

(الفصل الأول)

أولاً: الصحة العامة

١- أمراض الراحة، هي:

- أ- أمراض القلب
- ب- داء السكري
- ت- البدانة
- ث- هشاشة العظام
- ج- آلام الأسنان

• من أهمية النشاط البدني هي القوة والمرونة

٢- مفهوم الصحة

"عرفت منظمة الصحة العالمية تعريفاً في مفهوم الصحة، وهو:

حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض أو العجز"

- أ- حالة السلامة
- ب- الكفاية البدنية بحيث يكون لدى الانسان عمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم خالي من العيوب والتشوهات وتكون اللياقة البدنية والقوائم جيدة
- ت- الكفاية النفسية بحيث يكون هناك استقرار داخلي يستطيع الانسان القدرة على الموازنة بين رغباته وأهدافه
- ث- الكفاية الاجتماعية القدرة على التعايش مع الآخرين

٣- السلامة والكفاية البدنية

"وهي تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به قدراته البدنية في كل مرحلة من مراحل العمر" ويمكن تفصيل السلامة والكفاية البدنية في ذلك على:

- ١- سلامة وصحة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة والتي تتكون من:
 - أ- الهيكل العظمي، المحافظة عليه من التشوهات عن طريق الرياضة
 - ب- الجهاز العضلي، القدرة على وظائف الحياة بسهولة
 - ت- الجهاز الدوري، القلب والدورة الدموية يتم تنشيطها عن طريق الجري وعمل الرياضة
 - ث- الجهاز التنفسي، الرئتين تأخذ أكبر قدر من التنفس
 - ج- الجهاز العصبي، من أساسيات الجسم ويتحكم بالجسم والهيكل العظمي

• المحافظة على سلامة وصحة أعضاء الجسم عن طريق الرياضة والتغذية أو الرياضة

والنوم أو التغذية والنوم

- ٢- كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ظروف العمل المجهدة، يجب أن يكون الجسم لديه كفاءة، ويجب على الجسم التكيف للقيام بوظيفته على أية ظروف
- ٣- القدرة الحركية على أداء أوجه النشاط المختلفة، تكون في حالة سلامة وصحة أعضاء الجسم المختلفة، وتكون بعدها القدرة الحركية سليمة وباستطاعة الشخص القيام بنشاط مختلف

٤- الحركة وجسم الانسان

"جسم الانسان مصمم للحركة والنشاط ومتطلبات الحركة والنشاط" وتشمل: الروافع التي تتم عليها الحركة

- ١- الروافع بجسم الإنسان متمثلة بالعظام وتعمل عن طريق العضلات والهيكل العظمي، وكل رافعة لديها محور ارتكاز وهي المفاصل
- ٢- سهولة الحركة على محور الارتكاز تتمثل في الغضاريف والسائل الزلالي
- أ- محور ارتكاز الرافعة هي الغضاريف
- ب- سهولة الحركة على محاور الارتكاز هي المفاصل
- ت- السائل الزلالي هو الذي يمنع احتكاك العظم في بعضه
- ث- عدم ممارسة النشاط الرياضي يجعل السائل الزلالي ينشف
- ج- عدم ممارسة النشاط الرياضي يعمل تيبس بالغضاريف والمفاصل
- ح- جسم الانسان مصمم من الروافع ومحاور الارتكاز وكيفية الحركة وسهولة الحركة

ثانياً: الثقافة الصحية

"وهي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين"

- المسئول عن الثقافة الصحية هي وزارة الصحة ووزارة الثقافة

ماهي الأهداف التي يسعى إليها التثقيف الصحي؟

- ١- حث جميع أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض
- ٢- حث جميع أفراد المجتمع بالابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد أو الشخص

ماهي وسائل التثقيف الصحي؟

- ١- المحاضرات أو الاتصالات المباشرة الفردية
- ٢- المحاضرات أو الاتصالات المباشرة الجماعية
- ٣- المناقشات
- ٤- الاتصال الغير مباشر عن طريق وسائل الاعلام
- ٥- الألعاب والأنشطة
- ٦- اختبار على مستوى الطلبة

• محاور التثقيف الصحي

- ١- التثقيف الصحي وجهاً لوجه
- ٢- الوسائل التعليمية المختلفة
- ٣- تعبئة المجتمع بحيث مواجهة خطر معين

ثالثاً: العادة الصحية والممارسة الصحية

- ١- العادة الصحية

"هي كل ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره"

٢- الممارسة الصحية

"هي كل ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

الصحة

"الوعي الصحي هو إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية"

● يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع، ويعني الوعي الصحي هو ان تتحول الممارسات الصحية إلى عادات صحية تمارس بلا شعور أو تفكير

● المسنول الأول عن الوعي والتثقيف الصحي هي وزارة الصحة

● الممارسات الصحية تتحول إلى عادات صحية بلا شعور أو تفكير إذا كان للشخص وعي صحي لأهمية الرياضة، وأي ثقافة صحية ينبع عنها وعي صحي داخلي

التربية الصحية

عرفت التربية الصحية بأنها:

- ١- هي عملية تفكير أو تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد بالمجتمع فيما يتعلق بصحتهم
- ٢- هي عملية تزويد افراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة
- ٣- هي عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر بالمجتمع

أهداف التربية الصحية

- ١- العمل على تغيير مفاهيم الافراد فيما يتعلق بالصحة والمرض والصحة تكون هدفاً لكل فرد
- ٢- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الافراد لتحسين مستوى الصحة بشكل عام
- ٣- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية بالمجتمع وذلك عن طريق تعاون جميع أفراد المجتمع
- ٤- العمل على نشر الوعي الصحي بين افراد المجتمع والذي يساعد على تفهم المسؤولية بين الافراد

مستويات الصحة

"تعرف مستويات الصحة على أنها مدرج قياسي طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة"

- ١- الصحة المثالية هي التي يكون فيها الانسان متكامل من جميع الجوانب (نفسية-اجتماعية-دينية)
- ٢- الصحة الإيجابية هي الانسان القادر على القيام بجميع الأعمال وبالإمكان الوصول إلى صحة مثالية

- ٣- صحة السلامة المتوسطة تأتي عن طريق الكسل وعدم التعود أو مرض معين وبالإمكان الوصول إلى صحة مثالية
- ٤- الكسل هو أحد أسباب إصابة الانسان بمستوى السلامة المتوسطة
- ٤- المرض الغير ظاهر (القلب-السكر-الضغط) من الممكن الوصول إلى صحة إيجابية وليس بالإمكان الوصول إلى صحة مثالية
- ٥- المرض الظاهر (الإعاقة-بتر اليدين-الكسر-الامراض الجلدية) من الممكن الوصول إلى صحة إيجابية وليس بالإمكان الوصول إلى صحة مثالية
- ٦- مستوى الاحتضار يكون فيه الفرد في آخر حياته

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

١- عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

- أ- العوامل الحيوية (الفيروسات + البكتيريا)
- ١- الفايروس كائن غير حي وهو ضار ولا يؤخذ له مضاد حيوي
- ٢- البكتيريا يوجد بها نافع ويوجد ضار
- ب- العوامل غذائية "هي المواد الغذائية التي ينتج عن زيادتها أو نقصها حالات مرضية"
- الكالسيوم إذا قل بالجسم يسبب هشاشة عظام ويسبب مرض الكساح ويسبب لين العظام ويجعل الإشارات العصبية غير مستقرة ويسبب عدم نقل الإشارات العصبية بشكل طبيعي
 - يسبب نقص فيتامين (أ) التجاعيد بالوجه ويسبب تساقط الشعر
 - نقص البروتين يسبب ضعف بالعضلات وتساقط الشعر، وإذا زاد الكالسيوم بالجسم يتحول إلى حصوات بالكلية
 - العوامل الغذائية إذا زادت أو نقصت تسبب أمراض
 - المسبب النوعي هو العنصر أو المادة سواء كان حي أو غير حي
- ت- العوامل البيوكيميائية "هي التي تحصل تغيرات في تركيب الانسجة أو الهرمونات أو الغدد في زيادة أو نقصان" ويتم التغيير في المادة الخاصة بالجسم عن طريق الغدد في جسم الإنسان عن طريق:
- ١- البنكرياس يفرز الأنسولين ويسبب بمرض السكر في حال حصول خلل
- ٢- الغدة الصنوبرية موجودة بالدماغ مسنولة عن النوم والاستيقاظ
- ٣- الغدة الدرقية تسبب الهرمونات التعرق
- ث- العوامل طبيعية
- ١- الحرارة
- ٢- الظواهر أو الكوارث الطبيعية
- ج- العوامل الإنسانية والتي تكون مرتبطة بحياة الإنسان
- ١- الضغط النفسي
- ٢- الضغط الاجتماعي
- ح- العوامل الوصفية "تختلف من شخص إلى آخر"

٢- عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف

"وهي العوامل التي تساعد على مقاومة المسببات النوعية" وتتكون من عدة عناصر، منها:

- أ- العوامل الوراثية ويكون الإنسان عرضة للمرض
- ب- العوامل الاجتماعية (الحالة النفسي)
- ت- العوامل الوظيفية تدخل في العوامل الاجتماعية
- ث- العمر كل ما تقدم العمر تقل المناعة

٣- عوامل تتعلق بالبيئة

"هي عوامل خارجية تؤثر في الإنسان العائل للمرض" وتتكون من مجالات عدة، منها:

- أ- البيئة الطبيعية
- ب- البيئة البيولوجية
- ت- البيئة الاجتماعية والثقافية

● الهدف الأساسي من ممارسة الرياضة هو تنشيط الدورة الدموية

● العوامل التي تتعلق بالبيئة الاجتماعية

"هي عوامل خارجية تؤثر بالإنسان الذي يعاني من المرض"

● دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة هي عن طريق الرياضة والتغذية

١- رفع كفاءة الجهاز الدوري عن طريق تنشيط الدورة الدموية

٢- تقوية العضلات

٣- رفع كفاءة الجهاز التنفسي

٤- بناء العظام وتقويتها عن طريق الحركة

٥- زيادة قوة ومرونة الأربطة بالجسم عن طريق الحركة

٦- زيادة صرف الطاقة بتقليل الوزن

٧- تخفيف القلق والتوتر

٥- جسم الإنسان خلق للحركة

١- العظام

"هي نسيج حي من أنسجة الجسم المختلفة ويمتاز باستمرار عملية الفقدان والبناء"

● تتكون العظام من مواد عضوية وغير عضوية

أ- المواد العضوية تشكل (٣٥%) من المادة العظمية والتي تحتوي على البروتين

ب- المواد اللاعضوية تشكل (٦٥%) من المادة العظمية وهي الكالسيوم و كربونات

الكالسيوم ووريد الكالسيوم ووريد الصوديوم

● وظيفة العظام

"تشكل العظام في الجسم هيكل خفيف الوزن، بحيث ان الشخص البالغ الذي يزن ٧٠ ك لا

يزيد ثقل عظامه عن ١٣ ك"

● من وظائف الهيكل العظمي

"أنه يحمي أنسجة الجسم والأعضاء الحيوية" منها:

- أ- الجمجمة وتحمي المخ
 - ب- القفص الصدري ويحمي القلب والرئتين
 - ت- العمود الفقري ويحمي الحبل الشوكي
- الهيكل العظمي هو أساس الجسم
- الجهاز العظمي مع العضلات يجعل الجسم يكتسب قوامه الخارجي
- العظم يرتبط بالمفاصل والحركات "أي مصدر لأملاح الكالسيوم يتم ترسيبه بالعظام ويعمل على حماية الأعضاء الداخلية"

● ينقسم الهيكل العظمي إلى جزئين

- أ- الهيكل العظمي المحوري
- "يشمل الجمجمة والعمود الفقري والقفص الصدري" ويتكون من (٨٠) عظمة (الجمجمة- العمود الفقري-القفص الصدري)
- ب- الهيكل العظمي الطرفي
- "يتكون من (١٢٦) عظمة" وتشمل
- ١- عظام الطرف العلوي (الذراعين والأكتاف) وعظمة الترقوة وعظمة اللوح وعظام رزق اليد وعظام أصابع اليد
 - ٢- عظام الطرف السفلي (الحوض والقدمين من تحت) وعظمة الفخذ وعظمة القصبة وعظمة الشانزيا

● المفاصل والأربطة

"يتكون المفصل من التقاء عظمتين أو أكثر"

● أنواع المفاصل

١- المفاصل الثابتة

"الجمجمة"

٢- المفاصل المحدودة الحركة

"مفاصل العمود الفقري" وعبارة عن (٣٣) فقرة

٣- المفاصل متحركة

- أي مفصل في جسم الانسان غير (الثابت والمحدود) يعتبر متحرك

• الاربطة

"هي شرائح أو نسيج ليفي وتربط بين عظمتين أو أكثر عند المفاصل" وتشمل: مفصل الركبة - الرباط الخارجي والداخلي - الرباط الصليبي الامامي والخلفي - الغضاريف

• المفاصل هي عبارة عن أربطة

٤- العضلات

"يحتوي جسم الانسان على (٦٠٠) عضله أو أكثر ويبلغ وزنها أكثر من باقي مكونات الجسم" وأغلب وزن الإنسان عبارة عن كتلة عضليه

• أنواع العضلات

أ- العضلات الهيكلية

"هي عضلات مرتبطة بالهيكل العظمي للإنسان وتمثل أيضاً الهيكل الخارجي لجسم للإنسان" مثل (عضلة الصدر + عضلة الكتف + عضلة الفخذ + عضلة البطن + عضلة الظهر) العضلات تشكل ٥٠% من وزن جسم الإنسان تقريباً

ب- العضلات الناعمة

"تشمل: عضلة المعدة، الأمعاء، الشرايين، وهي ملمسها ناعم"

ت- عضلة القلب

"تجمع بين العضلات الهيكلية بشكلها وبين العضلة الناعمة ولكنها عضلة لا إرادية"

• أي عضلة في جسم الانسان يحصل لها انقباض وانبساط فهي عضلة لا إرادية

٥- الأعصاب

"هي التي تسيطر على حركة العضلات والمخ والحبل الشوكي وهما مركز المعلومات"

• المخ والحبل الشوكي يتم تخزين فيهم مجموعة كبيرة من المعلومات

٦- القلب

"عضلة القلب تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة" ويكون تقوية القلب عن طريق:

أ- الرياضة

ب- الغذاء الصحي السليم الخالي من الدهون

ت- نظام الحياة اليومية

• عدد نبضات القلب بوقت الراحة (٧٠) نبضة بالدقيقة لكي يتم ضخ (٦) لتر دم في جسم الإنسان كل دقيقة

• القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر)

• الرياضة والتمارين الرياضية لها آثار إيجابية بجسم الإنسان وليس لها آثار سلبية

• الرياضة تتحول إلى عادة عن طريق التكرار وذلك بحسب تقبل جسم الإنسان لهذه العادة أو الحركة

آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة

- ١- تزيد من مرونة المفاصل وتقوي العضلات
- ٢- تحسين التريية العصبية بالجسم
- ٣- تحسين عمل الدورة الدموية
- ٤- تحسين مراكز الضغط الحراري
- ٥- تزيد من قوة الرنتين

الجهاز التنفسي

"هو القلب والقصة الهوائية والرنتين"

الإسعافات الأولية

"هي العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعاني من الإصابة أو التعرض إلى المرض بصورة مفاجأة" وتشمل على:

- أ- مساعدة الشخص لنفسه أو لغيره
- ب- تقدم دون الحاجة لأجهزة أو أدوات

• الغرض من الإسعافات الأولية

أ- إنقاذ حياة المصاب من

- ١- إيقاف النزيف
- ٢- عمل تنفس صناعي لو لزم الامر
- ٣- عمل تدليك خارجي للقلب في حال توقفه

ب- تجنب المضاعفات

- ١- حماية حالة كسور العمود الفقري من الإصابة بالشلل
- ٢- حماية الجروح من التلوث

ت- إزالة الألم أو تخفيفها

- ١- عمل جبيرة (جبس) في حالة الكسور أو الخلع
- ٢- إعطاء مسكن (دواء) حسب الحالة

ث- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى بأيسر وسيلة

الالتواء

"يعتبر الالتواء من الإصابات الشائعة جداً سواء للرياضيين أو غير الرياضيين" وهو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف العضلية

