



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

اختبار المنتصف للفصل الأول العام الدراسي 1438/1439 هـ
مقرر: اللياقة والثقافة الصحية (101 هجـ)
التوقيت: 12:45 - 1:30
اسم الطالب:
الرقم
1430/2/2

تعليمات الاختبار:
1 - املا بياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، رقم نموذج الأسئلة) في
الجزئية المخصصة بورقة الإجابة المرفقة مع ورقة الأسئلة، كتابة وتظليلاً.
2 - اجب عن جميع الأسئلة وعددها 20 سؤالاً (أول 15 سؤالاً اختيار من متعدد، وآخر 5
أسئلة صح وخطأ) في ورقة الإجابة باختيارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال
ثم ظلل هذا البديل بقلم الرصاص في ورقة الإجابة، وعند رغبتك تعديل الإجابة، عليك
مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.
3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة الإجابة معاً.

نموذج (3)

(15 درجة)

القسم الأول: اجب عن الأسئلة من 1 إلى 15 (اختبار من متعدد).

1- يُعدُّ عنصر المصدر المكثف للطاقة الحرارية ويعطي الجرام منه (9) سعرات حرارية :		1 البروتينات.	ب الكربوهيدرات.
		ج الأملاح والمعادن.	د الدهون.
2- يمكن قياس المرونة بعدة طرق من أشهرها استخدام صندوق المرونة المدرج ؛ لقياس :			
1 مرونة عضلات النراعين.	ب مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين.		
ج مرونة عضلات أسفل البطن.	د مرونة أسفل الظهر والعضلات الأمامية للفخذين.		
3- رفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين صداقات تُعد من فوائد ممارسة النشاط البدني على الجانب :			
1 النفسي .	ب العقلي.		
ج البدني (أجهزة الجسم).	د الاجتماعي.		
4- "مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبعها الفرد؛ ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام". يعبر ذلك عن مفهوم :			
1 الأنشطة البدنية المعززة للصحة.	ب النظافة الشخصية .		
ج الثقافة الصحية.	د الصحة.		
5- تعتبر شدة النشاط البدني المناسبة للأنشطة الهوائية:			
1 أقل من القصوى.	ب متوسطة أو فوق المتوسطة.		
ج قصوى.	د عالية.		
6- "علم وفن الوقاية من المرض وتهيئة الظروف لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود وطاقات المجتمع نفسه". يشير المفهوم السابق إلى :			
1 تعزيز الصحة.	ب الثقافة الصحية.		
ج الصحة العامة.	د التربية الصحية.		
7- يُعدُّ مستوى الرفاهية (الكمالية) من مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني للأفراد، والتي تتمثل نتيجتها في أحد الخيارات الآتية :			
1 بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد مضاعفات.	ب بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد أضرار.		
ج بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها توجد أضرار ومضاعفات .	د بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد أضرار.		
8- من القواعد الصحية للغذاء المتوازن :			
1 تناول الدهون المشبعة.	ب الاهتمام بتناول الحبوب منزوعة القشرة.		
ج عصير الفاكهة أفضل من تناولها.	د تناول البروتين باعتدال.		
9- "أقصى انقباض يمكن لعضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجه لمرّة واحدة فقط". يعبر المفهوم السابق عن :			
1 القوة العضلية القصوى.	ب التحمل الدوري التنفسي.		
ج القوة المميزة بالسرعة.	د التحمل العضلي.		

10- واحدة من الخيارات الآتية ليست من فوائد الالتزام بنمط حياة صحي:	
أ	تجعل الفرد أقل عرضه للإصابة بالأمراض.
ب	تجعل الفرد أكثر حيوية وطاقة.
ج	تجعل الفرد أكثر سعادة.
د	تجعل الفرد أقل إنتاجية في العمل.

