



س 1: اختاري الاجابة الصحيحة :

1. تهدف الى علاج المريض واخراجه من الحالة المرضية التي يشكو منها الى حالته الطبيعية، عن طريق التشخيص وتقرير المناسب

(أ) صحة البيئة (ب) الطب الوقائي (ج) الثقافة الصحية (د) الصحة العلاجية.

2. الهدف الأساسي منها هو الإرشاد والتوجيه للوصول الى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسه للتجاوب مع الإرشادات الصحية

(أ) الصحة الاجتماعية (ب) الصحة العقلية (ج) الصحة الشخصية (د) الثقافة الصحية

3. يرتبط مفهوم الثقافة الصحية بعدة مفاهيم منها :

(أ) الصحة المهنية والتربية الصحية (ب) الصحة المدرسية (ج) عوامل وراثية (د) (أ) و (ب) صحيحة

4. تظهر أهمية الثقافة الصحية :

(أ) عالمية المرض (ب) ظهور الأمراض الخطيرة (ج) المدنية والرفاهية (د) جميع ما سبق

5. من أهداف الثقافة الصحية :

(أ) الحد من انتقال وانتشار الأمراض بين الأفراد (ب) عوامل اقتصادية (ج) الحد من التفاتت الطبية

لتحجوة ارتفاع الوعي الصحي - (أ) و (ج) صحيحة.

6. هو العلم الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم.

(أ) الطب الوقائي للفرد (ب) الطب الوقائي للمجتمع (ج) الوعي لصحي (د) - (أ) و (ب) صحيحة

7. تهدف الى علاج المريض واخراجه من الحالة المرضية التي يشكو منها الى حالته الطبيعية، عن طريق التشخيص وتقرير المناسب

(أ) صحة البيئة (ب) الطب الوقائي (ج) الثقافة الصحية (د) الصحة العلاجية.

8. تتدرج تحت مفهوم "الطب الوقائي" الذي يقوم بدراسة تركيب المجتمع ووضع الطرق والأساليب المختلفة لوقاية المجتمع وتحصينه من مختلف الأمراض والأوبئة

(أ) الصحة العلاجية (ب) الصحة الوقائية (ج) الصحة العامة (د) الطب الاجتماعي .

9. يعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد.

(أ) صحة البيئة (ب) الطب الوقائي للمجتمع (ج) الصحة الشخصية (د) المجال التعليمي

10. من الخدمات التي تساعد على رفع المستوى الصحي:

(أ) اصلاح الأراضي الزراعية وما ينتج عنه من زيادة المحاصيل الزراعية (ب) الصحة الشخصية (ج) الطب الوقائي للفرد  
مجال التحليل والتسجيل

- ٤٦- معامل كتلة الجسم لشخص ما هي ٣٢.٢ هذا يعني أن الشخص:
- أ- وزن زائد  
ب- طبيعي  
ج- سمنة درجة أولى  
د- سمنة درجة ثانية
- ٤٧- مرض البري بري أحد الأمراض الناتجة عن نقص فيتامين:
- أ- ب١ (الثيامين)  
ب- فيتامين ب٢ (الريبوفلافين)  
ج- فيتامين ب٣ (النياسين)  
د- ليس مما سبق
- ٤٨- من الأسباب التي تدفع إلى التدخين:
- أ- الفراغ  
ب- ضعف الأوزاع البدني  
ج- الإسهال الأيضي  
د- جميع ما سبق
- ٤٩- يعرف عدم انقصار مضار التدخين على المدخن لظهور امتهان كثيرة في المخاطين يندرج:
- أ- التدخين الأجنبي  
ب- ضعف الأوزاع البدني  
ج- الإسهال الأيضي  
د- جميع ما سبق
- ٥٠- العناصر الغذائية هي:
- أ- الكربوهيدرات ، الدهون ، الفيتامينات  
ب- الكربوهيدرات ، البروتينات ، الدهون ، الفيتامينات  
ج- الماء ، البروتينات ، الدهون ، الفيتامينات  
د- حدوث تدهور أو ضعف في الصحة نتيجة تناول أغذية غير متوازنة أما بزيادة أو نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية يعرف ب:
- أ- سوء التغذية  
ب- التغذية القاسية  
ج- التغذية المفرطة  
د- ليس مما سبق
- ٥١- يطلق على المناعة الطبيعية:
- أ- مناعة غير النوعية  
ب- المناعة النوعية  
ج- المناعة الأيجابية  
د- المناعة السلبية
- ٥٢- من مكونات الجهاز المناعي:
- أ- الخلية  
ب- الخلية  
ج- الغدة الليمفاوية  
د- جميع ما سبق
- ٥٣- من أهم مضادات الأكسدة:
- أ- فيتامين هـ (E)  
ب- عنصر الحديد  
ج- فيتامين ب (B)  
د- جميع ما سبق
- ٥٤- من أهم العناصر الغذائية ذات التأثير الإيجابي على الصحة العقلية والجهاز العصبي:
- أ- حمض الأمينو التريبتوفان  
ب- عنصر المغنسيوم  
ج- فيتامين ب المركب  
د- جميع ما سبق
- ٥٥- من أهم أمثلة السكريات الثابتة:
- أ- الجلوكوز  
ب- المالتوز  
ج- نشاء  
د- الجليكوجين
- ٥٦- من أهم فوائد الألياف:
- أ- تحمي من أمراض القلب  
ب- تمنع الإمساك  
ج- تقلل من امتصاص السكريات من القناة الهضمية  
د- جميع ما سبق
- ٥٧- الجرام الواحد من الكربوهيدرات يعادل الجسم بحوالي:
- أ- ٢ سعر حراري  
ب- ٤ سعر حراري  
ج- ٨ سعر حراري  
د- ٩ سعر حراري
- ٥٨- يحظر تناول السكاكر وثين لعرض السكر بسبب:
- أ- كبد لا يستطيع تحويله إلى فيتامين (أ)  
ب- كبد لا يستطيع تحويله إلى فيتامين (ب)  
ج- كبد لا يستطيع تحويله إلى فيتامين (أ)  
د- من مقومات الصحة الشخصية:
- أ- الطاقة الشخصية  
ب- البيئة المنزلية  
ج- التغذية  
د- جميع ما سبق

