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.	
7	استهل مدرب الصحة واللياقة معاضرته بسؤال طلابه عن القواعد الأساسية للإسعاف الأولي، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إجابة خاطئة:			
ا	فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.	ب	إعطاء المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	●
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	فحص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.	
8	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة، وذلك ب :			
ا	زيادة معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	ب	تقليل معدل إفراز هرمون الإنسولين.	●
ج	تقليل معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	د	زيادة معدل إفراز الإنسولين من الدم.	
9	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً ل :			
ا	كونها أقل من أن نتحملها.	ب	زيادة تكرارها.	●
ج	قلة تكرارها.	د	تعاملنا الإيجابي نحوها.	
10	يجب بدء ممارسة النشاط البدني بتمرينات:			
ا	القوة.	ب	الإحماء.	●
ج	التهديئة.	د	المرعة.	

11- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي لا تمثل تطبيقاتها:		ب	الاعتماد على تناول المهدئات.
أ	ممارسة الرياضة.	د	الاسترخاء .
ج	الغذاء السليم.	12- واحدة من التمرينات الآتية تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة:	
أ	تمرينات تقوية العضلات.	ب	تمرينات الأنشطة الترويحية.
ج	تمرينات المرونة.	د	تمرينات الأنشطة الهوائية.
13- طلب المساعدة في حالة الحوادث المرورية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:		ب	799
أ	999	د	977
ج	997	14- الخطوة الأولى لعملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للبالغين هي :	
أ	فحص استجابة المصاب.	ب	ملاحظة وضع المصاب وتقييم الحالة.
ج	طلب الإسعاف.	د	صب الماء على المصاب لمحاولة إنعاشه.
15- من الممارسات الصحيحة التي يقوم بها الشخص في حالة عدم القدرة على النوم في غضون (15 - 20) دقيقة من بعد ذهابه للفراش هي:		ب	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
أ	تناول الكافيين والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.	د	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط غير محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
ج	عدم ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة.	16- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها:	
أ	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.	ب	الأمراض الوراثية.
ج	التشوهات الخلقية والإعاقات.	د	الأمراض السلوكية.
17- واحدة من الاختيارات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:		ب	قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.
أ	تقتصر الصحة الإنجابية على النساء فقط.	د	قدرة الأفراد على الإنجاب.
ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.	18- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:	
أ	رفع ذراع المصاب ويده للأعلى .	ب	تحريك كتف المصاب لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي.
ج	وضع ذراع المصاب ويده على صدره.	د	وضع ذراع المصاب ويده على جنبه وللأسفل .
19- واحدة من الأمراض الآتية لا تعتبر من الأمراض الوراثية والتي تشمل إثنين من الأمراض التي تهدد حياة الإنسان:			
أ	الأمراض الفطرية.	ب	فقر الدم المنجلي.
ج	الأمراض الفيروسية.	د	الأمراض البكتيرية.
20- عند تعرض زميلك لانتواء في الكاحل، فإن الإجراء الخاطيء هو :		ب	محاولة إرجاع الانتواء وتعديل الكاحل.
أ	وضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل.	د	لف الكاحل بضمادة ورفع الساق لأعلى فوق عدة وسائل.
ج	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	21- واحدة من التغييرات الآتية لا تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بمرحلة الحمل:	
أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية كالمشي.	ب	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ج	عدم الإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة .	د	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.
22- تعد المشكلات السلوكية إحدى التأثيرات الضارة للضغوط النفسية، واحدة من الآتي لا تنتمي إلى تلك المشكلات:		ب	الإصابة بتصلب الشرايين.
أ	التدخين.	د	تعاطي الكحول.
ج	الشراهة في الأكل.	23- واحدة من التغييرات الآتية لا تعد من أمراض الإصابة بالأمراض التنفسية:	
أ	الغثبان أو القيء.	ب	ضيق شديد في النفس.
ج	الشعور بالاختناق.	د	الإسهال المتكرر.

11 - إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي لا تمثل تطبيقاتها:

أ	ممارسة الرياضة.	ب	الاعتماد على تناول المهدئات.
ج	التغذية السليم.	د	الاسترخاء.

12 - واحدة من التمرينات الآتية تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة اتسافية ومؤثرة:

أ	تمرينات تقوية العضلات.	ب	تمرينات الأنشطة الترويحية.
ج	تمرينات المرونة.	د	تمرينات الأنشطة الهوائية.

13 - طلب المساعدة في حالة الحوادث المرورية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:

أ	999	ب	799
ج	997	د	977

14 - الخطوة الأولى لعملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للبالغين هي:

أ	فحص استجابة.	ب	التدليك.
ج	طلب الإسعاف.	د	مسب الماء على المصاب لمحاولة إنعاشه.

15 - من الممارسات الصحية التي يقوم بها الشخص في حالة عدم القدرة على النوم في غضون (15 - 20) دقيقة من بعد ذهابه للقرآن هي:

أ	تناول المكافئين والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.	ب	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
ج	عدم ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة.	د	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط غير محفز لليقظة ثم العودة للنوم.

