



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

## المحاضرة الثانية

قدرة العضلات في التغلب على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدة...

أ-المرونة

ب-القوة العضلية

ج-التحمل

د-الرشاقة

يعتبر مبدأ الحمل الزائد من مبادئ تنمية اللياقة البدنية وهو يعني:  
 أ-بناء برنامج تنمية اللياقة البدنية على قاعدة فسيولوجية وطبية وصحية سليمة  
 ب-يتأثر كل عضو من أعضاء الجسم ويؤثر في الأعضاء الأخرى  
 ج-بناء التمرينات البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي الممارس  
د-تطوير النشاط المنظم للوصول الى مستويات أعلى

## المحاضرة الثالثة

لكي يتم استخلاص الطاقة من الدهون أثناء النشاط الحركي، فإن المجهود الذي تقوم به يجب أن يكون:

أ-لا هوائيا

ب-متواضعا

ج-ضمن قدرة الجهاز الدوري التنفسي

د-اقل من ١٠ دقائق

## المحاضرة السادسة

يدل اللون الأزرق في الهرم الغذائي الجديد على مجموعة.....

أ-الزيوت والدهون

ب-الألبان

ج-الخبز والحبوب

د-الفواكه

جميع العبارات التالية صحيحة ما عدا.....:

أ-تعمل الدهون كوسائد حول العظام والأعضاء الداخلية

ب-تخزن البروتينات في الجسم على شكل دهون

ج-تقلل الألياف من ارتفاع نسبة الكوليسترول والسكر في الدم

د-الفيتامينات التي تذوب في الماء تخزن في الجسم إلى مدى طويل.

بعد الفوسفور من:

أ-العناصر المعدنية الدقيقة

ب-العناصر المعدنية الرئيسية

ج-الفيتامينات التي تذوب في الماء

د-الفيتامينات التي تذوب في الدهون

زيادة نسبة الدهون المشبعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض:

أ-الجهاز الهضمي

ب-الجهاز التنفسي

ج-القلب وتصلب الشرايين

د-الجهاز العصبي

### من مغذيات البناء والنمو:

أ-الكربوهيدرات

ب-الدهون

ج-البروتينات

د-الفيتامينات

من العناصر الغذائية الهامة والتي ينبغي أن تمثل حوالي ٦٠% من السعر (غير واضح) عليها الشخص البالغ السليم:

ا-البروتينات

ب-الكربوهيدرات

ج-الدهون

د-الفيتامينات

من ضمن الأسباب الغير عضوية التي تسبب الإمساك.....

أ-الإصابة بسرطان القولون

ب-تناول الطعام قليل الألياف

ج-تناول وجبات غذائية ذات سعرات حرارية كبيرة

د-الحالة النفسية

## المحاضرة السابعة

من المبادئ العامة في التحكم في الوزن...:

أ-مبدأ التعويض الزائد

ب-مبدأ التطبيق

ج-مبدأ القبول

د-ب+ج

أفضل الطرق في إنقاص الوزن:

أ-تنظيم التغذية وتعديل السلوك

ب-الجراحة

ج-ممارسة النشاط البدني

د-أ+ج

يعتبر الشخص ... إذا انخفض وزنه بمقدار ١٠% عن الوزن الموجود في قوائم الوزن لمن هو في مثل عمره:

أ-بدينا

ب-معتدلا

ج-نحيفا

د-زيادة طفيفة بالوزن

## المحاضرة التاسعة

الأمراض السارية أو المعدية هي:

أ-أمراض تنتج عن عامل بيئي أو وراثي أو نفسي

ب-يطلق عليها الأمراض العامة

ج-أمراض تنتج عن كائنات حية دقيقة تصيب الإنسان

د-منها أمراض البلعوم السرطانية

تعتبر.....من الأمراض المعدية التي لها تأثير خطير على صحة الحمل:

**أ-الحصبة الألمانية**

- ب-الرشح
- ج-التبفويد
- د-السعف

.....من اعراضه سعال وخروج الدم من الفم نتيجة تمزق أنسجة الرنتين بفعل البكتيريا:

- أ-التهاب اللوزتين
- ب-السعال الديكي

**ج- السل**

- د-انسداد قنوات الغدد اللعابية

فطريات القدم هي.....