• درجة الالتواء تتحدد مدى التلف الحادث في الاربطة

- ١- التواء الدرجة الأولى هو التواء بسيط يكون فيه التمزق حتى ٢٥%
- ٢- التواء الدرجة الثانية هو التواء متوسط يكون فيه التمزق يكون من ٢٥% إلى ٧٥%
- ٣- التواء الدرجة الثالثة هو التواء شديد يكون فيه التمزق حتى ٧٥% وغالباً يحتاج إليه جبيرة (جبس)

العلامات والاعراض والتشخيص

- ١- ألم وتورم
- ٢- عدم القدرة على المشي
- ٣- الشعور بالألم عند جس الرباط الأمامي أو الجانبي
- ٤- سماع صوت فرقعة أثناء الإصابة

العلاج

- ١- راحة المفصل
- ٢- ثلج لمدة ٢٤ ساعة كل نص ساعة
- ٣- رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض
- ٤- استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلى الأدوية المضادة للالتهاب
- ٥- في حال الإصابة الشديدة يتم عمل أشعة ومن الممكن وضع جبيرة (جبس)

إصابة مفصل الركبة

"يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة في المشي وتحمل الوزن"

لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

- ١- الانقباض العضلي المفاجئ
- ٢- المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة والزائد عن اللزوم
- ٣- إهمال الإحماء قبل التمرين
- ٤- عدم الاتزان والتناسق بالتدريب أو التمرين
- ٥- عندما تكون مطاطية العضلات أقل من المستوى المطلوب
- ٦- نقص السوائل والأملاح المعدنية (البوتاسيوم + الصوديوم)

(أسئلة من المحاضرة على الفصل الأول)

س/ السلامة والكفاية البدنية هي تنمية الفرد إلى أقصى ما تسمح به حدود قدراته البدنية؟

ج/ صح

س/ تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به قدراته البدنية في كل مرحلة في مراحل العمر؟

ج/ السلامة والكفاية البدنية والمهنية

س/ تتمثل سهولة الحركة على محور الارتكاز في الغضاريف والسائل الزلالي؟

ج/ نعم

س/ محاور الارتكاز للإنسان أو الروافع بالإنسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

ج/ نعم

س/ المحاضرات والاتصالات المباشرة تعتبر من وسائل التثقيف الصحي؟

ج/ نعم

س/ من وسائل التثقيف الصحي؟

ج/ يحدد على حسب الخيار

س/ تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

ج/ نعم

س/ هل الممارسة الصحية تتحول إلى عادة صحية مع التكرار؟

ج/ نعم

س/ هل الممارسة الصحية فقط تتحول إلى عادة صحية؟

ج/ لا

س/ تتمثل سهوله الحركة على محور الارتكاز في العضاريف؟

ج/ نعم

س/ محاور الارتكاز في الانسان تتمثل في المحور العضلي؟

ج/ نعم

س/ روافع الانسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

ج/ نعم

س/ المحاضرات والاتصالات المباشرة من وسائل التثقيف الصحي؟

ج/ نعم

س / التربية الصحية هي عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد؟

ج/ صح

س/ تعريف: عملية تغيير أفكار واحاسيس وسلوك الافراد فيما يتعلق بصحتهم؟

ج / التربية الصحية

س/ تعريف: عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نشر من الأمراض والمشاكل الصحية التي تضر بالمجتمع؟

ج/ التربية الصحية

س/ تعتبر الصحة الإيجابية من اعلى مستويات الصحة؟

ج/ خطأ

س/ من الممكن تعديل وترقيع المريض بالمرض الظاهر ليصل إلى الصحة المتألية؟

ج/ خطأ

س/ العوامل التي تتعلق بالمسببات النوعية للمرض؟

ج/ العوامل الحيوية (الفايروسات + البكتيريا)

س/ تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الحوية)

س/ يعتبر التغيرات الضوء والحرارة من العوامل الوصيفة المسبب للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الطبيعية)

س/ العمر والطول والوزن من العوامل الإنسانية المسببة للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الوصفية)

س/ العوامل النفسية والاجتماعية تعتبر من العوامل المسببة للمرض؟

ج/ العوامل الإنسانية

س/ ماهي العوامل التي تتعلق بالإنسان العائل المضيف والتي تساعد على مقاومة المسببات النوعية؟

ج/ العوامل الوراثية + العوامل الاجتماعية + العوامل الوظيفية + العمر (يكون الجواب بحسب السؤال المطروح من قبل الدكتور)

س/ العوامل الاجتماعية المسبب للأمراض؟

ج/ الحالة النفسية + الظروف الاجتماعية

س/ تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

ج/ نعم

س/ تعمل التهيئة البدنية بصورة سلبية في رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

ج/ خطأ (صورة إيجابية)

س/ يحتوي جسم الانسان على ...؟

ج/ ٢٠٦ عظمة

س/ عدد العظام بجسم الانسان؟

ج/ (٢٠٦) عظمة

س/ يتكون الهيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمة والفخذ والقفص الصدري؟

ج/ خطأ

س/ تبلغ عدد عظام الهيكل العظمي الطرفي (٨٠) عظمة؟

ج/ خطأ (١٢٦) عظمة

س/ يعتبر مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

ج/ خطأ (من المفاصل المتحركة)

س/ يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة الحركة؟

ج/ خطأ (المفاصل محدودة الحركة)

س/ يعتبر مفصل رز اليد من المفاصل المحدودة الحركة؟

ج/ خطأ (من المفاصل المتحركة)

س/ تتكون المفاصل من التقاء عظمتين مع عضله؟

ج/ خطأ (يتكون من التقاء عظمتين أو أكثر)

س/ الأربطة تربط بين عضلتين؟

ج/ خطأ (تربط بين عظمتين أو أكثر)

س/ تعتبر الأربطة عبارة عن نسيج ليفي؟

ج/ صح

س/ تعتبر العظام عبارة عن نسيج ليفي؟

ج/ خطأ (العظام مادة عضوية)

(الفصل الثاني)

أولاً: الأسس الصحية للفرد الممارس

١- الكشف الطبي الدوري الشامل

- أ- ضرورة توقيع الكشف الطبي على الممارسين أو اللاعبين قبل ممارسة النشاط الرياضي
- ب- عمل الكشف الطبي بغرض التعرف على صحة وسلامة أجهز الجسم، مثل: الجهاز الدوري - القلب - ضغط الدم - الجهاز العضلي، بغرض التأكد من قياس القوة العضلية وكمية الدهون بالجسم وكمية العضلات بالجسم بغرض معرفة إمكانية الجسم "هل نقوم بالرياضة بشكل قوي جداً أو بحاجة أو بشكل سريع أو بشكل بسيط"
- ت- ضرورة التأكد من سلامة الجهاز العظمي بعمل تحليل الكالسيوم وعمل قياس لهشاشة العظام
- ث- ضرورة التأكد من سلامة الجهاز العصبي بعمل اختبارات عن طريق الأجهزة العصبي
- ج- عمل تحاليل وكشف دوري كل (٦) أشهر للتعرف على الطفيليات بجسم الانسان سواء كانت ضارة أو نافعه بحيث معرفة حجم الدهون والغدد
- ح- عمل تحليل للدم مكوناته لمعرفة الدهون الثلاثية التي تترسب بالكبد وهي دهون مضره جداً وتؤدي للحمول والتعب والارهاق وتؤثر على وظائف الكبد والكلى وتؤثر على عملية الهضم

٢- التغذية والنشاط الرياضي

"الطاقة المستخدمة أثناء النشاط الرياضي تستمد من الكربوهيدراتية الدهنية والبروتينية، والجسم يستمد طاقته من المواد الكربوهيدراتية، ولا يوجد حماية غذائية تمنع الجسم من أكل أي شيء، الجسم لا يستمد كل طاقته من الدهون" وتشكل:

٢٠% من طاقة الجسم من الدهون

٢٠% من طاقة الجسم من المواد البروتينية

٦٠% من طاقة الجسم من الكربوهيدراتية

• النشاط الرياضي يكون بحاجة إلى مواد كربوهيدراتية، تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل، منها:

١- الفرد الممارس

٢- نوع الرياضة

٣- سن (العمر) للفرد الممارس

٤- درجة حرارة الجو التي يمارس فيها الرياضة

ما ذكر بالمحاضرة المسجلة

- إذا كان الجو حار نكون بحاجة إلى ماء وأملاح معدنية أكثر
- إذا كان الجو معتدل نكون بحاجة إلى ماء وتغذية
- إذا كان الجو بارد يحتاج الجسم إلى تغذية أكثر ويكون بحاجة إلى كمية كربوهيدرات عالية
- حرق السعرات الحرارية غير مرتبطة بالعرق والعرق غير مرتبط بالتخسيس
- العرق ليس مقياس للنقص أو الوزن
- وظيفة العرق هي تبريد درجة حرارة الجسم
- العرق ليس مقياس لنقص الوزن أو فقدان الوزن العوامل التي تؤثر بالطاقة هي نوع الرياضة مثل (المشي أو الجري مسافات طويلة أو قصيرة)
- التغذية والنشاط الرياضي في خط متوازي
- ٥- شدة العمل العضلي
- الانسان بحاجة إلى طاقة أكبر وكمية غذاء أكبر
- الحركة تحرق من الطاقة الموجودة في جسم الانسان "كلما زادت كمية صرف الطاقة نتيجة ممارسة الرياضة كلما أصبح من الحاجة إلى طاقة أكبر"
- ٦- الفترة الزمنية

"هي التي يستغرقها الإنسان بالأداء، وكلما امتدت الفترة الزمنية كلما زاد حرق الطاقة"

٣- الملابس والأدوات المستخدمة

- أ- يجب ان تتناسب الملابس والاحذية مع المراحل السنية للاعبين
- ب- يجب أن تتناسب الملابس مع الظروف الجوية
- ت- تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل، منها "نوع الرياضة + سن اللاعب + درجة الحرارة"

ثانياً: الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي

١- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر

- الارتفاع المنخفض لا يؤثر على أداء الرياضة

- الارتفاع عن سطح البحر يوجد به مستوى من الصعوبة بسبب عدة عوامل، منها:
 - أ- انخفاض الضغط الجوي يسبب عدم اتزان بين الضغط بجسم الانسان والضغط الجوي الخارجي والتعود ما بين (٣ إلى ٦ أو ٧) أيام
 - ب- انخفاض ضغط الاوكسجين يقلل نسبة الاوكسجين بداخل جسم الانسان ويقلل التركيز ويقلل كمية الاوكسجين بداخل جسم الانسان ويقلل نسبة الاوكسجين بمخ الانسان أو عقل الانسان
 - ث- يصاحب نقص الاوكسجين سرعة التنفس
 - ج- تؤدي ممارسة النشاط الرياضي أو حياة المرتفعات إلى زيادة الكرات الحمراء من (٥ إلى ٦ ملايين لتصل إلى ٧ إلى ٨ ملايين) ملايين ملي متر مكعب بالدم

٢- درجة الحرارة

"يفقد الجسم درجة الحرارة عن طريق الاشعاع أو الحمل أو توصيل الجسم بجسم آخر أو التنفس أو التبول أو البراز"

- وتعرف: بأنها التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع الحرارة
 - أ- متوسط درجة حرارة الجسم (٣٧) درجة
 - ب- درجة حرارة العين (١٢) درجة أو من (٧ إلى ١٥) درجة
 - ت- درجة حرارة الكبد والكلى من (٣٩ إلى ٤١) درجة
 - ث- درجة حرارة المعدة أعلى من (٤١) درجة
 - ج- في حال ارتفاع درجة الحرارة
 - ١- تتمدد الأوعية الدموية
 - ٢- زيادة نشاط الدورة الدموية
 - ٣- التعرق يقلل من درجة حرارة الجسم ويعمل على التبخر وضبط درجة الحرارة

٤- تأثير الرطوبة

"الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء بالهواء الجوي" وكلما زاد بخار الماء بالجو كلما زادت الرطوبة بجسم الانسان، ويفضل عدم ممارسة الرياضة بالرطوبة العالية بسبب نسبة بخار الماء بالجو عالية

٥- الملاعب المكشوفة والمغطاة

أ- الملاعب المكشوفة

- تنقسم الملاعب إلى
 - ١- الملاعب الرملية الترابية

"يتساعد منها الغبار بشكل غير طبيعي وتسبب أمراض الجهاز التنفسي" مثل: ضيق تنفس، الحساسية، الربو

 - ٢- الملاعب المزروعة الطبيعية

"هي أفضل أنواع الملاعب"

 - ٣- الملاعب المزروعة الصناعية

"ترتفع بها نسبة الإصابات" مثل: الركبة، الظهر، المفصل

ب- الملاعب المغطاة

"يجب أن يتم فيها مراعاة الشروط الصحية" وهي:

- ١- يجب مراعاة التهوية سواء كانت طبيعية أو صناعية
- ٢- يجيب مراعاة الإضاءة سواء كانت طبيعية أو صناعية
- ٣- يجب أن تكون المداخل والمخارج كافية ومناسبة للجماهير

ت- الشروط الصحية في حمامات السباحة

- ١- الشروط الصحية للمبنى
 - أ- جدار الحمام يكون مادة سهلة النظافة مثل (السيراميك)
 - ب- جدران الحمام ترتفع عن سطح الأرض من (٢٠ إلى ٥) سم
 - ت- تواجد حوض بجانب حمام السباحة معقم
- ٢- الشروط الصحية للمياه
 - أ- إضافة مادة الكلور
 - ب- إضافة سلفات النحاس
 - ت- تكون المياه بحركة مستمرة
 - ث- حمامات السباحة من أخطر أماكن انتشار العدوة على مستوى العالم
- ٣- الشروط الصحية للأفراد
 - أ- يمنع من أي فرد يحمل مرض جلدي من النزول إلى حمام السباحة
 - ب- كل فرد يأخذ دش قبل النزول إلى حمام السباحة
 - ت- التأكد من نظافة المناشف
 - ث- دخول الحمام قبل دخول حمام السباحة

ج- الشروط الصحية في المعسكرات

"يجب أن تتوفر بعض الشروط الصحية في المعسكرات" مثل:

- ١- قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون من حيث مصدر
- ٢- صلاحية بقعة المعسكر من حيث الاتساع لاستيعاب جميع الخيام بحيث لا تقل المساحة عن ٢ متر مربع لكل فرد
- ٣- أن تكون التهوية كافية سواء كانت طبيعية أو صناعية
- ٤- أن يكون المعسكر قريب من مركز خدمات صحية
- ٥- أن يكون هناك وسيلة لتصريف الفضلات بالمعسكر
- ٦- أن تتوفر بالمعسكر أدوات نظافة كافية
- ٧- أن تتوفر بالمعسكر أدوات الإسعافات الأولية
- ٨- الاهتمام بنظافة المطبخ

(أسئلة من المحاضرة على الفصل الأول)

س/ تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها سن اللاعب أو عمر اللاعب؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها درجة حرارة الجو التي يمارس فيه الرياضة؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها؟ (نوع الرياضة-سن اللاعب-درجة الحرارة)

ج/ (الجواب يكون بحسب صيغة السؤال ومن الممكن أن يكون السؤال {صح أو غلط} أو يكون {أختر من الإجابات}

س/ هل يؤثر الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر على أداء الرياضي؟

ج/ نعم

س/ تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات إلى زيادة الأوكسجين؟

ج/ نعم

س/ تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات إلى.....؟ (تكون هناك عدة خيارات بالجواب)

ج/ زيادة الأوكسجين

س/ عند ممارسة الرياضة يتكيف جسم الانسان على المرتفعات وبالتالي تزيد كرات الدم الحمراء لتصبح أو لتصل إلى في الملي متر مكعب؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ من (٧ إلى ٨ ملايين)

س/ تزيد عدد كرات الدم الحمراء لتصبح...؟ "تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة"

ج/ ٧ إلى ٨ ملايين

س/ من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة زيادة نشاط الدورة الدموية؟