16 - واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها:

أ	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.	ب	الأمراض الوراثية.
ج	التشوهات الخلقية والإماتات.	د	الأمراض السلوكية.

17 - واحدة من الاختبارات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالفهم الشامل للصحة الإيجابية:

أ	تقتصر الصحة الإيجابية على النساء فقط.	ب	قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.
ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.	د	قدرة الأفراد على الإنجاب.

18 - الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:

أ	رفع ذراع المصاب وبيده للأعلى.	ب	تحريك كتف المصاب لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي.
ج	وضع ذراع المصاب وبيده على صدره.	د	وضع ذراع المصاب وبيده على جنبه وللأسفل.

19 - واحدة من العيانات الآتية تعتبر من الأمراض الوراثية والتي تعمل إحدى المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع:

أ	الأمراض الفطرية.	ب	فقر الدم المنجلي.
ج	الأمراض الفيروسية.	د	الأمراض البكتيرية.

20 - عند تعرض زميلك لانتواء في الكتف، فإن الإجراء الخاطئ هو:

أ	وضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل.	ب	محاولة إرجاع الانتواء وتعديل الكتف.
ج	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	د	لف الكتف بضمادة ورفع الساق لأعلى فوق عدة وسائد.

21 - واحدة من الخبرات الآتية لا تعد من الإرشادات والتوصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل:

أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية كالمشي.	ب	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ج	عدم الإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة.	د	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.

22 - تعد المشكلات السلوكية إحدى التأثيرات الضارة للضغوط النفسية، واحدة من الآتي لا تنتمي إلى تلك المشكلات:

أ	التدخين.	ب	الإصابة بتسلب الشرايين.
ج	الشراهة في الأكل.	د	تعاطي الكحول.

23 - واحدة من العيانات الآتية لا تعد من أعراض الإصابة بأمراض القلب التاجية:

أ	التقيان أو القيء.	ب	ضيق شديد في النفس.
ج	الشعور بالاختناق.	د	الإسهال المتكرر.

الدرجة الثالثة من الحروق تمتاز بإصابة :

طبقة الأدمة فقط وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة	ب	طبقة الأدمة فقط مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة
جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد	د	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور قشاعات على الجلد
25- من الممارسات الصحية التي ينصح بها لتحقيق النوم الصحي		
تناول المكافئين قبل النوم	ا	
زيادة الضوء في غرفة النوم	ج	
عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء	ب	
ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة	د	
26- التصرف السليم في حالة فقدان الوعي للطفل المخطئ هو :		
عدم محاولة إخراج الجسم الغريب من فمه	ا	
فتح مجرى الهواء	ج	
جعل الطفل المنخني بوضعية الاستلقاء على البطن	ب	
عمل دفعات ظهرية بحكلا اليدين	د	
27- إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على :		
إنتاج هرمون ريلاكسين	ا	
حرق الكربوهيدرات في الدم	ج	
عدم إنتاج الإنسولين من البنكرياس	ب	
عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم	د	
28- واحد من الخيارات الآتية لا يعد تسرفاً سليماً للمصاب الذي تعرض لأزمة قلبية :		
المساعدة في أن يكون المصاب في وضع الجلوس أو نصف الجلوس	ا	
السماح للمصاب من تناول الطعام والشراب	ج	
طعانة المصاب وعدم السماح له بالحركة	ب	
إعطاء المصاب حيش (سيرين)	د	
29- الإجراء الأول الذي يقوم به المسعف في حالة الصدمة الكهربائية هو :		
البدء بفصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي	ا	
البدء بعملية الإنعاش القلبي	ج	
البدء بتدفئة المصاب وقاية له من الصدمة	ب	
البدء بعملية الإنعاش الرئوي	د	
30- أحد مكونات السجارة الذي يؤدي إلى تلف الشعيرات المسفري في الرئة ، هو :		
أول أكسيد الكربون	ا	
النيكوتين	ج	
سيانيد الهيدروجين	ب	
الفطران	د	

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (1) يمثل الإجابة صح ، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ ، (10) درجات

م	السؤال	صح	خطأ
31	تعد المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض الوراثية من المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية.	ا	ب
32	من مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها : حاول أن تكون واقعياً في توقعاتك.	ا	ب
33	يتمسك فليس التركيب البشري بسبعة أجزاء من الجسم هي الرأس والقلب والرئتين والكبد والكلى.	ا	ب
34	الإسكتار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين تعد من الاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين.	ا	ب
35	من الأمثلة التي تنتمي إلى الأنشطة البدنية الحياتية رياضة القفز على الحواجز.	ا	ب
36	ينصح بإزالة الجسم الغريب (سكين ، آلة حادة) من جسم المصاب عند تعرضه لذلك.	ا	ب
37	لتخفيض الوزن من المهم التركيز على حجم الطاقة المصروفة.	ا	ب
38	لضبط الساعة البيولوجية فإنه ينبغي تحديد عدد ساعات نومك ما بين (1 - 3) ساعات طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي.	ا	ب
39	تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في تراكم البروتينات حول شرايين القلب.	ا	ب
40	من أعراض التسمم باستنشاق الغازات الصداغ الشديد الذي يزداد تدريجياً.	ا	ب