11- من أسباب سلوك الخمول البدني:	
أ	طبيعة نمط الحياة اليومي كعادات مشاهدة التلفاز واستخدام الهاتف.
ب	ممارسة الأنشطة البدنية الحياتية كالمشي.
ج	إعادة الأدوات المستخدمة وترتيبها بدل الاعتماد على الآخرين.
د	إخدم نفسك دائما بنفسك (في البيت - في العمل - في السوق).



أ	(2) الفواكه، (4) اللحوم والدجاج والأسماك والبيض.
ب	(2) الفواكه، (4) الدهون.
ج	(2) البقوليات، (4) الماء.
د	(2) اللحوم والدجاج والأسماك والبيض، (4) الأملاح المعدنية.

13- تمثل جميع الأنشطة البدنية الحياتية مثل (المشي، صعود الدرج، حمل الأشياء من أماكن التسوق) المستوى من مستويات هرم النشاط البدني وصحة الإنسان:	
أ	الثالث.
ب	الثاني.
ج	الأول.
د	الرابع.

14- واحدة من الخيارات الآتية ليست من أعراض الأمراض المعدية:	
أ	الشهه العصبي المرضي.
ب	ارتفاع في حرارة الجسم.
ج	الضعف والوهن.
د	آلام في العضلات.

15- يمكن حساب مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index (BMI) من خلال المعادلة التالية:	
أ	$\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{الطول بالمتري}}$
ب	$\frac{(\text{الطول بالمتري})^2}{\text{الوزن بالكيلو جرام}}$
ج	$\frac{\text{الطول بالمتري}}{\text{الوزن بالكيلو جرام}}$
د	$\frac{(\text{الطول بالمتري})^3}{\text{الوزن بالكيلو جرام}}$

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 16 إلى 20 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (5 درجات)	
خطأ	صح
ب	أ
16- أحد أهم الاختبارات الميدانية لتقدير اللياقة القلبية التنفسية هو اختبار كوبر (Cooper Test) والذي يتضمن الجري أو الهرولة لمدة 12 دقيقة.	
ب	أ
17- النشاط البدني هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تقل عن الطاقة التي يصرفها في الراحة.	
ب	أ
18- تُعد البيئة الاجتماعية والاقتصادية من محددات الصحة الأساسية.	
ب	أ
19- لايساعد شرب عصير الحمضيات والبرتقال بعد وجبة دسمة بالحديد على امتصاص الحديد.	
ب	أ
20- العناصر الغذائية هي المواد الكيميائية الموجودة في الطعام، والضرورية لحياتنا.	
ب	أ

دعواتنا لكم بالتوفيق والنجاح

أنموذج (٣)

(١٥ درجة)

القسم الأول: أجب عن الأسئلة من ١ إلى ١٥ (اختيار من متعدد).

١- لتجنب سلوك الخمول البدني يجب عليك:		
ب	الاعتماد على الآخرين في إعادة الأدوات المستخدمة وترتيبها.	١ القيام ببعض المهام أثناء العهل من وضع الوقوف ما أمكن ذلك.
د	مشاهدة التلفاز واستخدام الهواتف الذكية كنمط حياة يومي.	ج الإكثار من تناول السكريات والحلويات.
٢- من الممارسات الصحيحة التي تستخدم لتجنب زيادة الوزن:		
ب	الإقلال من الدهون.	١ الامتناع عن الأكل لأيام.
د	أخذ الأدوية أو الملينات لخسارة الوزن.	ج القيء المتعمد.
٣- فهد طالب بالسنة الأولى المشتركة يبلغ وزنه (٧٨ كجم)، وطوله (١,٨١م)، وبحساب مؤشر كتلة جسمه تبين أنه (٢٣,٨٠). إلى أي مستوى من مستويات مؤشر كتلة الجسم لتقدير مستوى السمنة ينتمي فهد؟		
ب	زيادة في الوزن.	١ وزن طبيعي.
د	سمنة متوسطة.	ج سمنة خفيفة.
٤- " حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز"، يشير المفهوم السابق إلى:		
ب	الصحة.	١ التربية الصحية.
د	تعزيز الصحة.	ج الثقافة الصحية.
٥- من مستويات ممارسة النشاط البدني المهمة للأفراد مستوى الرفاهية، التي تكون الممارسة فيه:		
ب	معتدلة.	١ مكثفة.
د	منخفضة.	ج متوسطة.
٦- عنصر غذائي وظيفته الأساسية أنه المصدر المكثف للطاقة الحرارية، وهو:		
ب	الدهون.	١ الأملاح والمعادن.
د	الفيتامينات.	ج البروتينات.
٧- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:		
ب	التوازن.	١ السرعة.
د	المرونة.	ج التوافق.
٨- واحدة من الخيارات التالية ليست من السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية:		
ب	الحرص على نظافة الطعام.	١ الحرص على النظافة العامة.
د	أخذ اللقاحات الموصى بها بعد السفر لأي دولة.	ج أخذ اللقاحات الموصى بها للأطفال والكبار.
٩- الشدة المناسبة للأنشطة الهوائية بحسب التوصيات الدولية للأنشطة البدنية المعززة للصحة للكبار (١٨ - ٦٤ سنة) هي:		
ب	متوسطة.	١ منخفضة.
د	قصوى.	ج عالية.
١٠- يتمثل الغذاء الصحي في مجموعات أطلق عليها "المجموعات الغذائية"، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحداها:		
ب	الكربوهيدرات.	١ الحليب ومنتجاته.
د	البروتينات.	ج الألياف.