ج/ صح

س/ من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة رفع حرارة الجلد؟

ج/ صح

س/ يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق الاشعاع والحمل والتبول؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ صح

س/ هل يفضل ممارسة الرياضة بالرطوبة العالية؟

ج / خطأ

س/ الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء بالهواء الجوي؟

ج/ صح

س/ هل ينصح باللعب بالملاعب الترابية؟

ج/ لا

س/ ماهي أفضل أنواع الملاعب؟

ج/ الملاعب المزروعة الطبيعية

س/ الملاعب المزروعة الصناعية هي أفضل أنواع الملاعب لممارسة الرياضة؟

ج/ خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

س/ يفضل اللعب بالملاعب الرملية والترابية؟

ج/ خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

(الفصل الثالث)

• اضرار التدخين والمنشطات

أولاً/ التدخين

١- الآثار الضارة للتدخين على الفرد والمجتمع

"يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوب على محاربتها، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلث سكان العالم يدخنون السجائر، معظمهم في عمر ١٥ سنة أو أكبر) وقد تزايدت نسبة المدخنين في الدول النامية إلى ٥٠% وبالمقابل نجد أن استهلاك الدول المتقدمة ينخفض بمعدل يبلغ حوالي ٠,٥% كل عام، وإذا نظرنا إلى هذه الحقيقة، نجد أن أهالي الدول النامية يدخنون ثماني سجائر مقابل كل سيجارة امتنع أهالي الدول المتقدمة عن تدخينها لأسباب صحية"

٢- الأبعاد الصحية لمشكلة التدخين

أ- التدخين والجهاز الهضمي "المعدة - الأمعاء - المريء"

- ١- التدخين يسبب ريحة غير مرغوبة تماماً
- ٢- التدخين يسبب خلل في غدد بطانة اللسان "غدد التذوق باللسان"
- ٣- كثر التدخين يسبب مرض سرطان اللسان
- ٤- اللثة تكون ملتهبة للمدخن وتكون هناك تقرحات، والجروح لا تشفى بشكل سريع
- ٥- التدخين يسبب عسر الهضم
- ٦- يسبب قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر
- ٧- التدخين يسبب البواسير وكثر السعال والكحة

ب- التدخين والجهاز الدوري

- ١- يؤدي التدخين إلى تقلص الشرايين وارتفاع ضغط الدم
- ٢- التدخين وتقلص الشرايين وارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى تصلب للشرايين
- ٣- التدخين يؤدي دور كبير بحدوث الذبحة الصدرية

٤- التدخين أحد الأسباب المؤدية إلى الموت المفاجئ

● احذر "مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصاً واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر تأثراً بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتنقل بقوة أكثر"

ت- التدخين والجهاز التنفسي

- ١- التهاب الأغشية المخاطية في الأنف والفم والقصبات الهوائية في الرئتين مما يسبب السعال الدائم
- ٢- ضيق تنفس
- ٣- انتفاخ الرئة
- ٤- سرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والقصبات الهوائية
- ٥- التهاب الجيوب الهوائية الموجودة بالرأس والملتصقة بالأنف
- ٦- تضخم الغدد الليمفاوية بالصدر
- ٧- الالتهابات الفيروسية المتكررة

● التدخين هو: أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية، فقد أثبتت الدراسات أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين ٥-١٠ سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين، كما أن لمن الواضح علمياً أن التدخين يسبب تغييرات في القصبة الهوائية و الرئة تتطور تدريجياً حتى تسبب التهاب القصبة المزمن، يبدأ هذا المرض كسعال بسيط في الصباح لا يعيره المدخن اهتماماً "سعلة سيجارة" ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي "بالإضافة إلى الامراض الرئوية التي يسببها التدخين، فهو يزيد بعض الامراض الرئوية كالربو مثلاً ويجعل الرشح التهاب والقصبات الحادة أكثر حدة"

ث- التدخين والدم

- ١- يزيد التدخين من الاحماض الدهنية الموجودة بالدم
- ٢- يزيد من تخثر الدم
- ٣- تكوين الهيموجلوبين الكربوني الذي يسبب انخفاض مقدرة الدم على عملية التبادل الغازي في الرئتين وفي أجهزة الجسم الأخرى

ج- التدخين والعين

- ١- يؤدي التدخين إلى التهاب الملتحمة بالعين
- ٢- التهاب العصب البصري
- ٣- يسبب التدخين اختلالات بالرؤية
- ٤- تساقط شعر الاهداب والجفون
- ٥- انتفاخ الجفون
- ٦- يفقد لون العين بريقه وجاذبيته

ح- التدخين والجهاز البولي

- ١- سبب النيكوتين نقص ادرار البول
- ٢- يعتبر سرطان المثانة وسرطان البروستاتا أكثر حدوثاً بمرتين في المدخنين مقارنة بغير المدخنين

خ- التدخين والجهاز العصبي

"يسبب التدخين الشعور بالصداع والدوار وعدم القدرة على التوازن، بسبب وجود مواد سامة داخل الجهاز العصبي"

د- التدخين والغدد الصماء

- ١- يؤثر التدخين على الغده الكظرية فيزيد من إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتسارع دقات القلب وتقلص الأوعية الدموية
- ٢- يؤثر التدخين على الغده الدرقية فيزيد من إفراز هرموناتها والتي تعمل على تسارع النبض وارتفاع ضغط الدم والارتعاش والاسهال وغيرها
- ٣- يحث على إفراز هرمون معين من الغده النخامية يعمل على تثبيط إدرار البول

ذ- التدخين وحواس الاسنان

- ١- حاسة الشم "إضعاف حاسة الشم بسبب الالتهابات المتكررة في البلعوم والتخريش المستمر للغشاء المخاطي للأنف والإصابة المتكررة بالرشح المزمن"
- ٢- حاسة السمع "الشكوى من الطنين وضعف السمع والضوضاء في الأذن وذلك بسبب التهاب الأذن الوسطى الناتج من التهابات البلعوم الدائمة"
- ٣- حاسة البصر "يسبب الأمونياك الموجود في الدخان زيادة إفراز الدمع وسهولة التهاب الأجفان والغدد الدمعية والتهاب الأعصاب البصرية وبالتالي يؤدي إلى العمى"
- ٤- حاسة التذوق "يؤدي التدخين إلى ضعف حاسة التذوق بسبب تأثير التدخين على الغشاء المبطن لجوف الفم واللسان نتيجة الحرارة العالية المتكررة عند التدخين والتي تؤثر على حليمان اللسان وتؤدي إلى التهابها"
- ٥- التدخين والجلد "تسبب المواد السامة الموجودة في الدخان ترهلاً وتبدلات في لون الجلد الطبيعي وقد تسبب تجعد الجلد وربما تشقق بعض أجزاء الجلد، كما يؤثر في تأخر شفاء الجروح"
- ٦- التدخين والمرأة "المرأة المدخنة معرضة للإصابة بنفس الأمراض التي تتعرض لها الفئات الأخرى لكن بوجود عوامل ومنعيرات أخرى تزيد من خطورة الوضع على حياة المرأة، من حيث القابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية والأمراض السرطانية والوفاة في سن مبكرة"
- ٧- التدخين السلبي "لقد اهتمت الدراسات الحديثة بأخطار ما يسمى "التدخين السلبي" وأكدت أن التلوث البيئي الناجم عن دخان التبغ له آثار سلبية على غير المدخنين تفوق خطورتها بكثير ما كان يعتقد عنها في الماضي"

• ما هو التدخين السلبي؟

"ينتج عن التدخين السلبي تعرض الشخص غير المدخن لدخان التبغ المحروق في الأماكن المغلقة من سيجارة المدخن، فضلاً عن أن ذلك يضايق الآخرين ويزعجهم فإن له آثار صحية بالغة على جميع الأعمار، وهنا يجب عدم الإغفال عن أن الأشخاص غير المدخنين معرضون للإصابة بالأمراض نفسها التي يتعرض لها المدخنون، وإن غير المدخن "ضحية" نتيجة لما يتعرض له من أذى خارج إرادته"

• إعداد الجسم للتوقف عن التدخين

"إن التوقف الكلي عن التدخين يعطيك فرصة أكبر للنجاح من التوقف التدريجي، وذلك لأن التوقف التدريجي يجعل لكل سيجارة أهمية أكثر بالنسبة لك"

• مضاعفة النشاط البدني

"تعتبر الرياضة البدنية طريقة جيدة للتخفيف من التوترات اليومية وللتغلب على الرغبة في التدخين، ويخفف أعراض الانسحاب، وليس بالضرورة أن تكون الرياضة شاقة أو مرهقة لتكون مفيدة وتعتبر رياضة المشي والسباحة من أفضل الرياضات"

• فوائد التدخين

- ١- المدخن لا يصاب بالشيخوخة لأنه يموت في شبابه
- ٢- يتعرف دائماً على أصدقاء جدد لأنه كل يوم عند طبيب جديد
- ٣- لا يدخل اللصوص إلى بيته لأنه يسعل طوال الليل
- ٤- لا يزوره الناس والأقرباء كثيراً لأن رائحته كريهة ومقرزة

ثانياً/ المنشطات

"لقد أثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء، أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضيين منهم، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات العالمية، مما دفع الكثير من الرياضيين إلى تعاطي المنشطات، من أجل تحقيق أحلامهم الوهمية التي أوصلتهم إلى حافة الهاوية بعدما أصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبيرة من هذه المنشطات، والتي تتسبب بدورها بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر، لكن بعد ذلك يصبح الجسم بحاجة إلى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة جداً والتي تؤدي إلى أعراض مرضية غير طبيعية، وتكون سبباً للوفاة في بعض الأحيان، ورغم أن هناك بعض الإيجابيات للمنشطات في رفع القدرة والتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الإنجازات الرياضية، إلا أن السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي أكبر من أي إنجاز يمكن أن يحققه خلال مسيرته الرياضية"

• ماهي المنشطات؟

"هي كل مادة أو دواء يدخل الجسم بكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى بطرق غير مشروعة ويسبب أضراراً صحية عند الاستمرار على تعاطيها"

• كيف يحصل الإدمان على المنشطات؟

"يحصل الإدمان على المنشطات بسبب سوء استخدام جرعات الأدوية التي يتعاطاها الرياضي، حيث يتناول في البداية جرعات محددة مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية، لكن بعد ذلك يتعود الجسم على هذه الجرعات التي يصبح تأثيرها محدود مما يدفع الرياضي إلى زيادة الجرعة كل فترة زمنية لإحداث التغيير المطلوب مما يؤدي إلى الإدمان دون شعور الرياضي بذلك الأمر، ويكون حينها وصل إلى أخطر حالاته التي تحتاج إلى معجزة من أجل الخلاص منها ومن أثارها السلبية المرضية التي تؤدي إلى الانهيار ومن ثم الوفاة في أكثر الأحيان"

• أخطار تعاطي المنشطات، هي:

- ١- الجنون وفقدان العقل
- ٢- العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب
- ٣- أمراض الكلى
- ٤- أورام البروستات
- ٥- الذبحة القلبية (الوفاة)
- ٦- الاكتئاب واضطراب المزاج
- ٧- الإدمان
- ٨- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف
- ٩- الالتهاب الكبدي
- ١٠- القرحة
- ١١- الأرق والهلوسة
- ١٢- الإسهال والقيء والغثيان
- ١٣- فقدان الوزن
- ١٤- فقدان الشهية للطعام
- ١٥- الطفح الجلدي
- ١٦- ارتخاء عام في عضلات الجسم
- ١٧- هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة

(الفصل الرابع)

• مقدمة

"يرتبط احتياج الإنسان من الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية وأن يقوم بجميع مناشطة وأعماله اليومية بكفاءة، إذ يؤثر الغذاء من حيث النوع والكم على تغذية وصحة الإنسان"

• تعريف التغذية

- أ- تعرف على أنها: "هي مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن على المواد اللازمة لحفظ حياته وما يقوم به من نمو وتحديد للأنسجة المستهلكة وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني"
- ب- تعرف على أنها: "هي سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفظ النمو ويستهلك الطاقة ويعوض الأنسجة المستهلكة أو التالفة ويمنع الأمراض"

ت- يعرف مندل على أنها: "هي كيمياء الحياة"

• العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

١- سلامة الجسم

"وذلك لأن الجسم الذي يتميز بسلامته ويحتفظ بصحته يتقبل التغذية ويستفيد من عناصرها الغذائية بخلاف الجسم المريض الذي يواجه العديد من المشكلات في غذائه وفقاً لطبيعة المرض الذي يشكو منه"

٢- العوامل النفسية

"إن عملية التغذية تتأثر بالحالة النفسية، ولذا نجد أن الفرد قد يزيد أو ينقص من كم وجباته الغذائية وفقاً لتلك الحالة، كما تتأثر عملية التمثيل الغذائي بذلك"

٣- العادات الغذائية

"قد يتوارث الأطفال بعض العادات الغذائية عن الكبار مما قد يؤدي إلى الإقبال على بعض أنواع من الأغذية وإهمال أنواع أخرى أو عدم تناول اللحوم كما في {النباتيين}"

٤- المستوى الاقتصادي

"تتأثر التغذية بمستوى الدخل المادي للفرد أو للأسرة، حيث يتم الإقبال على استهلاك الكربوهيدرات رخيصة الثمن في الأسر ذات الدخل المادي المنخفض، وزيادة استهلاك البروتينات في الأسر ذات الدخل المادي المرتفع"

• الوظائف الرئيسية لغذاء الإنسان

أولاً: إمداد الجسم بالطاقة

"تمد العناصر الغذائية مثل: الدهون، الكربوهيدرات، البروتينات، الجسم بالطاقة التي يحتاجها للمحافظة على صحته" ويحصل الإنسان على مقدار الطاقة اللازمة لحياته اليومية من مصدرين، وهما:

- ١- الغذاء
 - ٢- أنسجة وخلايا الجسم
- وتخزن الطاقة الكامنة بجسم الإنسان في جليكوجين الكبد والعضلات والأنسجة الدهنية، وتحول هذه الطاقة الكامنة إلى أهم الصور التالية لكي يؤدي الجسم وظائفه، وهي:
 - ١- الطاقة الحرارية "وتستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم"
 - ٢- الطاقة الكهربائية "ويكون الغرض منها نقل وتوصيل النبضات العصبية من خلية عصبية إلى خلية أخرى"
 - ٣- الطاقة الاسموزية "وتستخدم في نقل العناصر الغذائية بين خلايا الجسم"
 - ٤- الطاقة الميكانيكية "وهي ضرورية لانقباض وانسباط العضلات في الجسم"
 - ٥- الطاقة الكيميائية "وتستخدم في تصنيع مركبات جديدة في الجسم"
 - ٦- الطاقة المتاحة "وتكون جاهزة للاستخدام في صورة أدينوزين ثلاثي الفوسفات"
 - ٧- الطاقة الحرة "وهي تنتج من عمليات التمثيل الغذائي"

• ملاحظة ستكون هناك من ٣ إلى ٤ أسئلة بالاختبار النهائي فيما يخص الطاقات بجسم الإنسان

ثانياً: بناء الجسم ونموه

"إن من أهم وظائف الغذاء هو بناء أو إعادة بناء للأنسجة والخلايا المكونة للجسم"

ثالثاً: تزويد الجسم بالعناصر والمركبات الحيوية

"يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالعناصر والمركبات الحيوية اللازمة لتنظيم العمليات والتفاعلات الكيميائية والفسيولوجية التي تتم داخل الجسم" ومن أهمها الفيتامينات الذائبة

في الماء، وهي فيتامين C ومجموعة فيتامين "B-COMPLEX"، والفيتامينات الذائبة في الدهون، وهي فيتامينات A.D.E.K، والمعادن "الكالسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الكبريت، الصوديوم، الماغنسيوم، الحديد، النحاس، الزنك، المنجنيز، اليود"

• الاحتياجات الغذائية

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

• العوامل التي تتحكم في احتياجات المواد الغذائية

١- السن

"الأطفال في دور النمو يحتاجون لكميات أكثر من أغذية البناء لتكوين الخلايا الجديدة"