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

الدرجة الثالثة من الحروق تمتاز بإصابة :

طبقة الأدمة فقط وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة	ب	طبقة الأدمة فقط مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة.
جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد.	د	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور قشاعات على الجلد.
25- من الممارسات الصحية التي ينصح بها لتحقيق النوم الصحي:		
تناول المكافحين قبل النوم.	ب	عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء.
زيادة الضوء في غرفة النوم.	د	ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة.
26- التصرف السليم في حالة فقدان الوعي للطفل المبتلى هو :		
عدم معالجته	ب	عزل المريض عن محيطه
فتح مجرى الهواء.	د	عمل دفعات ظهرية بشكل اليدين
27- إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على:		
إنتاج هرمون ريبلاكتين	ب	عدم إنتاج الإنسولين من البنكرياس
حرق الكربوهيدرات في الدم.	د	عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم
28- واحد من الخيارات الآتية لا يعد تصدفاً مبدئياً للمصابين بالسكري:		
المساج	ب	تطبيق الكمادات الباردة
السماح للمصاب من تناول الطعام والشراب.	د	إعطاء المصاب حبي (أسبرين)
29- الإجراء الأول الذي يقوم به المسعف في حالة الصدمة الكهربائية هو :		
البدء بفصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي	ب	البدء بتدفئة المصاب وقياس له من الصدمة.
البدء بعملية الإنعاش القلبي.	د	البدء بعملية الإنعاش الرئوي.
30- أحد مكونات السجارة الذي يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة، هو:		
أول أكسيد الكربون.	ب	سيانيد الهيدروجين
النيكوتين.	د	الفطران

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (د) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (10 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
31	تعد المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض الوراثية من المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية.	ب	د
32	من مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها، حاول أن تكون واقعياً في توقعاتك.	ب	د
33	يمكن قياس التركيب الجسمي بتحديد نسبة الدهون في الجسم من خلال قياس الكثافة النوعية للجسم	ب	د
34	الإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين تعد من الاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين	ب	د
35	من الأمثلة التي تنتمي إلى الأنشطة البدنية الحياتية رياضة القفز على الحواجز.	ب	د
36	ينصح بإزالة الجسم الغريب (سكين، آلة حادة) من جسم المصاب عند تعرضه لذلك.	ب	د
37	لخفض الوزن من المهم التركيز على حجم الطاقة المسروقة.	ب	د
38	لضبط الساعة البيولوجية فإنه ينبغي تحديد عدد ساعات نومك ما بين (1 - 3) ساعات طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي	ب	د
39	تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في تراكم البروتينات حول شرايين القلب.	ب	د
40	من أعراض التسمم باستنشاق الغازات الصداع الشديد الذي يزداد تدريجياً.	ب	د

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

الاختبار النهائي للفصل الدراسي الأول 1437/1438هـ
 المقرر : الصحة واللياقة (140) صحة ، (150) صحة
 التوقيت : 09:00-10:30
 التاريخ :الأحد 1438/4/24هـ
 اسم الطالب:.....
 الرقم الجامعي:.....
 الشعبة:.....

تعليمات الاختبار :
 1 - املا بياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة.
 2 - اجب عن جميع الأسئلة وعددها 40 سؤالاً (أول 30 سؤالاً لاختبار من متعدد، وآخر 10 أسئلة صح وخطأ) في ورقة التصحيح الآلي باختبارك بدلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال، ثم ظل هذا البديل بقلم الرصاص في نموذج التصحيح الآلي، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.
 3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.

أنموذج (3)

درجة (30)

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختبارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي:

1- من الأسباب المؤدية إلى الرعاش وفقدان التوازن وضعف التركيز والانتباه تناول :	أ مادة الكافيين.	ب الكحول.
ج المنشطات الهرمونية.	د المحكلمات الغذائية.	
2- "مجموع المكونات التي توهم الفرد للعيش بصورة متوازنة"، يشير ذلك عن مفهوم :	أ اللياقة البيكبية.	ب المرونة.
ج اللياقة الشاملة.	د اللياقة القلبية التنفسية.	
3- عند تعرض زميلك لخدوش في الوجه، فإن الإجراء الخاطيء هو :	أ تغطية الخدش بمعجون الأسنان.	ب غسل الخدش بالصابون.
ج غسل الخدش وما حوله بالماء.	د وضع مرهم مضاد للبكتيريا.	
4- إن وظيفة هرمون الإنسولين تكمن في :	أ تنظيم مستوى النشويات في الدم.	ب تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في البنكرياس.
ج تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د تنظيم مستوى النشويات في البنكرياس.	
5- واحدة من الأمراض المزمنة الآتية لا علاقة لها بتأثير السمعة:	أ ارتفاع ضغط الدم.	ب داء السكري من النوع الأول.
ج أمراض القلب.	د داء السكري من النوع الثاني.	
6- الإسعاف الأولي الذي تقوم به عند تعرض زميلك لأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:	أ تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.	ب إعطاؤه الأنسولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى.	د إعطاؤه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.	
7- استهل مدرب الصحة واللياقة محاضرتة بسؤال طلابه عن القواعد الأساسية للإسعاف الأولي، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إجابة خاطئة:	أ فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.	ب إعطاء المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.
ج إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.	
8- قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة، وذلك ب :	أ زيادة معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	ب تقليل معدل إفراز هرمون الإنسولين.
ج تقليل معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	د زيادة معدل إفراز الإنسولين من الدم.	
9- تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً ل:	أ كونها أقل من أن نتحملها.	ب زيادة تكرارها.
ج قلة تكرارها.	د تعاملنا الإيجابي نحوها.	
10- يجب بدء ممارسة النشاط البدني بتمرينات:	أ القوة.	ب الإحماء.
ج التهدئة.	د السرعة.	

11- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي لا تمثل تطبيقاتها:		ب	الاعتماد على تناول المهدئات.
أ	ممارسة الرياضة.	د	الاسترخاء .
ج	الغذاء السليم.	12- واحدة من التمرينات الآتية تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة:	
أ	تمرينات تقوية العضلات.	ب	تمرينات الأنشطة الترويحية.
ج	تمرينات المرونة.	د	تمرينات الأنشطة الهوائية.
13- طلب المساعدة في حالة الحوادث المرورية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:		ب	799
أ	999	د	977
ج	997	14- الخطوة الأولى لعملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للبالغين هي :	
أ	فحص استجابة المصاب.	ب	ملاحظة وضع المصاب وتقييم الحالة.
ج	طلب الإسعاف.	د	صب الماء على المصاب لمحاولة إنعاشه.
15- من الممارسات الصحيحة التي يقوم بها الشخص في حالة عدم القدرة على النوم في غضون (15 - 20) دقيقة من بعد ذهابه للفراش هي:		ب	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
أ	تناول الكافيين والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.	د	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط غير محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
ج	عدم ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة.	16- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها:	
أ	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.	ب	الأمراض الوراثية.
ج	التشوهات الخلقية والإعاقات.	د	الأمراض السلوكية.
17- واحدة من الاختيارات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:		ب	قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.
أ	تقتصر الصحة الإنجابية على النساء فقط.	د	قدرة الأفراد على الإنجاب.
ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.	18- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:	
أ	رفع ذراع المصاب ويده للأعلى .	ب	تحريك كتف المصاب لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي.
ج	وضع ذراع المصاب ويده على صدره.	د	وضع ذراع المصاب ويده على جنبه وللأسفل .
19- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من الأمراض الوراثية والتي تمثل إحدى المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع:		ب	فقر الدم المنجلي.
أ	الأمراض الفطرية.	د	الأمراض البكتيرية.
ج	الأمراض الفيروسية.	20- عند تعرض زميلك لانتواء في السكاحل، فإن الإجراء الخاطيء هو :	
أ	وضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل.	ب	محاولة إرجاع الانتواء وتعديل السكاحل.
ج	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	د	لف السكاحل بضمادة ورفع الساق لأعلى فوق عدة وسائل.
21- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل :		ب	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية كالمشي.	د	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.
ج	عدم الإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة .	22- تعد المشكلات السلوكية إحدى التأثيرات الضارة للضغوط النفسية، واحدة من الآتي لا تنتمي إلى تلك المشكلات:	
أ	التدخين.	ب	الإصابة بتصلب الشرايين.
ج	الشراهة في الأكل.	د	تعاطي الكحول.
23- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من أعراض الإصابة بأمراض القلب التاجية :		ب	ضيق شديد في النفس.
أ	الغثيان أو القيء.	د	الإسهال المتكرر.
ج	الشعور بالاختناق.		

الدرجة الثالثة من الحروق تمتاز بإصابة :

طريقة الأدمة فقط وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة	ب	طوقه الأدمة فقط مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة
جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد	د	طوقه البشرة الخارجية فقط مع ظهور قشاعات على الجلد
25- من الممارسات الصحية التي يتصح بها لتحقيق النوم الصحي		
تناول المكافئين قبل النوم	ا	
زيادة الضوء في غرفة النوم	ج	
عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء	ب	
ممارسة التمرينات الرياضية المعتدلة	د	
26- التصرف السليم في حالة فقدان الوعي للطفل المخطئ هو :		
عدم محاولة إخراج الجسم الغريب من فمه	ا	
فتح مجرى الهواء	ج	
جعل الطفل المنخني بوضعية الاستلقاء على البطن	ب	
عمل دفعات ظهرية بحكلا اليدين	د	
27- إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على :		
إنتاج هرمون ريلاكسين	ا	
حرق الكربوهيدرات في الدم	ج	
عدم إنتاج الإنسولين من البنكرياس	ب	
عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم	د	
28- واحد من الخيارات الآتية لا يعد تسرفاً سليماً للمصاب الذي تعرض لأزمة قلبية :		
المساعدة في أن يكون المصاب في وضع الجلوس أو نصف الجلوس	ا	
السماح للمصاب من تناول الطعام والشراب	ج	
طعانة المصاب وعدم السماح له بالحركة	ب	
إعطاء المصاب حيشي (سيرين)	د	
29- الإجراء الأول الذي يقوم به المسعف في حالة الصدمة الكهربائية هو :		
البدء بفصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي	ا	
البدء بعملية الإنعاش القلبي	ج	
البدء بتدفئة المصاب وقاية له من الصدمة	ب	
البدء بعملية الإنعاش الرئوي	د	
30- أحد مكونات السيجارة الذي يؤدي إلى تلف الشعيرات المغرى في الرئة ، هو :		
أول أكسيد الكربون	ا	
النيكوتين	ج	
سيانيد الهيدروجين	ب	
الفطران	د	