١١- واحدة من الخيارات التالية أحد أنواع عنصر اللياقة العضلية الهيكلية،

١	التحمل الدوري التنفسي.	ب	تحمل السرعة.
٢	التحمل العضلي.	د	تحمل الأداء.

١٢- واحدة من الخيارات التالية ليست من المخاطر التي تهدد صحة البشر:

١	الأمراض المعدية.	ب	الأمراض غير المعدية.
٢	النشاط الجسدي.	د	الكوارث الطبيعية.

١٣- واحدة من الخيارات التالية لا تنتمي إلى فوائد ممارسة النشاط البدني على الجانب الاجتماعي:

١	تحسن التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال.	ب	ترفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
٢	تزيد الوعي الاجتماعي والتفاعل الإيجابي.	د	تعزز المستوى التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني.

١٤- مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة، وتعمل على تنظيم عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، يشير ماسيق إلى:

١	المكربيات.	ب	الأملاح والمعادن.
٢	الفيتامينات.	د	النشويات.

١٥- العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة إلى اعتمادها على الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء المجهود هو:

١	التحمل.	ب	القوة المميزة بالسرعة.
٢	القوة.	د	الدقة.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من ١٦ إلى ٢٠ (صح أو خطأ) علماً أن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (٥ درجات)

خطأ	صح	العبارة
ب	١	١٦- الاستخدام المطول للأجهزة المحمولة، يعرض الإنسان لنسب عالية من الموجات الكهرومغناطيسية.
ب	١	١٧- تتكون أنشطة المستوى الثالث لهرم النشاط البدني من (الأنشطة الرياضية والترويحية - الأنشطة الهوائية).
ب	١	١٨- يُعد التكوين الجسمي أول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
ب	١	١٩- تناول الدهون المشبعة يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
ب	١	٢٠- تُعد الخصائص والسلوكيات الشخصية من محددات الصحة الأساسية.

دعواتنا لكم بالتوفيق والنجاح

نموذج (٣)

(١٥ درجة)

القسم الأول: أجب عن الأسئلة من ١ إلى ١٥ (اختيار من متعدد).