٢- النوع

"يختلف تكوين الجسم الذكر عن الأنثى ويلاحظ أن الذكر دائماً أكثر في الوزن من الأنثى المتشابهة له في الجسم الخارجي"

٣- طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان

"كلما كان المجهود الجسمي أكثر فإن الإنسان يحتاج إلى طاقة حرارية أكثر والمجهود الذهني ليس له علاقة بالطاقة الحرارية"

٤- الحالة الصحية

"هناك بعض الأمراض مثل مرض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين التي قد تضطر إلى الحد من تناول أغذية معينة نظراً لأنها قد تحتوي على مواد ضارة بالجسم بالنسبة للمرضى المصابين بها ويلزم تحت هذه الظروف تعويض الجسم بأغذية أخرى تحتوي على جميع العناصر الغذائية"

٥- الطقس

"تزيد الحاجة لسعرات الحرارة للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة والعكس"

• النسب المئوية للمكونات الرئيسية للتغذية

١- من ٢٠-٢٥% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد دهون

٢- ١٥% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد بروتينات

٣- من ٦٠-٦٥% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد كربوهيدرات

٤- قد تختلف هذه النسب قليلاً من فرد لآخر أو من رياضة لأخرى، فهي ترتبط بوزن الرياضي، حجمه، عمره الزمني، متطلبات التدريب "عدد مرات التدريب، شدته، حجمه"

٥- فعلى سبيل المثال لاعبي رياضات التحمل يحتاجون إلى نسب أكبر من الكربوهيدرات يمكن تحديد كمية الغذاء بصورة تقريبية على أساس أن كل كيلوجرام من وزن الجسم يحتاج إلى ما يعادل أربعون سعراً حرارياً، وقد حددت السعرات المطلوبة في اليوم من

الجدول التالي

العمر	السرعات الحرارية المطلوبة	الجنس
٨-١٠ سنوات	٢٥٠٠	ذكر
	٢١٠٠	أنثى
١٢-١٤ سنة	٢٨٠٠	ذكر
	٢٤٠٠	أنثى
١٤-١٨ سنة	٣٠٠٠	ذكر
	٢٨٠٠	أنثى
١٨-٢٥ سنة	٣٣٠٠	ذكر
	٣٠٠٠	أنثى
٢٥-٣٥ سنة	٢٠٠٠	ذكر
	٢٠٠٠	أنثى
٣٥-٤٥ سنة	٢٨٠٠	ذكر
	٢٥٠٠	أنثى
٤٥-٥٥ سنة	٢٦٠٠	ذكر
	٢٣٠٠	أنثى

• العناصر الأساسية للتغذية

١- الكربوهيدرات

"هي المواد الغذائية التي تحتوي على النشويات والسكريات التي يتم اختزالها إلى سكريات بسيطة"

- الكربوهيدرات هي: "عبارة عن نشويات وسكريات بعد انك تهضم يتم تخزينها بصورة سكريات بسيطة، ويحتوي جسم الانسان على (٣٠٠) جرام من الكربوهيدرات، بعضها يكون بالدم وبعضها بالكبد وبعضها بالعضلات، وتعتبر الكربوهيدرات أكبر مصدر للحصول على الطاقة من جسم الانسان"
- الكربوهيدرات هي: "مواد سهلة الهضم جداً بالمعدة ولا تحتاج إلى مجهود وتتكون من كربون وهيدروجين وواكسجين وتدخل المعدة وتهضم وتتحوّل بسرعة إلى طاقة تُخزن بالكبد أو العضلات"
- هضم الكربوهيدرات يبدأ من الفم عن طريق اللعاب وهي مواد سهلة الهضم وسهلة للحصول على طاقة، ويكون الهضم ما بين ساعة ونصف إلى ساعتين

• وهناك نوعان من الكربوهيدرات

أ- الكربوهيدرات البسيطة (السكريات)

"وهي عبارة عن جزيئات صغيرة تتكون من وحدة أو اثنتين من السكر وهي موجودة في السكر الطبيعي والمكرر وتسمى السكريات البسيطة ولا توجد فيها ألياف طبيعية وهي تضم سكر الجلوكوز، سكر الفركتوز، سكر السكروز، سكر المالتوز، واللاكتوز وهو (سكر اللبن)، مثل سكر المائدة والسكر البني والعسل الأسود وعسل النحل"

ب- الكربوهيدرات المركبة (النشويات والألياف)

"تمثل جزيئات أكبر حيث تحتوي من ١٥ إلى عدة آلاف من وحدات السكر وهي الموجودة في الفاكهة والخضروات وموجودة أيضاً في الذرة والأرز والبطاطس والخبز"

- يطلق الجليكوجين اسم النشا الحيواني ويتوفر في ثلاث مناطق في جسم الانسان: وهي الكبد وتبلغ كميته من ١١٠-١٢٠ جم، وفي العضلات وتبلغ كميته من ٢٦٥-٢٨٥ جم، وفي الجسم بنسبة ضئيلة تتراوح ما بين ١٠-٢٠ جم

• وظائف الكربوهيدرات

- أ- تعد مصدراً رئيسياً لتزويد الجسم بالطاقة الفورية كما تعد مصدراً هاماً لإنتاج طاقة العضلات الإرادية والارادية
 - ب- يعد الجلوكوز المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجهاز العصبي وأنسجة الرئتين والمخ
 - ت- تخزين الجلوكوز في كل من الكبد والعضلات في صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم باستهلاكه عند الحاجة لتعويض نقص الطاقة
 - ث- المساعدة في نمو البكتريا المفيدة أو النافعة للجسم والتي لها دور في تكوين بعض أنواع الفيتامينات
 - ج- الجلوكوز له دور هام يؤديه في التخلص من بعض المركبات السامة وطردها خارج الجسم
 - ح- تساعد في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسائل الجسم
 - خ- تحمي البروتينات من ان تستغل كمصدر للطاقة
 - د- عامل مهم في عمليات التمثيل الغذائي للدهون
- من أهم مصادر المواد الكربوهيدراتية، هي: الأرز، البطاطس، الحبوب، المواد السكرية، الفواكه، المكرونة (كما لكل واحد جرام كربوهيدرات يتولد عنه ستة سعرات حرارية)

٢- البروتينات

"هي عبارة عن عدد من الأحماض الأمينية بعضها يكونها الجسم والبعض الآخر يحصل عليها عن طريق تناول الطعام، ويمثل البروتين جزءاً من نسبة كل خلية ونسيج في الجسم بما في ذلك الانسجة العضلية والأعضاء الداخلية والأوتار والجلد والشعر والأظافر"

- وفي المتوسط يمثل البروتين حوالي ٢٠% من الوزن الإجمالي للجسم
- يوجد ٢٠ نوع من الأحماض الأمينية ملازمين لحياة الإنسان متوزعة على:
 - أ- ١٢ حمضاً أمينياً غير أساسي يكونه الجسم
 - ب- ٨ أحماض أمينية أساسية تكون عن طريق الغذاء والبروتين الحيواني
- استهلاك الرياضيين لكميات مضاعفة من البروتين يؤدي إلى كثير من المخاطر الصحية حيث يتطلب ذلك أن تقوم الكلى بإفراز مزيد من الأحماض الأمينية غير الأساسية

• وظائف البروتينات

- أ- البناء والاحتفاظ بأنسجة الجسم في حالة جيدة وتعوض الفاقد أو التالف منها وذلك كتكوين أعضاء الجسم وتشكيل المكونات الرئيسية لنخاع العظام والأسنان وخلايا مصلى الدم، وتكوين الغدد الصماء ونمو الشعر والأظافر وتكوين الجلد وبناء العضلات
- ب- تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة ومادة البروتوبلازم في خلايا الجسم

ت- تدخل في تركيب الأجسام المضادة **antibodies** التي تزيد من المناعة الطبيعية للجسم ولمقاومة الالتهابات والأمراض التي تهاجم الجسم
ث- يتكون منها ويصنع الهيموجلوبين "الموجود داخل كرات الدم الحمراء" والإنزيمات والهرمونات كما أنها تحافظ على ضغط الدم والضغط الإسموزي
ج- تحسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبي ويساعد على تكوين الانعكاسات العصبية

ح- الوقاية من أمراض نقص البروتين كنقص النمو ومرض الاستسقاء ومرض الكوشيكور، كما يجب تجنب زيادة تناول البروتين حيث أن ذلك يؤدي إلى أن تعمل الكليتين عملاً إضافياً أثناء عمليات التمثيل الغذائي للبروتين مما ينتج عنه نفايات تتضمن الكثير من السموم كما يمكن الإصابة بمرض النقرس

- أهم مصادر البروتينات: اللحوم والأسماك، زلال البيض، الألبان، البقول مثل الفول والعدس، ويتولد عن الجرام الواحد من البروتين أربعة سعرات حرارية
- البروتين الحيواني لا يمكن أن يكونه الجسم
- البروتين النباتي من الممكن أن يستغنى عنه الجسم

٣- الدهون

"أهم مصادر الغذاء لتوفر الطاقة لجسم الإنسان، وذلك لأنها تعد الأكثر تركيز في سعراتها الحرارية عن كل من البروتينات والكربوهيدرات"

• تنقسم المواد الدهنية إلى:

أ- الدهون المشبعة "مثل: السمن والزبد والدهن الحيواني وزيت جوز الهند وزيت النخيل" وهي أسوأ أنواع الدهون ويفضل عدم استخدامها تماماً وتدخل بجسم الإنسان وهي سبب أساسياً لتنشيط الخلايا السرطانية
ب- الدهون غير المشبعة "مثل: زيت الذرة والزيتون وزيت الزيتون وزيت السمك والفول السوداني وزيت الفلو السوداني"

• وظائف الدهون

أ- تعد مصدراً هاماً لتخزين الطاقة في الإنسان لإطلاقها وقت الحاجة إليها
ب- تعمل الدهون المخزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم
ت- تدخل بعض مركبات الدهون كعامل أساسي في تركيب خلايا الجسم
ث- تعمل الدهون المحيطة بالجسم على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية وذلك كما في الكليتين والقلب والكبد إذ تكون وسادة **cushion** حول هذه الأعضاء لحمايتها

ج- تعمل على تليين الفضلات الناتجة من عملية هضم الطعام
ح- للدهون دور هام في امتصاص الكالسيوم في الجسم والوقاية من جفاف الجلد وأمراض الإكزيما

خ- تعمل الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم عن طريق تحويله إلى أحماض صفراء مما يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض تصلب الشرايين

• من أهم مصادر الدهون: الألبان كاملة الدسم والمكسرات والبقول السوداني والبسكويت والشكولاتة "يتولد عن الجرام الواحد من الدهون نسعة سعرات حرارية"

٤- الفيتامينات

"مركب من المركبات الغذائية الغاية بالأهمية، وهي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جداً ولكنها ذات حيوية وفاعلية للجسم وضرورية للحفاظ على وظائفه الفسيولوجية ونموه الطبيعي واستمرار حياته، كما أن الفيتامينات تعمل كمحفزات للتفاعلات الكيميائية لإطلاق الطاقة وبناء أنسجة الجسم وتنظيم عمليات التمثيل الغذائي"

• تصنف الفيتامينات إلى مجموعتين رئيسيتين

- أ- مجموعة من الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي K,E,D,A وهي تذوب في الدهون النباتية والحيوانية مثل الزبد-الزيت النباتي- السمك
- ب- مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء وهي C,B توجد في الخضروات والفواكه والحبوب

ملاحظة: لن يكون هناك أسئلة على تصنيف الفيتامينات

• كما تؤدي الفيتامينات وظائف عديدة للرياضيين، منها:

فيتامين أ (A) ضروري للنمو الطبيعي ويقوم بدور مهم في نمو العظم والنمو العام ويساعد على تقوية والحفاظ على النظر ويحافظ على شبكية العين، وهو متواجد في الدهون الحيوانية (زين كبد الحوت، اللبن، الكبد، المانجو، السبانخ، الجزر، الخس، الطماطم) وهو من أهم أنواع الفيتامينات

فيتامين د (D) ضروري في امتصاص الامعاء للكالسيوم والفسفور والتقوية العامة وخاصة تقوية العضلات ومنع هشاشة العظام، وهو متواجد في بعض الأسماك، الألبان، صفار البيض، أشعة الشمس

فيتامينات (B6,B2,B1) ضرورية في تقوية الأداء الرياضي وتحسن في عملية التحسين الغذائي، وتؤخر إلى الشعور بالتعب والإرهاق والإجهاد

فيتامين (B12) ضروري في التمثيل الغذائي للبروتين والاحماض الأمينية، ويساعد الجسم في امتصاص البروتين والاحماض الأمينية ويدخل بالعضلات، ويساعد على بناء خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين داخل الدم للخلايا العصبية، ويحسن من مناعة الجسم ضد الأمراض ولصحة العظام والأربطة والعضلات والأعصاب الحركية، ويوجد في (الحبوب، اللبن، الأسماك، اللحوم)

فيتامين (E) ضروري لتدعيم نشاط فيتامينات C ، A وذلك بمنع أكسدتهم، ويقاوم الأضرار الناتجة عن الملوثات

فيتامين ج (C) يساعد في تكوين الأنسجة وبعض الهرمونات كالأدرينالين التي يتم تكوينها أثناء التدريب، كما أن هذا الفيتامين يشترك في تكوين خلايا الدم الحمراء التي تعزز من امتصاص الحديد، بالإضافة إلى أنه يعد مضاداً للأكسدة، ويمنع تلف الخلايا، ويساعد على شفاء الجروح والكسور ويعمل على تكوين كرات الدم الحمراء، ويدخل في تكوين الأنسجة الضامة، ويوجد في بعض الفواكه والخضروات، مثل (الموالح، الموز، المشمش، الخس، الفلفل الأخضر، السبانخ) ويحتاج الفرد العادي منه ٧٥ مليجراماً يومياً

فيتامين (هـ) يساعد في الحفاظ على الجنين في مراحله الأولى، وهو يوجد في (الجرجير، زيت جنين القمح، الخس، الفول السوداني، السبانخ) وهو مضاد أكسدة قوي يحول دون أكسدة الأحماض الدهنية في أغشية الخلايا ويحميها من التلف الناتج عن التدريب

فيتامين ك (K) يساعد في تجلط الدم ويمنع النزيف، ويوجد في (الطماطم، الكرنب، السبانخ، القرنبيط، صفار البيض، الجبن)

حمض بانتوثينيك (Pantothenic) فيتامين (B5) ضروري لتكوين الجلوكوز والأحماض الدهنية، وتستخدم في بناء بعض هرمونات الإسترويد والمواد الكيميائية الخاصة بالمخ مما له أثر كبير على الصحة والأداء الرياضي

ملاحظة: ستكون هناك أسئلة على الفيتامينات بالاختبار النهائي

٥- المعادن

"هي عناصر غير عضوية يحتاجها الجسم لأداء العديد من وظائفه وهي لا تنتج الطاقة، وهي تعتبر جزء أساسي من مكونات الجسم وتدخل في الكثير من العمليات الحيوية، ويحتوي جسم الإنسان على ما لا يقل عن ٢٠ عنصراً معدنياً تشكل ما يقرب من ٤% من وزن الجسم، لذا فإن تواجدها في الجسم يمثل نسبة صغيرة بالمقارنة بالعناصر الأخرى"

• يمكن تقسيم الأملاح المعدنية إلى نوعين

النوع الأول: ويتضمن كل من (الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، الفسفور)

- الحديد: يحتاج الإنسان من (١٥-٥) ملغم/يوم، ويمتص في الأمعاء أم الفائض فيطرح خارج الجسم مع البراز ويوجد في (الكبد، المخ، اللحوم، صفار ابيض، أنواع الخضروات، التفاح)

• وتبرز أهميته في

- أ- أنه يدخل في تركيب الهيموجلوبين الموجود داخل الكريات الحمراء
- ب- يتحمل مسؤولية حمل الأوكسجين الذي نستنشقه ونقله إلى خلايا الجسم
- ت- يدخل في تركيب البروتينات الموجودة داخل عضلات الجسم
- ث- ينشط بعض الإنزيمات في الجسم لأداء وظائفها