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (1) يمثل الإجابة صح ، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ ، (10) درجات

م	السؤال	صح	خطأ
31	تعد المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض الوراثية من المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية.	ا	ب
32	من مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها : حاول أن تكون واقعياً في توقعاتك.	ا	ب
33	يمكن قياس التركيب الجسمي بتحديد نسبة الدهون في الجسم من خلال قياس الكثافة النوعية للجسم.	ا	ب
34	الإكتثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين تعد من الاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين.	ا	ب
35	من الأمثلة التي تنتمي إلى الأنشطة البدنية الحياتية رياضة القفز على الحواجز.	ا	ب
36	ينصح بإزالة الجسم الغريب (سكين ، آلة حادة) من جسم المصاب عند تعرضه لذلك.	ا	ب
37	لتخفيض الوزن من المهم التركيز على حجم الطاقة المصروفة.	ا	ب
38	لضبط الساعة البيولوجية فإنه ينبغي تحديد عدد ساعات نومك ما بين (1 - 3) ساعات طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي.	ا	ب
39	تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في تراكم البروتينات حول شرايين القلب.	ا	ب
40	من أعراض التسمم باستنشاق الغازات الصداغ الشديد الذي يزداد تدريجياً.	ا	ب

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

اسم الطالب:

الرقم الجامعي:

الشعبة:

معلومات الاختبار :

1 - املاً ببياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية الخاصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة.

2 - اجب عن جميع الأسئلة وعددها 40 سؤالاً (أول 30 سؤالاً لاختبار من متعدد، وآخر 10 أسئلة صح وخطأ) في ورقة التصحيح الآلي باختبارك بدلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال، ثم نقل هذا البدل بقلم الرصاص في نموذج التصحيح الآلي. عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل نقل الإجابة الجديدة.

3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.

نموذج (3)

القسم الأول : اجب عن الأسئلة (1- 30) باختبارك بدلاً واحداً (اختبار من متعدد) في كل مما يأتي : (30 درجة)

1	سادة الحكاشيين.	ب	المكحول	●
ج	المنشطات الهرمونية.	د	المكملات الغذائية.	
2	"مجموع المكونات التي توهم الفرد للعيش بصورة متوازنة"، يشير ذلك عن مفهوم :			
ا	اللياقة الهيكلية.	ب	المرونة.	
ج	اللياقة الشاملة.	د	اللياقة العقلية النفسية.	●
3	عند تعرض زميلك لخدوش في الوجه، فإن الإجراء الخاطيء هو :			
ا	تغطية الخدش بمعجون الأسنان.	ب	غسل الخدش بالصابون.	●
ج	غسل الخدش وما حوله بالماء.	د	وضع مرهم مضاد للبكتيريا.	
4	إن وظيفة هرمون الإنسولين تكمن في :			
ا	تنظيم مستوى النشويات في الدم.	ب	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في البنكرياس.	
ج	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د	تنظيم مستوى النشويات في البنكرياس.	●
5	واحدة من الأمراض المزمنة الآتية لا علاقة لها بتأثير السمعة :			
ا	ارتفاع ضغط الدم.	ب	داء السكري من النوع الأول.	●
ج	أمراض القلب.	د	داء السكري من النوع الثاني.	
6	الإسعاف الأولي الذي تقوم به عند تعرض زميلك لأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو :			
ا	تجنب إعطائه			
ج	عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى.	د	إعطائه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.	
7	استهل مدرب الصحة واللياقة محاضراته بسؤال طلابه عن القواعد الأساسية للإسعاف الأولي، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إجابة خاطئة :			
ا	فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.	ب	إعطاء المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	●
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	فحص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.	
8	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة، وذلك بـ :			
ا	زيادة معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	ب	تقليل معدل إفراز هرمون الإنسولين.	●
ج	تقليل معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	د	زيادة معدل إفراز الإنسولين من الدم.	
9	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً لـ :			
ا	كونها أقل من أن نتحملها.	ب	زيادة تكرارها.	●
ج	قلة تكرارها.	د	تعاملنا الإيجابي نحوها.	
10	يجب بدء ممارسة النشاط البدني بتمرينات :			
ا	القوة.	ب	الإحماء.	●
ج	التهديئة.	د	المرعة.	

11- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي لا تمثل تطبيقاتها:

أ	ممارسة الرياضة.	ب	الاعتماد على تناول المهدئات.
ج	التغذية السليمة.	د	الاسترخاء.

12- واحدة من التمرينات الآتية تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة اتسافية ومؤثرة:

أ	تمرينات تقوية العضلات.	ب	تمرينات الأنشطة الترويحية.
ج	تمرينات المرونة.	د	تمرينات الأنشطة الهوائية.