١- لتجنب سلوك الخمول البدني يجب عليك:	
ب	الاعتماد على الآخرين في إعادة الأدوات المستخدمة وترتيبها.
د	مشاهدة التلفاز واستخدام الهواتف الذكية كنمط حياة يومي.
٢- من الممارسات الصحيحة التي تستخدم لتجنب زيادة الوزن:	
ب	الإقلال من الدهون.
د	أخذ الأدوية أو الملينات لخسارة الوزن.
٣- فهد طالب بالسنة الأولى المشتركة يبلغ وزنه (٧٨ كجم)، وطوله (١,٨١م)، وبحساب مؤشر كتلة جسمه تبين أنه (٢٣,٨٠). إلى أي مستوى من مستويات مؤشر كتلة الجسم لتقدير مستوى السمنة ينتمي فهد؟	
ب	وزن طبيعي.
د	سمنة متوسطة.
٤- " حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز"، يشير المفهوم السابق إلى:	
ب	التربية الصحية.
د	الثقافة الصحية.
٥- من مستويات ممارسة النشاط البدني المهمة للأفراد مستوى الرفاهية، التي تكون الممارسة فيه:	
ب	مكثفة.
د	متوسطة.
٦- عنصر غذائي وظيفته الأساسية أنه المصدر المكثف للطاقة الحرارية، وهو:	
ب	الأملح والمعادن.
د	البروتينات.
٧- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:	
ب	السرعة.
د	التوافق.
٨- واحدة من الخيارات التالية ليست من السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية:	
ب	الحرص على النظافة العامة.
د	أخذ اللقاحات الموصى بها للأطفال والكبار.
٩- الشدة المناسبة للأنشطة الهوائية بحسب التوصيات الدولية للأنشطة البدنية المعززة للصحة للكبار (١٨ - ٦٤ سنة) هي:	
ب	منخفضة.
د	عالية.
١٠- يتمثل الغذاء الصحي في مجموعات أطلق عليها "المجموعات الغذائية"، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحداها:	
ب	الحليب ومنتجاته.
د	الألياف.

١١- واحدة من الخيارات التالية أحد أنواع عنصر اللياقة العضلية الهيكلية،

ا	التحمل الدوري التنفسي.	ب	تحمل السرعة.
ج	التحمل العضلي.	د	تحمل الأداء.

١٢- واحدة من الخيارات التالية ليست من المخاطر التي تهدد صحة البشر:

ا	الأمراض المعدية.	ب	الأمراض غير المعدية.
ج	النشاط الجسدي.	د	الكوارث الطبيعية.

١٣- واحدة من الخيارات التالية لا تنتمي إلى فوائد ممارسة النشاط البدني على الجانب الاجتماعي:

ا	تحسن التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال.	ب	ترفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
ب	تزيد الوعي الاجتماعي والتفاعل الإيجابي.	ج	تعزز المستوى التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني.

١٤- مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة، وتعمل على تنظيم عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، يشير ماسيق إلى:

ا	السكريات.	ب	الأملاح والمعادن.
ج	الفيتامينات.	د	النشويات.

١٥- العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة إلى اعتمادها على الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء المجهود هو:

ا	التحمل.	ب	القوة المميزة بالسرعة.
ج	القوة.	د	الدقة.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من ١٦ إلى ٢٠ (صح أو خطأ) علماً أن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (٥ درجات)

خطأ	صح	العبرة
ب	ا	١٦- الاستخدام المطول للأجهزة المحمولة، يعرض الإنسان لنسب عالية من الموجات الكهرومغناطيسية.
ب	ا	١٧- تتكون أنشطة المستوى الثالث لهرم النشاط البدني من (الأنشطة الرياضية والترويحية - الأنشطة الهوائية).
ب	ا	١٨- يُعد التكوين الجسمي أول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
ب	ا	١٩- تناول الدهون المشبعة يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
ب	ا	٢٠- تُعد الخصائص والسلوكيات الشخصية من محددات الصحة الأساسية.