انتهت الاسئلة

مع كل تمنياتنا القلبية لكم بالتجاح والتوفيق

الاستاذة المشاركين في وضع الاسئلة

- د. خالد آل مسعود
- د. سها عبد الجواد
- د. ابراهيم برناتوي
- د. عبد الله باسلامه



س ١: اختاري الاجابة الصحيحة :

١. تهدف الى علاج المريض واخراجه من الحالة المرضية التي يشكو منها الى حالته الطبيعية، عن طريق التشخيص وتقرير المناسب.

(أ) صحة البيئة (ب) الطب الوقائي (ج) الثقافة الصحية (د) الصحة العلاجية..

٢. الهدف الأساسي منها هو الإرشاد والتوجيه للوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي للتجاوب مع الإرشادات الصحية.

(أ) الصحة الاجتماعية (ب) الصحة العقلية (ج) الصحة الشخصية (د) ثقافة الصحية

٣. يرتبط مفهوم الثقافة الصحية بعدة مفاهيم منها :

(أ) الصحة المهنية والتربية الصحية (ب) الصحة المدرسية (ج) عوامل وراثية (د) (أ) و (ب) صحيحة.

٤. تظهر أهمية الثقافة الصحية :

(أ) عالمية المرض (ب) ظهور الأمراض الخطيرة (ج) المدنية والرفاهية (د) جميع ما سبق.

٥. من أهداف الثقافة الصحية :

(أ) الحد من انتقال وانتشار الأمراض بين الأفراد (ب) عوامل اقتصادية (ج) الحد من النفقات الطبية

نتيجة ارتفاع الوعي الصحي - (أ) و (ج) صحيحة.

٦. هو العام الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم.

(أ) الطب الوقائي للفرد (ب) الطب الوقائي للمجتمع (ج) الوعي الصحي (د) - (أ) و (ب) صحيحة.

٧. تهدف الى علاج المريض واخراجه من الحالة المرضية التي يشكو منها الى حالته الطبيعية، عن طريق التشخيص وتقرير المناسب.

(أ) صحة البيئة (ب) الطب الوقائي (ج) الثقافة الصحية (د) نصحة العلاجية.

٨. تتدرج تحت مفهوم "الطب الوقائي" الذي يقوم بدراسة تركيب المجتمع ووضع الطرق والأساليب المختلفة لوقاية المجتمع وتحصينه من مختلف الأمراض والأوبئة.

(أ) الصحة العلاجية (ب) الصحة الوقائية (ج) الصحة العامة (د) الطب الاجتماعي.

٩. يعتمد هذا العكون على تقوية صحة الفرد .