13- طلب المساعدة في حالة الحوادث المرورية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:

أ	999	ب	799
ج	997	د	977

14- الخطوة الأولى لعملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للبالغين هي:

أ	فحص استجابة	ب	التدليك
ج	طلب الإسعاف	د	مسب الماء على المصاب لمحاولة إنعاشه.

15- من الممارسات الصحية التي يقوم بها الشخص في حالة عدم القدرة على النوم في غضون (15 - 20) دقيقة من بعد ذهابه للقرآن هي:

أ	تناول المكافئين والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.	ب	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
ج	عدم ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة.	د	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط غير محفز لليقظة ثم العودة للنوم.

16- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها:

أ	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.	ب	الأمراض الوراثية.
ج	التشوهات الخلقية والإماتات.	د	الأمراض السلوكية.

17- واحدة من الاختبارات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالفهم الشامل للصحة الإيجابية:

أ	تقتصر الصحة الإيجابية على النساء فقط.	ب	قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.
ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.	د	قدرة الأفراد على الإنجاب.

18- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:

أ	رفع ذراع المصاب وبيده للأعلى.	ب	تحريك كتف المصاب لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي.
ج	وضع ذراع المصاب وبيده على صدره.	د	وضع ذراع المصاب وبيده على جنبه وللأسفل.

19- واحدة من العيانات الآتية تعتبر من الأمراض الوراثية والتي تعمل إحدى المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع:

أ	الأمراض الفطرية.	ب	فقر الدم المنجلي.
ج	الأمراض الفيروسية.	د	الأمراض البكتيرية.

20- عند تعرض زميلك لانتواء في الكتف، فإن الإجراء الخاطئ هو:

أ	وضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل.	ب	محاولة إرجاع الانتواء وتعديل الكتف.
ج	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	د	لف الكتف بضمادة ورفع الساق لأعلى فوق عدة وسائد.

21- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل:

أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية كالمشي.	ب	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ج	عدم الإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة.	د	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.

22- تعد المشكلات السلوكية إحدى التأثيرات الضارة للضغوط النفسية، واحدة من الآتي لا تنتمي إلى تلك المشكلات:

أ	التدخين.	ب	الإصابة بتسلب الشرايين.
ج	الشراهة في الأكل.	د	تعاطي الكحول.

23- واحدة من العيانات الآتية لا تعد من أعراض الإصابة بأمراض القلب التاجية:

أ	التقيان أو القيء.	ب	ضيق شديد في النفس.
ج	الشعور بالاختناق.	د	الإسهال المتكرر.

الدرجة الثالثة من الحروق تمتاز بإصابة :

طبقة الأدمة فقط وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة	ب	طبقة الأدمة فقط مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة
جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد	د	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور قشاعات على الجلد
25- من الممارسات الصحية التي ينصح بها لتحقيق النوم الصحي :		
تناول المكافيين قبل النوم	ب	عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء
زيادة الضوء في غرفة النوم	د	ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة
26- التصرف السليم في حالة فقدان الوعي للطفل المبتلى هو :		
عدم معالجته	ب	عزل المريض عن محيطه
فتح مجرى الهواء	د	عمل دفعات ظهرية بشكل اليدين
27- إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على :		
إنتاج هرمون ريبلاكتين	ب	عدم إنتاج الإنسولين من البنكرياس
حرق الكربوهيدرات في الدم	د	عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم
28- واحد من الخيارات الآتية لا يعد تصدفاً مبدئياً للمصابين بالسكري :		
المساج	ب	تطبيق الكمادات الباردة
السماح للمصاب من تناول الطعام والشراب	د	إعطاء المصاب حبي (أسبرين)
29- الإجراء الأول الذي يقوم به المسعف في حالة الصدمة الكهربائية هو :		
البدء بفصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي	ب	البدء بتدفئة المصاب وقياس له من الصدمة
البدء بعملية الإنعاش القلبي	د	البدء بعملية الإنعاش الرئوي
30- أحد مكونات السجارة الذي يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة ، هو :		
أول أكسيد الكربون	ب	سيانيد الهيدروجين
النيكوتين	د	الفطران

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (د) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (10 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
31	تعد المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض الوراثية من المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية.	ب	د
32	من مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها ، حاول أن تكون واقعياً في توقعاتك.	ب	د
33	يمكن قياس التركيب الجسمي بتحديد نسبة الدهون في الجسم من خلال قياس الكثافة النوعية للجسم	ب	د
34	الإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين تعد من الاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين	ب	د
35	من الأمثلة التي تنتمي إلى الأنشطة البدنية الحياتية رياضة القفز على الحواجز.	ب	د
36	ينصح بإزالة الجسم الغريب (سكين، آلة حادة) من جسم المصاب عند تعرضه لذلك.	ب	د
37	لخفض الوزن من المهم التركيز على حجم الطاقة المسروقة.	ب	د
38	لضبط الساعة البيولوجية فإنه ينبغي تحديد عدد ساعات نومك ما بين (1 - 3) ساعات طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي	ب	د
39	تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في تراكم البروتينات حول شرايين القلب.	ب	د
40	من أعراض التسمم باستنشاق الغازات الصداع الشديد الذي يزداد تدريجياً.	ب	د