المُح	أهميته	نقصه	أماكن تواجده
الكالسيوم	- تركيب العظام - تنظيم دقات القلب - تخثر (تجلط) الدم	- تشوهات في عظام الأطفال (الكساح) - تشوه عظام الحوامل والمرضعات	الحليب، الفواكه، الخضار الورقية كالمفوف والخس
الفوسفور	- يدخل في تركيب العظام والأسنان	- الكساح للأطفال (تشوه في عظام الأطفال أو عدم اكتمال تكلس العظام والأسنان) - ضعف في العضلات	الحليب، والبيض، واللحوم، والخضروات، والبقول
الحديد	- تركيب الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء	- أنيميا نقص الحديد	اللحوم، صفار البيض، بعض الفواكه والخضروات مثل السبانخ والبقول واللبازلاء
اليود	- يدخل في تركيب هرمونات الغدة الدرقية	- تضخم الغدة الدرقية (مرض جويتر)	هواء المناطق البحرية، والأسماك، والأحياء البحرية، والخضروات

النوع الثاني: يتضمن (الكبريت، الكلور، اليود، الزنك، المغنيسيوم، الفلور، الكوبلت، المنجنيز إلخ) ويحتاج جسم الإنسان إلى كميات ضئيلة منه كما يمكن أن يكتفي الرياضي بالوجبة المتوازنة والتي تزوده باحتياجاته من الأملاح

• وظائف المعادن

- تدخل في تركيب خلايا وأنسجة الجسم الهيكلية، إذ أن الكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم يدخل كل منهم في تكوين الهيكل العظمي والأسنان للإنسان
- بناء كريات الدم الحمراء ومهم في عملية التنفس (الحديد-الهيموجلوبين)
- تساهم في تكوين بروتينات العضلات، إذ يدخل كلاً من الكبريت والفوسفور في تكوينها، كما يدخل الفوسفور في تركيب خلايا الجهاز العصبي
- تنظيم دقات القلب وكذلك المحافظة على جدار خلايا الجسم

ج- التحكم في انقباض العضلات ويدخل في تركيب الأملاح الصفراء (الصوديوم-البوتاسيوم)

ح- تساعد الدم على التجلط (الكالسيوم)

خ- تدخل في تركيب بعض الهرمونات (اليود-هرمون الغدة الدرقية)

د- تساعد على تحقيق التوازن المائي للجسم

ذ- السيطرة على عمل مستوى السكر في الدم (الكروم)

ر- تجديد وتطوير أنسجة الجسم (الزنك)

٦- الماء والسوائل

"يعد الماء من أهم العناصر الغذائية الموجودة في جسم الإنسان إذ يمثل أساس الحياة وهو العنصر الأساسي في تركيب جسم الإنسان إذ يشكل من ٦٠-٧٠% من وزن الجسم، ويحتوي النسيج العضلي على ٧٢% ماء، والنسيج الدهني على ٢٥% ماء، ويخسر الجسم حوالي ١,٥ لتر يومياً عبر الجلد والرئتين والأمعاء وعبر الكليتين على شكل بول للتخلص من المواد السامة"

• الرجل يوجد في جسمه نسبة ماء أكبر من المرأة لأنه جسمه يوجد به نسيج عضلي أكثر والنسيج يحتوي على ٧٢% من الماء

• وظائف الماء

أ- ضروري لعمليات هضم وامتصاص الغذاء

ب- يعد الوسط الذي ينقل العناصر الغذائية في الجسم أثناء عمليات التمثيل الغذائي إلى خلايا

ت- يدخل في تركيب جميع سوائل الجسم المختلفة كالدّم والبول والعرق والعصارات الهاضمة

ث- يعمل كمادة للتلين ولتقليل الاحتكاك بين أجزاء الجسم إذ يساعد على تسهيل حركة العضلات والمفاصل بالجسم ومنع التصاقها ببعضها البعض

ج- له دور في معالجة الإمساك وذلك عن طريق تناول الأغذية المحتوية على الألياف التي تمتص الماء الذي بدوره يساعد في تسهيل حركة خروجها من الجسم

ح- كما أنه له دور هام في نقل الصوت إلى الأذن وكذلك له دور في الإبصار لأنه يدخل في تكوين الرطوبة المائية والزجاجية للعين كما يدخل الماء في تكوين جميع أنسجة الجسم

• تقييم الحالة الغذائية

"يشمل تقييم الحالة الغذائية جمع البيانات المتعلقة بتغذية الرياضيين وتفسيرها للتعرف على النقص في تغذيتهم وتحديد احتياجاتهم من العناصر الغذائية، كلما ازدادت البيانات التي يتم تجميعها، كان التقييم أكثر مصداقية، ولكن بيس من المطلوب إجراء تقييم شامل، لأن ذلك يستغرق وقتاً وجهداً، وبفضل التركيز على جمع البيانات الرئيسية والتي يمكن الاستنتاج منها، وتتراوح عملية التقييم من تجميع بيانات بسيطة إلى إجراء العديد من القياسات والفحوصات"

• عناصر تقييم الحالة الغذائية

أ- تقييم نمط التغذية للشخص الممارس للرياضة، وهذا يشمل

- ١- الوجبات اليومية وأوقات تناولها
- ٢- العادات الغذائية
- ٣- الأكل بين الوجبات "نوعيته وكميته"
- ٤- مقدار السوائل المتناولة ونوعيتها وكميتها
- ٥- نوع التمارين ومدتها
- ٦- الاعتقادات الغذائية المنتشرة

ب- التاريخ الصحي، وهذا يشمل

- ١- نوع الأمراض التي يعاني منها الرياضي
- ٢- التاريخ المرضي للأسرة "الأمراض الوراثية"
- ٣- اضطرابات صحية أخرى "الاضطرابات الهضمية، الإجهاد، الصداع، الدوخة"

ت- فحص الدم

"قد تكون نتائج الدم مضللة في حالة فحص الرياضي وهو في حالة الإجتفاف، فإن السوائل والتعرق قد يؤدي إلى تركيز العناصر الغذائية في الدم، وهذا يعطي استنتاجاً خاطئاً"

• من أهم الأمور الواجب معرفتها، ما يلي

- ١- فقر الدم
- ٢- داء السكري
- ٣- ارتفاع الدهون/ الكوليسترول

ث- المقاييس الجسمية

"وهي مهمة للتعرف على الحالة الغذائية والصحية للرياضي" مثل:

- ١- الوزن
- ٢- الطول
- ٣- محيط الخصر
- ٤- سمك الجلد "كلما أمكن ذلك"

• الطاقة الغذائية للرياضي تعتمد على:

- أ- كتلة الجسم
- ب- مستوى النشاط
- ١- حدة النشاط
- ٢- تكرار النشاط
- ٣- مدة النشاط
- ت- احتياجات النمو
- ث- الصفات الجسمانية الفردية "قد يحتاج إلى فقد الدهون وآخر يحتاج إلى زيادة كتلة الجسم"

٧- مؤشر كتلة الجسم

"هو المقياس المتعارف عليه عالمياً لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة"

• يحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر، كما يلي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

مثال: إذا كان وزن الشخص ٨٠ كيلو غرام، وطوله ١٧٠ سم، يكون مؤشر كتلة الجسم، كما يلي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{٨٠}{(١,٧٠)^2} = ٢٧,٦$$

• حساب المؤشر: تقسيم الوزن بالكيلو جرام على (الطول بالمتر) ٢، كما هو بالأمثلة السابقة

ماذا عن كتلة جسمك؟؟

هل قمت بحسابها؟

لتحسبها ولتحدد أين أنت؟

(أنظر كتاب المقرر صفحة ١٠٤) للاطلاع على كتلة الجسم وهي للاستدلال فقط

• **ملاحظة**

- ١- الأشخاص الرياضيون لديهم كتلة عضلات أكبر، ولذلك يكون المؤشر لديهم عالياً بالنسبة لطولهم وهذا لا يعني زيادة نسبة الوزن
- ٢- نسبة الدهون لدى النساء أعلى منها عند الرجال
- ٣- الفئة العمرية التي تؤثر على المؤشر، حيث يختلف التصنيف عند البالغين منه عند الأطفال

• هناك جداول تبين حاجة الفرد للطاقة والسرعات الحرارية والأوزان المناسبة وكمية ما يحرق من السرعات الحرارية (موجودة في كتاب المقرر من صفحة ١٠٥ إلى صفحة ١٠٨) وهناك جداول إضافية في المحاضرة النصية (من صفحة ١١ إلى صفحة ١٧) والجداول للاطلاع فقط وليست للحفظ

(أسئلة من المحاضرة على الفصل الرابع)

س/ من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان:

سلامة الجسم

العوامل النفسية

العادات الغذائية

المستوى الاقتصادي

جميع ما سبق أو كل ما سبق

س/ كلما زاد المستوى الاقتصادي كلما زاد كمية استهلاك الكربوهيدرات للإنسان أو لهذا المستوى:

صح

خطأ (كلما قل)

س/ كلما زاد المستوى الاقتصادي كلما زاد الاعتماد على الكربوهيدرات في التغذية

صح

خطأ (كلما قل)

س/ كلما قل المستوى الاقتصادي كلما زاد كمية استهلاك الكربوهيدرات للإنسان أو لهذا المستوى:

صح

خطأ

س/ كلما قل المستوى الاقتصادي كلما زاد الاعتماد على الكربوهيدرات في التغذية

صح

خطأ

س/ تخزن الطاقة الكامنة بجسم الإنسان في:

جليكوجين الكبد

العضلات

الأنسجة الدهنية

جميع ما سبق أو كل ما سبق

س/ تخزن الطاقة الكامنة بجسم الإنسان في "جليكوجين الكبد والعضلات والأنسجة الدهنية"

صح

خطأ

س/ تستخدم الطاقة الكهربائية في تنظيم درجة حرارة الجسم

صح

خطأ "الطاقة الحرارية"

س/ تستخدم الطاقة الحرارية في تنظيم درجة حرارة الجسم

صح

خطأ

س/ هي الطاقة الضرورية لانقباض وانبساط العضلات بالجسم

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الحرارية

الطاقة الكيميائية

الطاقة الحرة

س/ الطاقة الكهربائية هي التي تستخدم في تصنيع مركبات جديدة بالجسم

صح

خطا (الطاقة الكيميائية)

س/ الطاقة الكيميائية هي التي تستخدم في تصنيع مركبات جديدة بالجسم

صح

خطا

س/ للغذاء دور هام في توفير المواد الخام اللازمة لبناء خلايا جديدة

صح

خطاً

س/ التغذية التي تشتمل على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من الدهون تعتبر تغذية صحية وتؤدي إلى مستوى رياضي أفضل

صح

خطاً

س/ الأنثى دائماً أكثر في الوزن من الذكر المشابه لها بالجسم الخارجي

صح

خطاً

س/ الأنثى دائماً أقل بالوزن من الذكر المشابه لها بالجسم الخارجي

صح

خطاً

س/ يزداد الاحتياج لسعات الحرارية للأشخاص الذي يعيشون في البيئات الحارة أو في درجات حرارة عالية

صح

خطاً

س/ كلما قلت درجة الحرارة كلما زاد الاحتياج للطاقة الغذائية

صح

خطأ

س/ يحتاج أو يعتمد الجسم على نسبة من ٦٠-٦٥% من جملة السعرات الحرارية من المواد الدهنية

صح

خطأ

س/ يحتاج أو يعتمد الجسم على نسبة من ٢٠-٢٥% من جملة السعرات الحرارية من المواد الدهنية

صح

خطأ

س/ تساعد الكربوهيدرات في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم

صح

خطأ

س/ تساعد الدهون في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم

صح

خطأ

س/ تدخل في تركيب الأجسام المضادة

البروتينات

الكربوهيدرات

النشويات

الدهون

س/ تعمل الدهون المختزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم

صح

خطأ

س/ يعتمد الجسم على الدهون كأول مصدر للطاقة

صح

خطأ "يعتمد على الكربوهيدرات"

س/ يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لتوليد الطاقة

صح

خطأ "يعتمد على الكربوهيدرات"

س/ يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لأخذ الطاقة

صح

خطأ "يعتمد على الكربوهيدرات"

س/ يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لأخذ أكبر كمية من الطاقة

صح

خطأ "يعتمد على الكربوهيدرات"

س/ يحتوي جسم الرجل على كمية من الماء أكثر من المرأة

صح

خطأ

س/ الطاقة الغذائية للرياضي تعتمد على

كتلة الجسم

مستوى النشاط

احتياجات النمو

كل ما سبق

س/ يعبر مؤشر كتلة الجسم عن العلاقة بين:

وزن الشخص وطوله

وزن الشخص وعرض السمنة

طول الشخص وعرض الكتفين

(الفصل السادس)

• ماذا يجب أن نعمل عند الإصابة Ric

- 1- REST أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع ارتخاء
 - 2- ICE ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة (كل نص ساعة)
 - 3- CREAM كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة
- استخدام حمامات الماء الباردة ثم الحارة بعد الإصابة ب ٢٤ ساعة على الأقل وبعد إيقاف الورم

- رفع العضو المصاب لأعلى
- تأهيل العضلات المصابة تدريجياً تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي

• الجروح

- 1- الجروح المفتوحة "وهي تفرق اتصال النسج"نزف خارجي"
 - 2- الجروح المغلقة "وهي تجمع الدم تحت الجلد أو في العضلات أو تحت السمحاق {نزف داخلي}"
- قد يكون تجمع الدم كبيراً جداً وهذا يدل على وجود وعاء مقطوع داخل الجرح المغلق، وهنا لا بد من إرسال المصاب إلى المشفى لمعالجته، وذلك بفتح الجرح وربط الوعاء المقطوع

• النزيف (هو حالة خروج الدم من الأوعية الدموية قليلاً كان أم كثيراً ويسمى خارجياً إذا كان خارج الجسم وداخلياً إذا كان داخل الجسم)

- 1- النزيف الشرياني "وهو أشد خطراً، ويكون لون الدم فيه أحمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعة مع ضربات القلب وبتدافع القلب وبتدفاع قوي" والدم الذي يكون بالشريان يكون خارجاً من القلب، والدم الخارج من الشريان يكون محمل بالأكسجين، والدم المحمل بالأكسجين يكون لونه أحمر فاتح، الدم يخرج متقطعاً مع ضربات القلب
- 2- النزيف الوريدي "وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احمر قاتم لتشبعه بثاني أكسيد الكربون" وهو الدم الذي يكون داخل القلب، ويكون محمل بثاني أكسيد الكربون، ويكون لونه أحمر غامق، ويكون داخل القلب ببطء
- 3- النزيف الشعري "وهو أقل خطراً ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم أحمر أرجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة" وهو أقل أنواع النزيف خطراً
- 4- النزيف الداخلي "وهو أما أن يكون تحت الجلد أو مختبئاً داخل الأعضاء أو أحد تجاويف الجسم المختلفة كالججمة"

ملاحظة: سيكون هناك أكثر من سؤال بالاختبارات على النزيف

- ويمكن ان نعرف الجرح الذي يستدعي الخياطة من:
 - 1- شدة النزف
 - 2- تباعد الحافتين وعمق الجرح إذا كان أكثر من (ربع سم)
- ملاحظة: عدم استعمال القطن، وعدم وضع أية مواد نباتية أو حيوانية على الجرح
- إسعافات الجروح

"يجب الحصول على المشورة الطبية" في الحالات التالية:

- 1- إذا لم يتوقف النزيف من الجرح
- 2- إذا كان الجرح أطول من بوصة واحدة
- 3- إذا كان الجرح أعمق من 2 سم
- 4- إذا كان الجرح متشعباً أو منفرجاً
- 5- إذا كان الجرح متسخاً أو بداخله جسم غريب
- 6- إذا لم يكن المصاب قد أخذ طعم أو لقاح مرض التيتانوس خلال السنوات الخمس الماضية
- 7- إذا رأيت أن هناك ضرورة لاستشارة طبيب مختص

- إذا لم تنطبق أي من الحالات السابقة يمكن للمسعف المباشرة في غسل الجرح بالماء والصابون ومن ثم تضميد وربط الجرح، يجب إبقاء الضمادة على الجرح إلى أن يلتئم الجرح تماماً حيث أن الضمادة تساعد على بقاء الجرح رطباً، الأمر الذي يُعجل في شفائه