دعواتنا لكم بالتوفيق والنجاح

اختبار منتصف الفصل الأول
مقرن، التلقائيات، والتلقائيات (101 هجيب)
التوقيت: 12.15 - 13.00 م
التاريخ: 1440/2/28 هـ
اسم الطالب: _____
الرقم الجامعي: _____

البيانات الاخرى:
1- في الجزئية الشخصية بوزن الاسئلة 100 مع وزن الاسئلة 100 في الجزئية الشخصية 100
الرقم الجامعي الشخصية، رقم الامتحان الاسئلة) مضافة والتلقائيات.
2- اجب عن جميع الاسئلة وصحة الاسئلة 100 مع وزن الاسئلة 100 مع وزن الاسئلة 100
مع (مطلوب) باختصار، بوضوح ووضوح من الامتحان الاسئلة 100 مع وزن الاسئلة 100 مع وزن الاسئلة 100
الرقم الجامعي الشخصية، رقم الامتحان الاسئلة) مضافة والتلقائيات.
3- مع رفاقتك لتعديل وتصحيح الاجابة الشخصية، مع رفاقتك لتعديل وتصحيح الاجابة الشخصية
4- لتعديل من استجاباتك بوزن الاسئلة 100 مع وزن الاسئلة 100 مع وزن الاسئلة 100

تموذج (3)

القسم الأول: اجب عن الاسئلة من 1 الي 15 (اختبار من متعدد).

1- واحدة من الخيارات التالية لحد انواع عنصر اللياقة العضلية الهيكلية:

أ	الاطقة العضلية.	1	القوة العضلية.
ب	القوة المعززة بالسرعة.	2	القوة العضلية القصوى.
ج	بين متوسطة وعالية الشدة.	3	بين متوسطة ومرتفعة.
د	بين منخفضة ومتوسطة.	4	بين منخفضة ومرتفعة.

2- الشدة المناسبة للأنشطة المعتدلة بحسب التوصيات الدولية للأنشطة البدنية المعززة للصحة للكبار (18 - 64 سنة) هي:

أ	بين عالية الشدة والقصوى.	1	بين متوسطة وعالية الشدة.
ب	متوسطة أو فرق متوسطة.	2	بين منخفضة ومتوسطة.
ج	بين منخفضة ومتوسطة.	3	بين منخفضة وعالية الشدة.
د	بين عالية الشدة والقصوى.	4	بين متوسطة وعالية الشدة.

3- من محددات الصحة التي يمكن تعديلها وتغييرها وتقييمها وأنها أثر في رفع مستوى صحتنا:

أ	البيئة الاجتماعية.	1	البيئة الاقتصادية.
ب	البيئة المحيطة (مكان السكن).	2	البيئة الاجتماعية.
ج	البيئة الاقتصادية.	3	البيئة المحيطة (مكان السكن).
د	الخصائص والملوكيات الشخصية.	4	البيئة الاجتماعية.

4- من خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ	تقييم التكوين الجسدي.	1	الاهتمام بمتن انواع الاطعمة والخلطات هي.
ب	الاهتمام عن الأكل لمدة أيام.	2	أخذ الأنوية أو المليئات لخسارة الوزن.
ج	واحدة من الخيارات التالية ليست من أعراض الأمراض المعدية:	3	استهلاك بعض انواع الاطعمة والخلطات هي.
د	فقدان الشهية.	4	أخذ الأنوية أو المليئات لخسارة الوزن.

5- فقدان الشهية:

أ	ارتفاع في حرارة الجسم.	1	الشره العصبي المرضي.
ب	الأم في العضلات.	2	فقدان الشهية.
ج	الشره العصبي المرضي.	3	ارتفاع في حرارة الجسم.
د	ارتفاع في حرارة الجسم.	4	الأم في العضلات.

6- "حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز"، يشير المفهوم السابق للصحة:

أ	الرعاية الصحية الأولية.	1	التربية الصحية.
ب	الرعاية الصحية الأولية.	2	تعزيز الصحة.
ج	التربية الصحية.	3	الرعاية الصحية الأولية.
د	تعزيز الصحة.	4	الرعاية الصحية الأولية.

7- يُعد مستوى الضرورة (علاج) من مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني للأفراد، التي تتمثل نتيجتها في أحد:

أ	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد مضاعفات.	1	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد مضاعفات.
ب	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد مضاعفات.	2	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد مضاعفات.
ج	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد مضاعفات.	3	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد مضاعفات.
د	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد مضاعفات.	4	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد مضاعفات.