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

أنموذج (3)

القسم الأول: أجب عن الأسئلة من 1 إلى 30 باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد)

1- من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية تناول العقاقير المهدئة، التي تعتبر من المشكلات :	أ	الصحية العامة.
	ب	القلبية والجهاز الدوري.
	ج	النفسية. ✓
	د	السلوكية.
2- للوقاية من الإصابة بضغط الدم المزمن، ينصح بممارسة النشاط البدني بشدة :	أ	خفيفة. ✓
	ب	عالية.
	ج	متوسطة. ✓
	د	قصوى.
3- واحدة من الخيارات التالية تُعد أولى الخطوات الأساسية اللازمة لنجاح التعافي من إدمان الكحول:	أ	تنقية الجسم من الكحول.
	ب	الترج في العلاج. ✓
	ج	الرغبة القوية من المريض في الإقلاع عن شرب الكحول.
	د	الحماية من الانتكاسة.
4- من الإرشادات المهمة التي يجب مراعاتها أثناء تداوينا بالطب البديل (التكميلي):	أ	تناول أكثر من نبتة واحدة في اليوم.
	ب	الالتفات للدعايات والإعلام الموجه لعلاج الحالات.
	ج	اعتبار المعالجة بالطب البديل لا تغني عن المعالجة الطبية التقليدية. ✓
	د	تعميم نتائج ممارسات وأنواع الطب البديل.
5- واحدة من الخيارات التالية ليست من الإجراءات الصحيحة لإسعاف شخص مصاب بتسمم عضلات الثعابين والأفاعي ولد:	أ	طمأنة المصاب وجعله يستلقي على ظهره ولا يتحرك.
	ب	مسح موضع العضة أو اللدغة.
	ج	جعل موضع العضة أو اللدغة على مستوى القلب.
	د	جرح مكان العضة أو اللدغة. ✓
6- واحدة من الخيارات التالية ليست من أسباب مرض هشاشة العظام:	أ	انخفاض معدل الكالسيوم والفسفور وغيرها من المعادن. ✓
	ب	كثرة التعرض لأشعة الشمس.
	ج	الخمول البدني وقلة ممارسة الرياضة.
	د	العادات الغذائية السيئة.
7- من أسباب حدوث أمراض القلب التاجية:	أ	النقص المزمن في فيتامين (C). ✓
	ب	انخفاض مستويات الدهون الثلاثية.
	ج	انخفاض مستوى الكوليسترول في الدم.
	د	انخفاض ضغط الدم.
- تحتوي السجارة على مادة كيميائية ضارة تؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة، وتسمى:	أ	سيانيد الهيدروجين. ✓
	ب	القطران.
	ج	النيكوتين.
	د	أول أكسيد الكربون.
من الآثار الاجتماعية لإدمان المخدرات:	أ	انخفاض التحصيل العلمي للشباب. ✓
	ب	صعوبة التفكير.
	ج	سقوط في النشاط الوظيفي. —
	د	اضطراب في الإدراك الحسي العام.