• الحروق

"هي تلك الإصابات التي تصيب أنسجة الجسم والتي تنشأ من تعرض الجسم للحرارة أو المواد الكيميائية أو الإشعاع) أما الحرائق التي تنشأ من الحرارة الرطبة مثل البخار أو السوائل الساخنة يطلق عليها أسم الحروق الرطبة، وتختلف الحروق من حيث عمق وحجم والجسامة ويمكن أن تدمر الجلد والأنسجة وأجزاء داخلية من الجسم"

• درجات الحروق

- 1- حروق الدرجة الأولى: "لا تتعدى طبقة الجلد السطحية، وعلاماتها هي: {الاحمرار، تغير لون الجلد، التورم البسيط، الألم الشديد، لا تترك أثراً بعد شفائها}"
- 2- حروق الدرجة الثانية: "لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية، وعلاماتها هي: {ألم شديد، احمرار شديد، تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل، تورم وانتفاخ}"
- 3- حروق الدرجة الثالثة: "تمتد إلى جميع طبقات الجلد وقد تصل إلى العظام وتكون هذه الحروق مؤلمة للغاية أو لا يشعر بها الإنسان في حالة تدمير النهايات العصبية، وغالباً ما يصاحبها حولها حروق من الدرجة الثانية ويمكن أن تهدد حياة الإنسان"

• أسباب الحروق

- 1- الحرارة
 - 2- المواد الكيماوية
 - 3- الكهرباء
 - 4- الإشعاع
 - 5- ضربة الشمس
- تكمن خطورة الحرق في اتساع مساحته ودرجة الحرق وعندما تصل المساحة إلى ٢٠% من مساحة الجسم يكون الحرق خطراً على الحياة

• المعالجة الإسعافية للحروق

- 1- إبعاد المصاب عن مصدر الحرارة
 - 2- تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد التنظيف
 - 3- نزع الملابس عن المصاب بعد التبريد
 - 4- تنظيف الحرق بالماء أو المعقمات
 - 5- إذا وجدت فقاعات لا تفتحها، أما الفقاعات المفتوحة فيفضل إزالتها كي لا تصبح مرتعاً للجراثيم
 - 6- وضع شاش عليه فازلين معقم، ثم شاش معقم فوقه، ثم رباط
 - 7- الراحة وإعطاء المسكنات وسوائل كثيرة وغذاء غني بالبروتين
- أخطر: عدم وضع أي من المواد فوق الحرق مثل معجون الأسنان، رب البندورة، القهوة، أو ما شابة

• الحروق الكهربائية

- ١- البعد عن المصدر الكهربائي الذي يسبب الحريق
- ٢- تحديد عمق الحرق
- ٣- تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة
- ٤- لا تهدأ الحروق باستخدام الماء
- ٥- مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب، مثل: عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس

• الكسور

• علامات الطرف المكسور:

- ١- العجز الوظيفي "عدم القدرة على تحريك الطرف المصاب"
- ٢- انتباج مكان الكسر
- ٣- تشوه في استقامة محور الطرف
- ٤- قصر الطرف المصاب

• المعالجة الإسعافية للكسور

- ١- أهم شيء بالنسبة للكسور معرفة طريقة نقل المصاب إلى المستشفى
- ٢- كسور الطرف العلوي "حمل الطرف العلوي على وشاح تكون زاوية الوشاح بجانب المرفق أو تثبيت الطرف العلوي على ميزابه معدنية على شكل زاوية قائمة"
- ٣- كسور الطرف السفلي "تثبيت الطرف المكسور بوضع قطعة خشبية طويلة إلى جانب الطرف وربطة ربطات عدة عليها، وإذا لم تتوفر اربط الطرف المكسور إلى جانب الطرف السليم"
- ٤- كسور الظهر "نقل المصاب بوضعه على لوح خشبي وربطه عليه مثل {باب سلم}"
- ٥- كسور الأصابع "ربط الإصبع المكسورة إلى جانب إصبع سليم"
- ٦- التواء المفصل "تأمين الراحة التامة للمصاب ووضع كمادات ماء مثلج على المفصل المصاب وربطة برباط ضاغط"

• التسمم

"السم هو: كل مادة ضارة إذا دخلت إلى جسم الإنسان أحدثت تخریباً في خلاياه وأدت إلى ظواهر مرضية تختلف شدتها ونتائجها بين سم وآخر، فمنها ما يؤدي إلى الموت، ومنها ما يؤثر في الدماغ مباشرة على مراكز التنفس والقلب، ومنها ما يسبب الاختناق، ومنها ما يخرب الكبد والكلى" ويظهر التسمم على الإنسان بعد دخول السم إلى الجسم بشكلين:

- ١- الشكل الأول "التسمم الحاد وهو ما ينتج عن دخول كميات كبيرة من السم إلى الجسم دفعة واحدة أو دخول كمية قليلة من مادة شديدة السمية وقد يؤدي إلى الموت فوراً
- ٢- الشكل الثاني "التسمم المزمن وهو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي إلى ظهور الأعراض بالتدريج وبمرور الزمن"

• أكثر حالات التسمم مشاهدة وكيفية اسعافها

١- الحموضة الكثيفة

"مثل حمض كلور الماء، وحمض الكبريت، وحمض الازوت، وحمض الخل، وحمض الفينيك" طريقة اسعافها:

أ- عدم جعل المصاب يتقيأ في هذه الحالة لأن ذلك يؤدي إلى ثقب جدار المعدة وخروج المادة السامة إلى البطن

ب- إعطاء محلول بيكربونات الصوديوم بنسبة معلقتين في كأس ماء

ت- يعطى كميات وافرة من الحليب مخفوقاً مع زلال البيض

ث- يعطى حوالي ١٠٠ سم^٣ من زيت الزيتون بعد الحادث مباشرة

٢- القلويات المركزة

"مثل النشادر والصودا الكاوية وغيرها" طريقة اسعافها:

أ- يعطى المتسمم محاليل مخففة للقلوية مثل الخل أو عصير الليمون الحامض بمقدار معلقتين في كأس ماء

ب- إعطاء المصاب ملح الليمون بمقدار معلقة في كأس

ت- يعطى بالإضافة إلى ذلك زيت الزيتون أو الحليب المخفوق مع زلال البيض

٣- التسمم بمشتقات البترول

"مثل النفط وزيت الجاز والبنزين والكوريسين وغيرها" طريقة اسعافها:

أ- إعطاء المصاب كميات وافرة من الماء وقطع من الثلج يمتصها

ب- إعطاء المصاب أربع كؤوس من الحليب للكبار وكأسين للصغار على أن تتناول السوائل

أرتشافاً وببطيء حتى لا يؤدي إلى التقيؤ

ت- لا يفيد القيء في هذه الحالات من التسمم

٤- التسمم بالمعادن

"نترات الفضة، الفسفور، الزرنيخ، الرصاص، الزئبق، النحاس، الحديد وغيرها، وتوجد هذه المعادن بكميات سامة في الأدوية البشرية والأدوية المستعملة لقتل الحشرات" طريقة اسعافها

أ- لا بد من التقيؤ وذلك بإعطائه المقيئات

ب- شرب كميات إضافية من الماء

ت- تناول حليب مخفوق مع زلال البيض

٥- التسمم الغذائي

"تعرض اللحوم وعلب السردين وغيرها للفساد فإذا تناول منها الإنسان يصاب بعدة ساعات بأعراض تسممية" وأكثر الأطعمة عرضة للتسمم هي: الحليب ومشتقاته والأطعمة المعلبة والأغذية التي تباع مكشوفة، طريقة إسعافها

أ- في الحالات الخفيفة تظهر الأعراض بعد ١-٦ ساعة وتختفي تلقائياً بعد عدة ساعات

ب- أفضل ما يقدم لهذه الحالة هو التقيؤ وذلك بإعطاء الماء الفاتر

ت- بعد التقيؤ يعطى المصاب زيت كمسهل

ث- إعطاء المصاب المنبهات الدافئة مثل الشاي والقهوة ويدفئ الجسم

ج- في الحالات الشديدة يتقيء المصاب أولاً ثم ينقل إلى المستشفى سريعاً

• إضافة ١: في حالات التسمم "الحموضة الكثيفة، القلويات المركزة، التسمم بمشتقات البترول" لا نجعل المريض يتقيء

• إضافة ٢: في حالات التسمم "التسمم بالمعادن، التسمم الغذائي" نجعل المريض يتقيء

ملاحظة: هناك أسئلة على حالات التسمم بالاختبار النهائي

• ضربة الشمس

"تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة أشعة الشمس في فصل الصيف"

• أعراض وعلامات ضربة الشمس

- ١- صداع
- ٢- دوخة
- ٣- احمرار الوجه
- ٤- توقف العرق
- ٥- قوة النبض
- ٦- سخونة وجفاف الجلد
- ٧- ارتفاع درجة الحرارة
- ٨- تنفس مجهد وغير طبيعي
- ٩- فقدان الوعي

• طريقة إسعاف ضربة الشمس

- ١- تبريد المصاب بأسرع ما يمكن بوضعه في مغطس ماء أو لفة بشاش مبلل بالماء
- ٢- وضع مروحة بجانبه، ويجب الانتباه إلى العلامة الحيوية مثل التنفس والنبض والضغط لأن المصاب قد يصل إلى مرحلة الصدمة

• نزيف الأنف (الزاعف)

- ١- الراحة التامة للمصاب والضغط على فتحتي الأنف بالإبهام والسبابة لمدة عشر دقائق ينتفس خلالها بعمق من خلال الفم المفتوح دون بلع الدم
- ٢- إذا لم يتوقف النزف يمكن حشو فتحة الأنف النازفة بشريط نظيف من قماش رقيق (شاش معقم) بعد بله بالماء أو الفازلين والضغط على فتحتي الأنف بالأصابع لمدة عشر دقائق، تترك الحشوة ساعات عدة، وبعد انتهاء النزف تنزع بلطف

• خطوات إسعاف شخص توقف قلبه

- ١- تعتمد إمكانية إنقاذ إنسان توقف قلبه على أول شخص شاهد ما قد حدث، كل دقيقة تمر على المصاب دون إسعاف تقلل من فرصة هذا المصاب في النجاة أو البقاء على قيد الحياة، لذا فإن الوقت هنا يعني الفرق بين الحياة والموت
- ٢- إن دماغ الإنسان وقلبه لا يستطيعان تحمل انقطاع الدم والأكسجين عنهما لأكثر من ستة دقائق حيث أن خلايا الدماغ والقلب تبدأ بالموت بعد مرور هذه الدقائق الستة
- ٣- تجد الإشارة إلى أنه حتى في الدول المتقدمة فإن وصول سيارة الإسعاف إلى مكان الشخص المصاب يستغرق فترة ثمانية إلى عشر دقائق
- ٤- إن كل دقيقة تأخير في البدء بعملية إسعاف المصاب أو محاولة الإنعاش القلبي الرئوي له تقلل من فرص إعادة قلبه للعمل بما نسبته ١٠% أي أنه بمرور ١٠ دقائق دون البدء بالإسعاف تصبح فرصة المصاب في البقاء على قيد الحياة ضئيلة جداً أن لم تكن معدومة
- ٥- تتجلى أهمية إنعاش القلب والرئتين في أنها تزود القلب والدماغ بالدم والأكسجين لزيادة فرص بقاء المصاب على قيد الحياة

• الإنعاش القلبي الرئوي

"هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيهما بإنعاش الرئة والقلب، أما إنعاش الرئة فيتم من خلال إيصال الهواء والأوكسجين إليها عن طريق التنفس الصناعي، وأما إنعاش القلب فيتم عن طريق الضغط اليدوي على منطقة قلب المصاب في المنطقة الواقعة بين العظم الصدري والعمود الفقري، بحيث يتم ضخ الدم إلى الأجزاء الحيوية من جسم المصاب، خصوصاً الدماغ"

• كيف تقوم بإسعاف وإنعاش المصاب بتوقف القلب أو الرئتين؟

- 1- أركع على ركبتيك بجوار صدر المصاب ثم ضع عقب إحدى يديك فوق نقطة النقاء عظمة القص مع منتصف الخط الواصل بين الحلمتين، ثم ضع عقب يدك الأخرى فوق الأولى مع تشبيك أصابع اليدين
- 2- أبدأ بعمل الضغوط الصدرية بكلتا اليدين بحيث يكون ذراعاك مستقيمان ويوضع عمود على الصدر
- 3- أضغط على الصدر ٣٠ ضغطة سريعة لتجع صدر المصاب ينزل لأسفل
- 4- عد إلى رأس المصاب وأفتح مجرى الهواء وخذ نفساً عميقاً وأنفخ في فمه مرتين (مع إغلاق أنفه أثناء النفخ) ثانية واحدة لكل تنفس ثانيتين بين التنفسين
- 5- كرر الدورة السابقة (٣٠ ضغطة + ٢ تنفس) عدد ٥ دورات
- 6- أفحص علامات وجود الحياة مثل التنفس أو السعال أو حركة أحد الأطراف
- 7- إذ لم تجد علامات وجود الحياة استمر في الإنعاش القلبي الرئوي

• متى اتوقف عن الاستمرار في عملية الإنعاش القلبي الرئوي؟

- 1- إذا عادت علامات وجود الحياة إلى المصاب
- 2- إذا وصل المسعف المختص ليتسلم منك المصاب
- 3- إذا أصبت بالتعب والإنهاك ولم تعد قادراً على الاستمرار في أداء عملية الإنعاش القلبي الرئوي

• مكونات حقيبة الإسعافات الأولية

"ممكن الاطلاع عليها بملف المحاضرة المباشرة الثالثة والأخيرة صفحة (١٦) أو الاطلاع عليها بكتاب المقرر صفحة (١٧٤)"

ملاحظة: سيكون هناك أسئلة بالاختبار النهائي فيما يخص حقيبة الإسعافات الأولية

(أسئلة من المحاضرة على الفصل السادس)

س/ أيهما أخطر (النزيف الوريدي أم النزيف الشرياني)

ج/ النزيف الشرياني هو الأخطر "لأنه يخرج من القلب"

س/ في حالة التسمم بمشتقات البترول

ج/ لا يتقيء المصاب "وتكون الإجابة بحسب الخيارات التي سيتم إدراجها وسوف تكون هناك إجابة واحدة صحيحة فقط وليس هناك من ضمن الإجابة لجميع ما سبق أو كل ما سبق"

س/ لا بد من التقية في هذه الحالة

ج/ لا يتقيه المصاب "وتكون الإجابة بحسب الخيارات التي سيتم إدراجها وسوف تكون هناك إجابة واحدة صحيحة فقط وليس هناك من ضمن الإجابة {جميع ما سبق أو كل ما سبق}"

س/ من أعراض ضربة الشمس

كل ما سبق

احمرار الوجه

دوخة

صداع

س/ من أعراض ضربة الشمس

أ- توقف العرق

ب- زيادة العرق

ج- قوة النبض

س/ تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على

شاش

قطن

مقص طبي

كل ما سبق

(الفصل الثامن)

• النشاط البدني

"يعرف بأنه: أي حركة يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي، والذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة"

• نقاط ذكرت بالمحاضرة المسجلة بخصوص النشاط البدني

- 1- أي شيء يتم فيه استخدام العضلة يكون نشاط بدني
- 2- الطاقة المصروفة من الجهاز العضلي تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة

• اللياقة البدنية

- 1- تعرف على أنها "مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية أساسية، يستطيع أن يجابه بها الحياة بصوره أفضل"

٢- تعرف على أنها "الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية"

٣- تعرف على أنها "مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد"

ملاحظة: من الممكن أن يكون هناك سؤال على أحد التعاريف التي تخص اللياقة البدنية

• وصفة النشاط البدني

" هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته"

• في هذا العرض لا بد وان نطرح سؤالين مهمين، وهما:

س/ ما الفئات المستهدفة من النشاط البدني؟

س/ ما الهدف من النشاط البدني؟

ج/ الرياضيون، والأفراد العاديين، والمرضى

"لكل فئة من هذه الفئات أهداف مختلفة عما سواها عند ممارسة النشاط البدني"