(أ) صحة البيئة (ب) الطب الوقائي للمجتمع (ج) الصحة الشخصية (د) المجال التنظيمي

١٠. من الخدمات التي تساعد على رفع المستوى الصحي:

(أ) اصلاح الأراضي الزراعية وما ينتج عنه من زيادة المحاصيل الزراعية (ب) الصحة الشخصية (ج) الطب الوقائي للفرد (د) مجال التحليل والتسجيل

ب- أيهما خطأ منقياً

في تعداد الأثر من العناصر الغالبية الأمامية بالآلة  
ب- التقنية الخاصة

ج- التقنية المبرجة

د- التقنية الإيجابية الخطية

هـ- أيهما خطأ منقياً

أ- التقنية الخاصة  
ب- التقنية المبرجة  
ج- التقنية الإيجابية الخطية  
د- التقنية الإيجابية الخطية  
هـ- أيهما خطأ منقياً

في تعداد الأثر من العناصر الغالبية الأمامية بالآلة  
ب- التقنية الخاصة  
ج- التقنية المبرجة  
د- التقنية الإيجابية الخطية  
هـ- أيهما خطأ منقياً

أ- التقنية الخاصة  
ب- التقنية المبرجة  
ج- التقنية الإيجابية الخطية  
د- التقنية الإيجابية الخطية  
هـ- أيهما خطأ منقياً

في تعداد الأثر من العناصر الغالبية الأمامية بالآلة  
ب- التقنية الخاصة  
ج- التقنية المبرجة  
د- التقنية الإيجابية الخطية  
هـ- أيهما خطأ منقياً

أ- التقنية الخاصة  
ب- التقنية المبرجة  
ج- التقنية الإيجابية الخطية  
د- التقنية الإيجابية الخطية  
هـ- أيهما خطأ منقياً

تقنية منكم بالآلة



من اختيار الاجابة الصحيحة :

1- بروتين عضوية تحتوي على الكربون والهيدروجين والاكسجين بالإضافة الى الشارونين

- (أ) الكربوهيدرات
- (ب) الكربوهيدرات
- (ج) الدهون
- (د) الحماض

2- تتألف البروتينات من سلاسل من

- (أ) وحدات من السكر الأحادي (ب) هيدروكربون وتماثل (ج) أحماض أمينية (د) وحدات الألكين

3- من الأحماض الأمينية الأساسية

- (أ) ثيوسين (ب) ميثيون (ج) فالن (د) جميع ما سبق صحيح

4- المقصود بحمض الغلوتاميك أن يكون له قدرة على تخزين ورقة القيمة الغذائية له

- (أ) الكربوهيدرات (ب) الدهون (ج) قيمة غذائية (د) جميع ما سبق خاطئ

5- من العناصر الغذائية التي تمد بالطاقة

- (أ) الكربوهيدرات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) الحامض (أ) البروتينات

6- يغني الفيتامين في الجسم بسبب

- (أ) النشاط في الأفعال (ب) أن يوجد في الكبد (ج) أنه هو الأساس للعلاج (د) جميع ما سبق صحيح

7- يوجد أن لا تزيد نسبة السوية للدهون من الاحتياجات اليومية من الطاقة لتشخص البنية عن

- (أ) 10%
- (ب) 20%
- (ج) 30%
- (د) 40%

8- الفيتامين (D) من الفيتامينات

- (أ) قابلة للذوبان
- (ب) قابلة للذوبان
- (ج) أساسية
- (د) لا تكون أساسية

9- أحد مرضي الإسفروطة هو أحد الأمراض الناتجة عن نقص

- (أ) فيتامين (أ)
- (ب) فيتامين (ب)
- (ج) فيتامين (ج)
- (د) فيتامين (د)

10- الأملاح المعدنية عنصر التناسل ويعد للتلخيص البنية جوهري

- (أ) 1%
- (ب) 2%
- (ج) 3%
- (د) 4%

11- حمض الغلوتاميك هو من الأحماض الأساسية التي تمد بالطاقة الغذائية له

- (أ) الخبز
- (ب) الكربوهيدرات
- (ج) الحامض (أ) البروتينات
- (د) الفيتامينات

٩- مقترنة الجسم على التعرف والتخلص من المواد الغريبة التي تهاجم الجسم

(أ) مضادات الأكسدة (ب) الصحة البنية (ج) المناعة (د) جميع ما سبق خاطيء

١٠- تسمية المهارات القيادية هدف من أهداف :

(أ) اللياقة البدنية (ب) ترك التنخين (ج) المناعة (د) جميع ما سبق خاطيء

١١- هو تعني وجود زيادة في الطاقة أو في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية الأساسية

(أ) المناعة المكتسبة (ب) التغذية الناقصة (ج) مضادات الأكسدة (د) جميع ما سبق خاطيء