8- من القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي:

أ	عصير الفاكهة أفضل من تناولها.	1	تناول قطعتين على الأقل من الأسماك.
ب	الاهتمام بتناول الحبوب المنزوعة القشرة.	2	تناول الدهون المشبعة.
ج	الاهتمام بتناول الحبوب المنزوعة القشرة.	3	تناول الدهون المشبعة.
د	تناول قطعتين على الأقل من الأسماك.	4	تناول الدهون المشبعة.

9- تركي طالب بالسنة الأولى المشتركة يبلغ وزنه (87 كجم)، وطوله (1,79م)، وبحساب مؤشر كتلة جسد مستوى من مستويات مؤشر كتلة الجسم لتقدير مستوى السمنة ينتمي تركي؟

أ	وزن طبيعي.	1	زيادة في الوزن.
ب	سمنة خفيفة.	2	سمنة متوسطة.
ج	سمنة خفيفة.	3	زيادة في الوزن.
د	سمنة متوسطة.	4	سمنة خفيفة.

10- اختبار كوبر (Cooper Test) الذي يتضمن الجري أو الهرولة لمدة 12 دقيقة، من أهم الاختبارات الميدانية لقياس:

- أ السرعة.
ب الرشاقة.
ج اللياقة العضلية الهيكلية.
د اللياقة القلبية التنفسية.

11- من أنشطة المستوى الثاني لمستويات هرم النشاط البدني وصحة الإنسان:

- أ الأنشطة الرياضية والترويحية.
ب تدريبات المرونة.
ج القوة العضلية والتحمل العضلي.
د الأنشطة البدنية الحياتية.

12- عنصر غذائي وظيفته المصدر الرئيس لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي:

- أ البروتينات.
ب الكربوهيدرات.
ج الدهون.
د الفيتامينات.

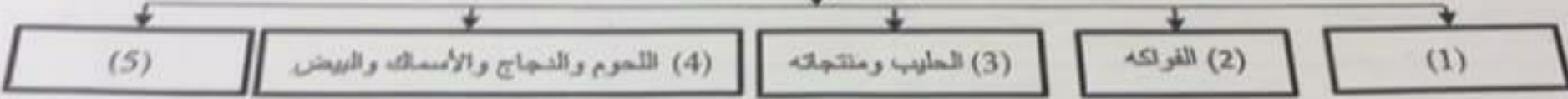
13- يمكن حساب ضربات القلب القصوى من خلال المعادلة التالية:

- أ 220 - الوزن بالكيلو جرام.
ب 220 - الطول بالمتر.
ج 220 - العمر بالسنوات.
د 220 - العمر التدريبي.

14- واحدة من الخيارات التالية ليست من فوائد ممارسة النشاط البدني على الجانب العقلي:

- أ تحسين من كفاءة وظرف الدماغ وتطور القدرات العقلية المختلفة.
ب تعزيز المستوى التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني.
ج تحسين المزاج بشكل عام.
د تزيد معدلات مقاومة منغوبت التعب.

المجموعات الغذائية



كل أعلاه يشير الرقمان (1)، (5) إلى:

- أ الخضروات، (5) الأملاح والمعادن.
ب (1) الخضروات، (5) الخبز والطحين والحبوب.
ج البروتينات، (5) البقوليات.
د (1) الدهون، (5) الخبز والطحين والحبوب.

أجب عن الأسئلة من 16 إلى 20 (صح أو خطأ) عما أن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (5 درجات)

صحة	العبارة
أ	المشروبات الغازية على الكافيين والغازات يجعلها معسرة للهضم.
أ	على ومض العينين (إغلاق وفتح) لبضع ثوان يخفف من الجفاف ويدعم صحة العين.
أ	ممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية أخذ اللقاحات الموصى بها بعد ي دولة.
أ	ونقص الحديد من الأمراض التي تسبب الكسل والخمول.
أ	غذائية لا تشكل خطراً إذا استهلكت مع أدوية طبية أخرى.

دعاؤنا لكم بالتوفيق والنجاح