**أ- مرض فطري يصيب الجلد، ويظهر على شكل حلقات دائرية تشبه الدودة**

- ب-مرض غير حاد، ومن المعهود أن يصيب الجلد أو فروة الرأس أو الأظافر ويسبب الفطريات
- ج-هي حالة عدوى ناتجة عن نوع من الديدان يسمى إسكارس لمبريكريديس
- د-مرض يصيب عظام القدم فيتسبب بكسرها

## المحاضرة العاشرة

**تأثير الدخان على المرأة:**

- أ-اضطراب الدورة الشهرية عن موعدها
- ب-عسر الولادة بسبب ضعف العضلات

**ج-الإجهاض والولادة المبكرة**

- د-جميع العبارات صحيحة

**هناك تأثيرات للتدخين على المرأة الحامل منها،**

- أ-تسهيل عملية الولادة في الأشهر الأخيرة
- ب-**الإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل**
- ج-زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المعدية
- د-زيادة وزن المواليد للأم المدخنة

**يؤثر التدخين على عملية الاحتراق والتمثيل لدى الرياضيين نتيجة...:**

- أ-قلة أول أكسيد الكربون

**ب-قلة كمية الأوكسجين**

- ج-قلة ثاني أكسيد الكربون
- د-النيكوتين

**يؤدي أحادي أكسيد الكربون(CO)بالسيجارة إلى:**

- أ-زيادة الأوكسجين في الرئة والدم
- ب-زيادة تبادل الغازات بين الرئة والدم
- ج-**حرمان الرئة والدم من الأوكسجين الواصل للمخ**
- د-جميع العبارات خاطئة

## المحاضرة الحادية عشر

هناك أنواع من المخدرات تسبب اعتمادا نفسيا دون تعود عضوي من أهمها:

أ-الافيون والمورفين

ب- القنب القات

ج-الهيروين والكوكايين

د-المنومات والمهدئات

تعتبر مرحلة الاستقرار من ضمن مراحل العلاج التي حددتها وزارة الصحة لعلاج الإدمان وهذه المرحلة على:

أ-تنويم المدمن لفترات طويلة

ب-تأهيل المدمن نفسيا وتثبيت الثقة بنفسه

ج-استعداد المدمن لتلقي العلاج

د-مزاولة الرياضة

### تعريف الإدمان:

أ-هو الاعتماد العصبي على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

ب-هو الاعتماد النفسي والجسدي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام

ج-هو الاعتماد على تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

د-هو الاعتماد النفسي نحو تعاطي أحد العقاقير بحيث تتولد رغبة ملحة في الانتظام على تعاطيه

### مراحل الإدمان ثلاثة وفي المرحلة الأولى يتعاطي المدمن المخدر بغرض:

أ-الحاجة إلى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي

ب-المتعة وبطرق مختلفة كالتدخين والبلع والاستنشاق والحقن تحت الجلد

ج-اللجوء الى جرعات أكبر بعد الفشل في الحصول على نفس الأثر بعد تكرار التعاطي

د-فك التبعية النفسية للمخدر

من الأسباب التي تعود للأسرة في إدمان أبنائها المخدرات هي.....

أ-غياب التوجيه الأسري

ب-الدعم النفسي

ج-الدعم المعنوي

د-الدعم الأسري

## المحاضرة الثانية عشر

عند وقوع حادث سير، أول ما يقوم به المسعف هو.....

أ- تأمين مكان الحادث

ب-تدليك القلب

ج- وقف النزيف

د-تثبيت الكسور

## المحاضرة الرابعة عشر

لإسعاف التسمم الناتج عن ابتلاع مواد كاوية وإذا كان المصاب مازال واع يجب:

أ-إعطائه كمية كبيرة من الماء والحليب

ب-عدم تركه يتقيأ

ج-إعطائه مقيئ للمعدة (ماء وملح)

د-أ+ب

يساعد لون الجلد في تشخيص حالة المصاب فإن كان لون الجلد أزرق فذلك يشير إلى:

- أ-النزيف
- ب-الجلطة القلبية
- ج-السكتة الدماغية
- د-الاختناق ونقص الأكسجين

لإسعاف..... إعطاء المصاب مقيناً للمعدة مثل كوب ماء مذاب به ملح:

- أ-الأم البطن
- ب-الأم الصدر
- ج-التسمم بابتلاع الأدوية
- د-التسمم بابتلاع مواد كيميائية

التنفس الاصطناعي CPR هو.....

- أ-عملية تنفس ميكانيكية لاستعادة وضع الرنتين عند توقف التنفس
- ب-تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حواث)
- ج-مراقبة صدر المصاب وتحسس تنفسه
- د-الضغط على صدر المصاب براحة اليد

أولى خطوات الإسعافات الأولية في حال لدغ الثعابين والعقارب.....:

- أ-وضع مطهر
- ب-ربط مكان اللدغة بضمادة
- ج-ترك الدم ينزف لمدة من ١٥-٣٠ ثانية
- د-رفع الجزء المصاب للأعلى

إذا كان الشخص المغمى عليه يتنفس ولكنه فاقد الوعي فالإجراء كمسغف هو:

- أ-التنفس الاصطناعي
- ب-رفع الجذع لا جلاسه
- ج-تدليك القلب
- د-وضعه في الوضع الجانبي لضمان فتح مجرى التنفس

تتأثر فيه الطبقة الداخلية والخارجية للجلد وتنتشر البثرات على السطح ممتلئة بالسوائل مؤلماً يطلق عليه حرق من الدرجة.....

- أ-الأولى
- ب-الثانية
- ج-الثالثة
- د-الرابعة

بواسطة ( صدى الأمل )