ب	فترة الأمان.	لإرضاع من الثدي.
د	العزل. ✓	✓ حقن منع الحمل.
واحدة من الخيارات التالية ليست من سمات المستهلك الواعي:		
ب	يفهم ويدرك أهمية الدراسات والإثباتات العلمية لكل ما يتعلق بالصحة.	بحث دائماً عن المعلومات من مصادر موثوقة.
د	يبلغ ويرفع الشكاوي عن حالات الغش والخداع إلى الجهات المختصة.	✓ تمتد على العلاجات والممارسات الطبية التي تفتقر للدعم العلمي.
من التصرفات غير الصحيحة عند إجراء الإسعاف لحالة الصرع:		
ب	عدم إمساك أو تثبيت المصاب أثناء نوبة الصرع.	ع سقوطه وارتطامه المفاجئ بالأرض.
د	وضع أي شيء داخل فم المريض في أثناء نوبة الصرع. ✓	إدخال أي شيء قد يعرضه للأذى، مثل الآلات الحادة.
واحدة من الخيارات التالية ليست من قواعد التعامل مع التوتر:		
ب	تقبل الأمر: بالرضا بما لا يمكن تغييره.	ب الأمر: إذا كان بإمكانك تغييره.
د	إدارة نغمة الحياة: بالحرص على كمية الغذاء وليس نوعيته.	ب الأمر: بتقبل بعض القصور في حياتك.
واحدة من الخيارات التالية ليست من اضطرابات النوم ذات منشأ عضوي:		
ب	اضطرابات المثانة والبروستاتا.	غير وتوقف التنفس أثناء النوم.
د	الأنيميا ونقص الحديد المزمن.	✓ طراب الوجداني ثنائي القطب.
أسباب داء السكري من النوع الثاني:		
ب	اضطراب في خلايا بيتا. ✓	خلل في خلايا بيتا.
د	اضطراب في خلايا ميركل.	خلل في خلايا ميركل.
واحدة من الخيارات التالية ليست من تأثيرات المسكرات " الكحول " على الجانب العصبي:		
ب	ضعف التركيز والانتباه.	س وفقدان التوازن.
د	السكتة الدماغية.	دماغي "الخرف".
واحدة من الخيارات التالية ليست من التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها للوقاية من تعاطي المخدرات:		
ب	الاطلاع على تجارب الآخرين الذين تعافوا من تعاطي المخدرات.	✓ المشكلات التي يمر بها الفرد.
د	الحصول على قدر كاف من النوم والراحة.	✓ الحصول على قدر من ممارسة الأنشطة البدنية يومياً.
واحدة من الخيارات التالية ليست من الاحتياجات الغذائية للمحافظة على الصحة للمرأة والرجل بعد سن الأربعين:		
ب	الابتعاد عن المأكولات الدسمة والمقلية.	✓ من الأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم.
د	الإقلال من المشروبات التي تحتوي على كافيين.	من الخضروات والفواكه والحمضيات.
من الخيارات التالية ليست من أسباب اللجوء إلى الطب البديل:		
ب	جزء من الموروث والعادات والتقاليد.	✓ وصول إليه.
د	انتشار الأمراض المستعصية التي وقف الطب الحديث إزاءها عاجزاً.	جانبيه التي تسببها الأدوية الكيميائية.
من الخيارات التالية ليست من أعراض وعلامات السكتة الدماغية:		
ب	غثيان وقيء.	✓ ران.
د	تلعثم في الكلام.	✓ تحريك الأطراف.
ت التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها:		
ب	أعد تقييم حياتك وأولوياتك وأكثر من تناول المنبهات.	✓ طعامك بالتقليل من الدهون والإكثار من الخضار والفواكه.
د	حاول بناء علاقة جيدة مع من تثق به ومن لا تثق به ليكون عوناً.	✓ برنامج رياضي، ولو بالمشي نصف ساعة أسبوعياً.
ودة النوم احرص على:		
ب	النوم في أي وقت.	✓ كإجراء، أو القراءة البسيطة قبل النوم.
د	تناول المهدئات والمنومات قبل النوم.	✓ تجنب النوم في الليل.

23- تعد السمعة مصدر خطيرة كبيرة على صحة الإنسان، وتسبب الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، واحدة من الأمراض التالية ليست منها:	أ أمراض القلب
	ب ارتفاع ضغط الدم
24- واحدة من الخيارات التالية ليست من الأضرار الصحية لتعاطي التبغ:	أ أمراض القلب والشرايين
	ب إعتام عدسة العين
	ج ارتفاع ضغط الدم
	د انخفاض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم
25- من العوامل النفسية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها:	أ وسائل الاتصال الجماهيري
	ب التذخين وشرب الخمر
	ج السلوك المنحرف للشخص
	د اعتبار أمراض المناعة الذاتية من مسببات العقم عند النساء، واحدة من الخيارات التالية لا تنتمي لهذه الأمراض:
	أ أمراض الغدة الدرقية
	ب التكاف بعد سن البلوغ
	ج مصادر المطبوعة: كالكاتب والمجلات العلمية
	د مصادر الإعلامية: كالصحف والبرامج التلفزيونية
	أ واحدة من الخيارات التالية لا تنتمي إلى أعراض وعلامات الإصابة بضربة الشمس:
	أ دوار وتقيؤ
	ب ليرة الجسم أكثر من 40 درجة مئوية
	ج جلد جاف وحار، وقد يكون رطباً في بعض الحالات
	د النبض بطيء وقوي
	أ واحدة من الخيارات التالية ليست من النصائح العامة التي تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل سليم:
	أ طلب المساعدة في حالة التعرض للضغوط النفسية
	ب حدد وقتاً للترفيه في أثناء برنامجك اليومي
	ج أخطاء الماضي
	د أخطاء البيولوجية (الحيوية) توجد في الدماغ، وتعمل على ضبط إيقاع يومنا ما بين:
	أ اليقظة والحركة
	ب اليقظة والراحة
	ج أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ:
	أ الإصابات بالرعاف اطلب من المصاب أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف، واجعل الرأس ينحني إلى الخلف ولأعلى.
	ب خضروات الخضراء لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين (ج) في الأكل.
	ج البدني هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة.
	د دهون غير المشبعة تخفض نسبة الكوليسترول في الدم.
	أ موم الميلاتونين يزداد بالنهار ويقل بالليل.
	ب أربعة أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.
	ج تسن لمرضى الربو بذل جهد بدني متوسط الشدة ولفترة أطول مقارنة بجهد عالي الشدة ولفترة قصيرة.
	د راتيجيات خفض الطلب للوقاية من تعاطي المخدرات إلى القضاء على إنتاج المخدرات وعرضها.
	أ الأمراض المعدية أحد عناصر الرعاية الصحية الأولية.
	ب خدمات المقدمة للأم في أثناء الحمل يمكن فصلها عن الرعاية بعد الحمل وعن خدمات تنظيم الأسرة.
	د دعآؤنا لكم بالتوفيق والنجاح

198	199	100
-----	-----	-----

172	173	174
-----	-----	-----