• أنواع الأنشطة البدنية

" تصنف الأنشطة البدنية إلى ثلاث أنواع"

١- أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية "الأكسجين"

٢- أنشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية

٣- أنشطة المرونة والليونة

أولاً: الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية

"وهي تلك التمارين التي تعتمد على الأكسجين" مثل:

١- المشي

٢- السباحة

٣- الجري

"من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية" هي:

١- تخفف من الضغط العصبي

٢- تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي

٣- تنشيط عضلة القلب

ثانياً: الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية

"هي التمارين التي لا تعتمد على الأكسجين عند القيام بها" مثل:

١- رفع الأثقال

٢- تمارين الضغط

" من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية " هي:

- ١- تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي
- ٢- تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة "والذي يمثل نسبة الكوليسترول المفيدة"
- ٣- تزيد من كثافة العظام

ثالثاً: أنشطة الليونة والمرونة

"هي تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته" من مزاياها:

- ١- يقلل من نسب التعرض للإصابة
- ٢- يرفع من أداء الإنسان

● ملاحظة: الإطالة هي للعضلة، والمرونة هي للمفصل

● فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير

- ١- زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية بصورة جيدة لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم
- ٢- التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين الداخل للرئة
- ٣- التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية
- ٤- تقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم
- ٥- زيادة القدرة الجسمية في أداء الاعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد
- ٦- تحسين نمط النوم
- ٧- تحسين المزاج والسلوك

● فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد

- ١- تقوية جهاز الدورة الدموية بما يحتويه من القلب والشرايين وتقليل الإصابة بأمراض تصلب الشرايين
- ٢- زيادة حجم الألياف العضلية مما ينتج عنها زيادة القوة العضلية
- ٣- التقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة
- ٤- التمرينات الرياضية الهوائية (المشي، السباحة، ركوب الدراجات، القفز بالحبل) تزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم وتخفيض الجلوسيدات الثلاثية
- ٥- الإقلال من الدهون المخزنة في الجسم
- ٦- زيادة كثافة وقوة العظام، زيادة امتصاص الكالسيوم والإقلال من فقدان العناصر المعدنية
- ٧- التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري
- ٨- تحكم أفضل بنسبة سكر الدم
- ٩- المحافظة على الوزن

ملاحظة: ستكون هناك أسئلة بالاختبار النهائي على فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير، والمدى البعيد

• أسس النشاط البدني

"عند إتباع وصفة النشاط البدني ينبغي الاعتماد على عدة عناصر أساسية" هي:

- ١- نوع النشاط البدني
- ٢- شدة النشاط البدني
- ٣- مدة النشاط البدني
- ٤- تكرار النشاط البدني
- ٥- التدرج في الشدة والمدة والتكرار

• تنبيه

"يجب التأكيد على أن تكون وصفة النشاط البدني معده من قبل المختصين مع مراعاة الأسس التي تعتمد عليها وصفة النشاط البدني، وحتى يمكن أن يستفيد الفرد من النشاط البدني يجب ألا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم ويفضل استشارة الطبيب قبل مزاوله النشاط البدني وخاصة كبار السن

• الإحماء

"يمكن تعريفه بأنه: العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً، عن طريق انتقاء مجموعة من التمرينات العامة والخاصة، وتعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيراً إيجابياً على زيادة قوة انقباضها وانبساطها، ويساعد الإحماء في تجنب حدوث أي إصابة للاعب من تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار أو الأربطة، والوصول إلى صفوة الأداء وأعلى مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المسابقات أو المباريات"

• أهم تدريبات الإحماء

- ١- تمرينات الرقبة "وهي ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار"
- ٢- تمرينات الذراعين "وهي مرجحه الذراعين أماماً وجانباً، وضع الكفين أمام الصدر ونضغظ المرفقين جانباً وحركات دائرية بالذراعين برفعهما جانباً"
- ٣- تمرينات الجذع "وهي الوقوف والذراعان عالياً وضغظ الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجلوس والوقوف والذراع أماماً وضغظ الجذع إلى الجانبين بالتبادل بضغظ الجذع أماماً ولا أسمح بمحاولة لمس الأرض بالجبهة"
- ٤- تمرينات الساقين "وهي الوقوف والذراعان جانباً ومرجعة الساقين جانباً، الوقوف والذراعان أماماً ومرجعة الساقين أماماً عالياً بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدريب، والجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عالياً للمس الصدر بمساعدة اليدين، والوقوف وثنى الركبتين كاملاً ثم مدهما"

• عناصر اللياقة البدنية

- ١- القوة العضلية "من أنواعها"
 - أ- القوة القصوى
 - ب- القوة المميزة بالسرعة
 - ت- قوة التحمل

- ٢- الجلد الدوري التنفسي (التحمل)
- ٣- السرعة "تتميز بين ثلاث أشكال"
 - أ- السرعة الانتقالية
 - ب- السرعة الحركية (سرعة الأداء الحركي)
 - ت- سرعة الاستجابة (سرعة ردة الفعل)
- ٤- المرونة
- ٥- الرشاقة
- ٦- التوازن
- **القوة**

"القوة العضلية: هي إمكانية العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها" وتعتبر القوة: هي المكون الأول والأهم في عناصر اللياقة البدنية

• أنواع القوة العضلية

- ١- القوى القصوى "وتعني الحد الأقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها"
- ٢- القوى المميزة بالسرعة "وهي دمج القوة مع السرعة الحركية خلال أقل زمن ممكن، وتعرف بأنها: القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن"
- ٣- قوة التحمل "وتعني القدرة على مواجهة التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر"
- **التحمل**

"يعتبر التحمل أحد مكونات النشاط البدني وخاصة في الرياضيات التي تتطلب الاستمرار في بذل مجهود" ويعرف التحمل بأنه: كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة

• أنواع التحمل

- ١- تحمل عام "وهو مقدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لفترة طويلة"
- ٢- التحمل الخاص "وهو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة"
- **السرعة**

"وتعرف السرعة بأنها: قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة"

• أنواع السرعة

- ١- سرعة رد الفعل {سرعة الاستجابة} "تعرف بأنها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن"
- ٢- سرعة الأداء الحركي "وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقل زمن ممكن"
- ٣- سرعة الانتقال "وهي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة مثل حركة السباحة والجري"
- **المرونة**

"هي قدرة الانسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفصل"

"أو: هي كفاءة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى وهي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين"

• أهمية المرونة

- 1- القدرة على أداء الحركات بإتقان واقتصاد في المجهود
- 2- التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للأربطة والعضلات
- 3- تعمل على اكساب الفرد الثقة وتنمية وتطوير بعض السمات النفسية كالشجاعة والجرأة
- 4- العمل على اكساب الجسم القوام والشكل الصحيح الخالي من العيوب والتشوهات

• يؤدي نقص المرونة في مفاصل الجسم إلى

- 1- سهولة التعرض للإصابات
- 2- بطء في العمل والأداء
- 3- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة والسرعة

• أنواع المرونة

- 1- المرونة العامة "هوي التي يصل فيها الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة في حالة امتلاكه قدرة حركية جيدة لجميع مفاصل الجسم"
- 2- المرونة الخاصة "وهي المرونة التي تتطلبها طبيعة عمل معينه وتتأثر المرونة الخاصة فيما يتوافر للفرد بالمرونة العامة"

• الرشاقة

"هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه على الأرض أو في الهواء" ومن أهم الألعاب الذي يغلب فيها عنصر الرشاقة هي: الجمباز والغطس

• التوازن

"يعرف بأنه: القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينة" والتوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دوراً كبيراً في ألعاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الأثقال ويعتمد التوازن في بعض الأوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية"

(أسئلة من المحاضرة على الفصل السادس)

س/ ما الفئات المستهدفة من النشاط البدني؟

ج/الرياضيون، والأفراد العاديين، والمرضى

س/ ما الهدف من النشاط البدني؟

ج/ الرياضيون، والأفراد العاديين، والمرضى

س/ من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية

ج/ تكون الإجابة بحسب الخيارات التي سيتم إدراجها "ومن الممكن بأن يكون خيار واحد

فقط هو الصحيح"

س/ من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية

ج/ تكون الإجابة بحسب الخيارات التي سيتم إدراجها "ومن الممكن بأن يكون خيار واحد فقط هو الصحيح"

A المشي

B الجري

C السباحة

D كل ما سبق

س/ من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية

ج/ تكون الإجابة بحسب الخيارات التي سيتم إدراجها "ومن الممكن بأن يكون خيار واحد فقط هو الصحيح"

س/ من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية

ج/ تكون الإجابة بحسب الخيارات التي سيتم إدراجها "ومن الممكن بأن يكون خيار واحد فقط هو الصحيح"

(أسئلة تم ذكرها بالمحاضرة المباشرة الثالثة والاخيرة)

س/ يؤدي التكيف في المرتفعات إلى زيادة في الدم

كريات الدم الحمراء

كريات الدم البيضاء

الهيموجلوبين

كل ما سبق

س/ تسبب الملاعب الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي

الملاعب المزروعة طبيعية

الملاعب المزروعة صناعية

الملاعب الرملية والترابية

كل ما سبق

س/ هي عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم

التربية الصحية

الثقافة الصحية

الإدارة الصحية

مبادرة صحية

س/ تدخل في تركيب الأجسام المضادة التي تزيد من المناعة الطبيعية للجسم ومقاومة الالتهابات والأمراض التي تهاجم الجسم

الفيتامينات

البروتينات

الكربوهيدرات

أملاح معدنية

(أسئلة الواجب الأول)

السؤال ١

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري؟

صواب

خطأ

السؤال ٢

تعتبر الصحة هي أعلى مستويات الصحة.

العالية

المثالية

الإيجابية

المتوسطة

السؤال ٣

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ٤

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....

الغير متحركة

محدود الحركة

محوري الحركة

متحرك

السؤال ٥

الممارسة الصحية هي "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره ."

صواب
خطأ

السؤال ٦

يحتوي جسم الانسان على عظمة.

206

126

600

306

(أسئلة الواجب الثاني)

السؤال ١

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم؟

صواب
خطأ

السؤال ٢

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

السن
الحالة الصحية
المهنة
كل ما سبق

السؤال ٣

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق.....

الاشعاع
التنفس
التوصيل
جميع ما سبق

السؤال ٤

تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية؟

صواب
خطأ

السؤال ٥

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً
لأشعة الشمس

الابيض
كل ما سبق

الكحلي
الاسود

السؤال ٦

عدم كفاية النوم يؤدي الى حدوث الاضطراب النفسي؟

صواب
خطأ

(أسئلة الواجب الثالث)

السؤال ١

غالباً ما يصاحب حروق الدرجة الأولى حروق من الدرجة الثانية ويمكن ان تهدد حياة الإنسان؟

صواب
خطأ

السؤال ٢

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها؟

صواب
خطأ

السؤال ٣

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

الاحتياجات العقلية
الاحتياجات الغذائية
الاحتياجات النفسية
الاحتياجات الرياضية

السؤال ٤

تتأثر التغذية بمستوى الدخل المادي للفرد أو للأسرة حيث يتم الإقبال على استهلاك رخيصة الثمن في الأسر ذات الدخل المادي المنخفض

الاملاح المعدنية
اللحوم الطازجة
الكربوهيدرات
البروتينات

السؤال ٥

تعمل على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية وذلك كما في الكليتين والقلب والكبد والأمعاء إذ تكون وسادة cushion حول هذه الأعضاء لحمايتها.

الاملاح المعدنية
الفيتامينات
الكربوهيدرات

الدهون

السؤال ٦

يحتوي النسيج العضلي على ٢٧% ماء؟

صواب

خطأ

السؤال ٧

من أسباب الحروق.....

الحرارة

المواد الكيماوية

الكهرباء

كل ما سبق

السؤال ٨

الاتزان والتناسق في التدريب من اسباب حدوث الشد العضلي؟

صواب

خطأ

(أسئلة الاختبار الفصلي)

السؤال ١

..... هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة

الثقافة الصحية

الوعي الصحي

التربية الصحية

الممارسة الصحية

السؤال ٢

عضلة القلب عضلة لإرادية ولكنها تشبه العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠% يعتبر التواء من الدرجة.....

الاولى
الثانية
الثالثة
الرابعة

السؤال ٤

تعتبر الصحة هي اعلى مستويات الصحة

العالية
المثالية
الإيجابية
المتوسطة

السؤال ٥

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس

الاسود
الابيض
الكحلي
كل ما سبق

السؤال ٦

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين او أكثر

صواب
خطأ

السؤال ٧

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض

صواب
خطأ

السؤال ٨

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض

الطبيعية
الحيوية
الوصفية
الانسانية

السؤال ٩

من أخطار تعاطى المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب

صواب

خطأ

السؤال ١٠

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرايين وهي تعمل بصورة لإرادية ولا يستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلة القلب

العضلات الهيكلية

العضلات الناعمة

عضلات الجهاز التنفسي

السؤال ١١

عند حدوث حرق كهربائي يجب

وضع ثلج

كل ما سبق

وضع ماء بارد

تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة

السؤال ١٢

يحتوي جسم الانسان على عظمة

306

126

206

600

السؤال ١٣

تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها :

نوع الرياضة التي يمارسها

سن اللاعب

درجة حرارة الجو

جميع ما سبق

السؤال ١٤
من مراحل التثقيف الصحي

إعطاء المعلومة
الاقتناع بها
السلوك والممارسة
جميع ما سبق

السؤال ١٥
تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار

صواب
خطأ

السؤال ١٦
يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة

صواب
خطأ

السؤال ١٧
المرأة المدخنة أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين؟

صواب
خطأ

السؤال ١٨
يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في

الأنف
الفم
القصبات الهوائية
كل ما سبق

السؤال ١٩
المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

صواب
خطأ

السؤال ٢٠

إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١

من علامات الطرف المكسور

انتباج مكان الكسر

العجز الوظيفي

قصر الطرف المصاب

كل ما سبق

السؤال ٢٢

الممارسة الصحية هي "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره."

صواب

خطأ

السؤال ٢٣

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين

توافق وانسجام

العضلي والدوري

العضلي والعصبي

العضلي والعظمي

العضلي والمفصلي

السؤال ٢٤

حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام

الاولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٢٥

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق

الاشعاع

التنفس

التوصيل

جميع ما سبق

السؤال ٢٦

تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧

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

السن

الحالة الصحية

المهنة

كل ما سبق

السؤال ٢٨

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة

صواب

خطأ

السؤال ٢٩

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قلة نشاط الدورة الدموية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠

تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن

صواب

خطأ

السؤال ٣١

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها

صواب

خطأ

السؤال ٣٢
التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية

صواب
خطأ

السؤال ٣٣
من علامات حروق الدرجة الثانية.....

تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل
الم شديد
احمرار شديد
كل ما سبق

السؤال ٣٤
من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والايخراج؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٥
عادة ما ترتفع مؤشرات عمليات التمثيل الغذائي ليلاً؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٦
يجب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف

صواب
خطأ

السؤال ٣٧
ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقه.....

التنفس
الدورة الدموية
عملية الهضم
كل ما سبق

السؤال ٣٨

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد

صواب

خطأ

السؤال ٣٩

حروق الدرجة الأولى هي اشد واطهر انواع الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٤٠

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل

صواب

خطأ

السؤال ٤١

الصحة الشخصية هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم"

صواب

خطأ

السؤال ٤٢

.....هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن

التسمم المزمن

التسمم الحاد

التسمم الكيميائي

التسمم المتوسط

السؤال ٤٣

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

صواب

خطأ

السؤال ٤٤

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٥

من علامات ضربة الشمس.....

صداع

دوخة

سخونة الجلد

كل ما سبق

السؤال ٤٦

هناك انواع من السموم تؤثر مباشرة على مراكز التنفس والقلب

صواب

خطأ

السؤال ٤٧

يحتوي الجسم على اكثر من.....