١٢- من الأضرار التنخين النفسية:

(أ) القلق النفسي (ب) الخسائر في العملة الصعبة (ج) التنافر والعناء بين أفراد الأسرة والمجتمع (د) جميع ما سبق خاطيء

من ٢: قومي بتضليل الحرف ( أ ) إذا كانت الاجابة صحيحة وتضليل الحرف (ب) إذا كانت الاجابة خاطئة:

١. أهم المفردات التدريجية التي تحدث لجسم الانسان مع تقدم العمر : (زيادة في كثافة العظام مما يؤدي الي التعرض للكسور )

٢. تسمى بالمناعة الموقفة السلبية لأن جسم الشخص، عند لا تغل له في إنتاج المضادات

المناعية المتخصصة وتكونها موقفة لانها لا تقوم طويلا وليس أكثر من عدة أسابيع

٣. المناعة المكتسبة مناعة عامة لا تختص بنوع معين من الجراثيم ولذلك تسمى أيضا بالمناعة الغير نوعية ( )

٤. المناعة الطبيعية موجودة في الانسان منذ الولادة وحتى قبل الولادة خلال المرحلة الجنينية ( )

٥. يؤدي زيادة الدهون في الغذاء الي تحسين نظام المناعة في الجسم ( )

٦. من اضرار التنخين على المرأة والطفل : تزيد نسبة الانتهاكات الرئوية وامراض الجهاز التنفسي بين الاطفال الرضع ( )

٧. العوامل التي تحدد الاماظ السلوكية : القيم الدينية والعقائدية ( )

٨. تهيج الأغشية المخاطية في العين والأنف والحنجرة من الآثار طويلة المدى للتنخين السني ( )

٩. تزيد خطورة التنخين عندما يبدأ المدخن في سن مبير ( )

من ٣: عرفني التغذية مع ذكر أربع من وظائف الغذاء ؟

مع تميلاتي لكم بالتوفيق

استاذة المادة : /أسأل الراددي

٩- مقترحة الجسم على التعرف والتخلص من المواد الغريبة التي تهاجم الجسم

(أ) مضادات الأكسدة (ب) المنسجة البنية (ج) المناعة (د) جميع ما سبق خاطيء

١٠- استمية المهارات القيادية هدف من أهداف:

(أ) التلوية البنية (ب) ترك التنخين (ج) المناعة (د) جميع ما سبق خاطيء

١١- هو تعنى وجود زيادة في الطاقة أو في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية الأساسية

(أ) المناعة المكتسبة (ب) التغذية الفائقة (ج) مضادات الأكسدة (د) جميع ما سبق خاطيء

١٢- من الأضرار التنخين النفسية:

(أ) القلق النفسي (ب) الخسائر في العملة المصعبة (ج) التنافر والعناء بين أفراد الأسرة والمجتمع (د) جميع ما سبق خاطيء

٢٠- قومي بتضليل الحرف ( أ ) إذا كانت الاجابة صحيحة وتضليل الحرف (ب) إذا كانت الاجابة خاطئة:

١. أهم التغيرات التدرجية التي تحدث لجسم الانسان مع تقدم العمر : زيادة في كثافة العظام مما يؤدي الى التعرض للكسور ( )

٢. تسمى بالمناعة الموقنة السلبية لأن جسم الشخص، هنا، لا يدخل له في إنتاج المضادات المناعية المتخصصة ويحولها مؤقتة لأنها لا تقوم طويلا وليس أكثر من عدة أسابيع

٣. المناعة المكتسبة مناعة عامة لا تختص بنوع معين من الجراثيم ولذلك تسمى أيضا بالمناعة الغير نوعية ( )

٤. المناعة الطبيعية موجودة في الانسان منذ الولادة وحتى قبل الولادة خلال المرحلة الجنينية ( )

٥. يؤدي زيادة الدهون في الغذاء إلى تحسين نظام المناعة في الجسم ( )

٦. من أضرار التنخين على المرأة والطفل : تزيد نسبة الانتهاكات الرئوية وأمراض الجهاز التنفسي بين الأطفال الرضع ( )

٧. العوامل التي تعدد الامراض السثنوية : القيم الدبئية والعقلدية ( )

٨. تهيج الأغشية المخاطية في العين والأنف والحجرة من الآثار طويلة المدى لتنخين السبي ( )

٩. تزيد خطورة التنخين عندما يبدأ المدخن في سن كبير ( )

من ٣: عرفني التغذية مع ذكر أربع من وظائف الغذاء ؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

استاذة المادة : أمال الرنادي