100 عضله

600 عضله

700 عضله

السؤال ٤٨

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم ، الصوديوم في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٤٩

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....

الغير متحركة

متحرك

محوري الحركة

محدود الحركة

السؤال ٥٠

من المعالجات الاسعافية للحروق.....

- وضع ماء بارد
- اعطاء مسكنات
- اعطاء سوائل كثيرة
- كل ما سبق

السؤال ٥٢

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد.

- صواب
- خطأ

السؤال ٥٣

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري

- صواب
- خطأ

السؤال ٥٤

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم

- صواب
- خطأ

السؤال ٥٥

من وسائل التثقيف الصحي

- المحاضرات
- اتصالات مباشرة
- مشاهدة
- جميع ما سبق

السؤال ٥٦

تسبب الملاعب الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي

- المزروعة طبيعيا
- المزروعة صناعيا
- الرميلية الترابية
- جميع ما سبق

السؤال ٥٧

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة

70 نبضة

80 نبضة

50 نبضة

40 نبضة

السؤال ٥٨

عند الاصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٩

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء،؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٠

..... هو انقسام او شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على

العظم

الالتواء

الكسور

الخلع

الكدمات

السؤال ٦١

"....ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

التربية الصحية

الممارسة الصحية

الثقافة الصحية

العادة الصحية

السؤال ٦٢

يحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ او نتيجة انقلاب داخلي او خارجي؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٣

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال النهار؟

صواب

خطا

السؤال ٦٤

توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

الغضاريف

المفاصل

العضلات

العظام

السؤال ٦٥

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي العصبي؟

صواب

خطا

السؤال ٦٦

مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

صواب

خطا

السؤال ٦٧

من أعراض الانتواء سماع صوت فرقعه؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٨

تعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الانسجة التي تسمح

ب.....

عدم امتصاص العرق

امتصاص العرق

زيادة العرق

تقليل العرق

(أسئلة من كامل المقرر)

السؤال ١

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري؟

صواب

خطأ

السؤال ٢

تعتبر الصحة هي اعلى مستويات الصحة

العالية

المثالية

الإيجابية

المتوسطة

السؤال ٣

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ٤

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....

الغير متحركة

محدود الحركة

محوري الحركة

متحرك

السؤال ٥

الممارسة الصحية هي "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره".

صواب

خطأ

السؤال ٦

يحتوي جسم الانسان على عظمة.

206

126

600

306

السؤال ٧

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٨

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

السن

الحالة الصحية

المهنة

كل ما سبق

السؤال ٩

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق.....

الاشعاع

التنفس

التوصيل

جميع ما سبق

السؤال ١٠

تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ١١

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس

الابيض

كل ما سبق

الكحلي

الاسود

السؤال ١٢

عدم كفاية النوم يؤدي الى حدوث الاضطراب النفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ١٣

غالباً ما يصاحب حروق الدرجة الأولى حروق من الدرجة الثانية وممكن ان تهدد حياة الإنسان؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها؟

صواب
خطأ

السؤال ١٥

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

الاحتياجات العقلية
الاحتياجات الغذائية
الاحتياجات النفسية
الاحتياجات الرياضية

السؤال ١٦

تتأثر التغذية بمستوى الدخل المادي للفرد أو للأسرة حيث يتم الإقبال على استهلاك..... رخيصة الثمن في الأسر ذات الدخل المادي المنخفض

الاملاح المعدنية
اللحوم الطازجة
الكربوهيدرات
البروتينات

السؤال ١٧

تعمل..... على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية وذلك كما في الكليتين والقلب والكبد والأمعاء إذ تكون وسادة cushion حول هذه الأعضاء لحمايتها.

الاملاح المعدنية
الفيتامينات
الكربوهيدرات
الدهون

السؤال ١٨

يحتوي النسيج العضلي على ٢٧% ماء؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩

من أسباب الحروق.....

الحرارة

المواد الكيماوية

الكهرباء

كل ما سبق

السؤال ٢٠

الاتزان والتناسق في التدريب من اسباب حدوث الشد العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١

هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة .

الثقافة الصحية

الوعي الصحي

التربية الصحية

الممارسة الصحية

السؤال ٢٢

عضلة القلب عضلة لإرادية ولكنها تشبه العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠% يعتبر التواء من الدرجة

الاولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٢٤

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين او أكثر

صواب

خطأ

السؤال ٢٥

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض

الطبيعية

الحيوية

الوصفية

الانسانية

السؤال ٢٦

من اخطار تعاطي المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب

صواب

خطأ

السؤال ٢٧

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرايين وهي تعمل بصورة لاإرادية ولا يستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلة القلب

العضلات الهيكلية

العضلات الناعمة

عضلات الجهاز التنفسي

السؤال ٢٨

عند حدوث حرق كهربائي يجب

وضع ثلج

كل ما سبق

وضع ماء بارد

تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة

السؤال ٢٩

تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها :

نوع الرياضة التي يمارسها

سن اللاعب

درجة حرارة الجو

جميع ما سبق

السؤال ٣٠
من مراحل التثقيف الصحي

إعطاء المعلومة
الاقتناع بها
السلوك والممارسة
جميع ما سبق

السؤال ٣١
تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار

صواب
خطأ

السؤال ٣٢
يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة

صواب
خطأ

السؤال ٣٣
المرأة المدخنة أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٤
يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في

الأنف
الفم
القصبات الهوائية
كل ما سبق

السؤال ٣٥
المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

صواب
خطأ

السؤال ٣٦
إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٧

من علامات الطرف المكسور

- انتباج مكان الكسر
- العجز الوظيفي
- قصر الطرف المصاب
- كل ما سبق**

السؤال ٣٨

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين في توافق وانسجام.

- العضلي والدوري
- العضلي والعصبي**
- العضلي والعظمي
- العضلي والمفصلي

السؤال ٣٩

حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام

- الاولى
- الثانية
- الثالثة**
- الرابعة

السؤال ٤٠

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق
الاشعاع
التنفس
التوصيل
جميع ما سبق

السؤال ٤١

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة

- صواب**
- خطأ**

السؤال ٤٢

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قلة نشاط الدورة الدموية؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٣

تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن

صواب
خطأ

السؤال ٤٤

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها

صواب
خطأ

السؤال ٤٥

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية

صواب
خطأ

السؤال ٤٦

من علامات حروق الدرجة الثانية.....

تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل

الم شديد

احمرار شديد

كل ما سبق

السؤال ٤٧

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والايخراج؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٨

عادة ما ترتفع مؤشرات عمليات التمثيل الغذائي ليلاً؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٩

يجب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف

صواب

خطأ

السؤال ٥٠

ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقه.....

التنفس

الدورة الدموية

عملية الهضم

كل ما سبق

السؤال ٥١

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد

صواب

خطأ

السؤال ٥٢

حروق الدرجة الأولى هي اشد وأخطر انواع الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٥٣

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقاعية ممتلئة بالسوائل

صواب

خطأ

السؤال ٥٤

الصحة الشخصية هو المجال الذي يعمل على تنقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم"

صواب

خطأ

السؤال ٥٥

.....هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدرج وبمرور الزمن

التسمم المزمن

- التسمم الحاد
- التسمم الكيميائي
- التسمم المتوسط

السؤال ٥٦

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حت أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

صواب

خطأ

السؤال ٥٧

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٨

من علامات ضربة الشمس.....

- صداع
- دوخة
- سخونة الجلد
- كل ما سبق

السؤال ٥٩

هناك انواع من السموم تؤثر مباشرة على مراكز التنفس والقلب

صواب

خطأ

السؤال ٦٠

يحتوي الجسم على أكثر من.....

- 100عضله
- 600عضله
- 700عضله

السؤال ٦١

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم، الصوديوم في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٦٢

من المعالجات الإسعافية للحروق.....

وضع ماء بارد

اعطاء مسكنات

اعطاء سوائل كثيرة

كل ما سبق

السؤال ٦٣

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد.

صواب

خطأ

السؤال ٦٤

من وسائل التثقيف الصحي

المحاضرات

اتصالات مباشرة

مشاهدة

جميع ما سبق

السؤال ٦٥

تسبب الملاعب الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي

المزروعة طبيعيا

المزروعة صناعيا

الرملية الترابية

جميع ما سبق

السؤال ٦٦

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة.

70نبضة

80نبضة

50نبضة

40نبضة

السؤال ٦٧

عند الإصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٨

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء؟

صواب

خطأ

السؤال ٦٩

هو انقسام او شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم.....

الالتواء

الكسور

الخلع

الكدمات

السؤال ٧٠

"....ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

التربية الصحية

الممارسة الصحية

الثقافة الصحية

العادة الصحية

السؤال ٧١

يحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ او نتيجة انقلاب داخلي او خارجي؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٢

توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

الغضاريف

المفاصل

العضلات

العظام

السؤال ٧٣

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي العصبي؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٤

مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٥

من أعراض الالتواء سماع صوت فرقعه؟

صواب

خطأ

السؤال ٧٦

تعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الانسجة التي تسمح ب.....

عدم امتصاص العرق

امتصاص العرق

زيادة العرق

تقليل العرق

السؤال ٧٧

الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف

صواب

خطأ

السؤال ٧٨

عند الإصابة بتسمم القلويات المركزة يعطى المصاب ملح الليمون بمقدار معلقة في كأس

صواب

خطأ

السؤال ٧٩

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

النوم

النشاط

الاستيقاظ

كل ما سبق

السؤال ٨٠

يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهدئتها؟

صواب

خطأ

السؤال ٨١

تستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم

الطاقة الحرارية

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الأسموزية

الطاقة الحرة

السؤال ٨٢

عند الإصابة بالتسمم الغذائي يجب.....

تناول حليب مع زلال البيض

تناول ملح الليمون

اعطاء المنبهات الدافئة

عدم جعل المصاب يتقيأ

السؤال ٨٣

من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

سلامة الجسم

العوامل النفسية

العادات الغذائية

كل ما سبق

السؤال ٨٤

تزيد الحاجة للسرعات الحرارية للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة

صواب

خطأ

السؤال ٨٥

تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض

- الرطوبة
- البرودة
- الضغط الجوي**
- درجة الحرارة

السؤال ٨٦

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق؟

- صواب
- خطأ**

السؤال ٨٧

الحروق لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.

- الدرجة الأولى
- الدرجة الثانية**
- الدرجة الثالثة
- الدرجة الرابعة

السؤال ٨٨

تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

- صواب
- خطأ**

السؤال ٨٩

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية؟

- صواب
- خطأ**

السؤال ٩٠

الالتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف

- صواب
- خطأ**

السؤال ٩١

تعتبر الامعاء من العضلات.....

- الثابتة
- الهيكليّة
- الناعمة**
- العمودية

السؤال ٩٢

من أعراض الكدمات.....

- ألم
- تورم
- نزيف داخلي
- كل ما سبق**

السؤال ٩٣

إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة.....

- الأولى
- الثانية**
- الثالثة
- الرابعة

السؤال ٩٤

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

- صواب**
- خطأ

السؤال ٩٥

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

- صواب**
- خطأ

السؤال ٩٦

السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية؟

- صواب**
- خطأ

السؤال ٩٧

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد زيادة الدهون المخزنة في الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٩٨

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٩٩

تعتبر القوة هي المكون الاول والاھم في عناصر اللياقة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٠

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠١

من الفوائد الايجابية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة زيادة سرعة نقل الاشارات العصبية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٢

من فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير تحسين نمط النوم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٣

انشطة المرونة والليونة تقلل من نسب التعرض للإصابة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٤

التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٥

من علامات جروح الدرجة الأولى تكون فقايع ممتلئة بالسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٦

من امراض الحياه العصرية فقر الدم والقلب والسكر؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٧

يساعد الحديد على نقل الاوكسيجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠٨

من امثلة الاغذية الغنية بالكالسيوم

اللبن ومشتقاته

السردين

الخضروات الورقة

كل ما سبق

السؤال ١٠٩

إذا كان التمزق في الاربطة ٢٠ % يعتبر التواء من الدرجة

الثانية

الأولى

الرابعة

الثالثة

السؤال ١١٠

الشاش المعقم من مكونات حقيبة الاسعافات الأولية؟

صواب

خطأ

السؤال ١١١
العمود الفقري من المفاصل المتحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٢
عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

صواب

خطأ

السؤال ١١٣
مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني والعقلي فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٤
من علامات اللياقة البدنية الجيدة ان ينهي الانسان عمله كما بدأه؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٥
الغذاء الكامل هو الذي يحتوي على المواد البروتينية والكربوهيدراتية فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٦
الالتواء هو عبارته عن تمزق او تمدد بعض الالياف؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٧
الأملاح المعدنية تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٨

تساعد الكربوهيدرات على تقليل قوة الضغط عند السقوط والصدمات؟

صواب

خطأ

السؤال ١١٩

من اعراض التعرض للمواد الكيميائية آلام في المعدة والصدر؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٠

يمكن استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق البسيطة من الدرجة الاولى؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢١

الرياضة تخفض مستوى الاجهاد؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٢

من مسببات الامراض

عوامل حيوية

عوامل غذائية

عوامل وصفية

كل ما سبق

السؤال ١٢٣

الدهون مادة سائلة والزيوت مادة صلبة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٤

من اسباب احتمال الاصابة بمرض القلب

الشد العضلي

عدم الحركة

اصابة العمود الفقري

كل ما سبق

السؤال ١٢٥

الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٦

يساعد الماء في عمليات الهضم والامتصاص

صواب

خطأ

السؤال ١٢٧

تتكون المفاصل من التقاء عظمه مع عضله او عضلتين

صواب

خطأ

السؤال ١٢٨

تناول الطعام الغنى بالألياف يؤدي الى حدوث الإمساك؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢٩

ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

صواب

خطأ

السؤال ١٣٠

يعتبر الصداع من اعراض التعرض للمواد الكيميائية

صواب

خطأ

السؤال ١٣١

يضخ القلب حوالي ٦ لتر دم في الدقيقة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٣٢
من اعراض كدمات الركبة

الم
ورم
نزيف داخلي وترشح
كل ما سبق

السؤال ١٣٣
تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٤
يساعد على نقل الاشارات العصبية

النحاس
البوتاسيوم
الفسفور
الزنك

السؤال ١٣٥
الفيتامينات هي النشويات والسكريات التي توجد في اطعمه كثيره كالبقول الجافه؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٦
الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٧
الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء يعتبر نوع من انواع الفيتامين؟

صواب
خطأ

السؤال ١٣٨
تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب
خطأ

السؤال ١٣٩
من العضلات الهيكلية

كل ما سبق
عضلة الكتف
عضلة الفخذ
عضلة الظهر

السؤال ١٤٠
عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء لأثر أي مجهود يقوم به الفرد

صواب
خطأ

السؤال ١٤١
عدم ممارسة النشاط البدني يؤدي الى الإصابة بأمراض الشريان التاجي؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤٢
يعتبر مفصل الكتف من المفاصل

المتحركة
الثابتة
محدودة الحركة
لا شيء مما سبق

السؤال ١٤٣
مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤٤
عند إنقاص الوزن عن تقليل الطعام والسوائل فقط يحدث انخفاض للدفع القلبي

صواب
خطأ

السؤال ١٤٥
يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة في الجسم؟

صواب
خطأ

السؤال ١٤٦

تحتاج العضلات الى غذاء غنى بالكربوهيدرات أكثر في حالة المجهود العضلي

صواب

خطأ

السؤال ١٤٧

يتكون جسم الانسان من

206 عظمه

306 عظمه

600 عظمه

106 عظمه

السؤال ١٤٨

وزن العظام لا يشكل ثقلا كبيرا. فوزنه في الشخص الذي يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٤٩

نسبة الماء في جسم الاتنى اقل منه في جسم الرجل؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٠

تعطى الدهون تقريبا ٦٠ % من الطاقة اللازمة لجسم الانسان؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥١

تساعد الأملاح المعدنية على تحقيق التوازن المائي في الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٥٢

اعلى مستويات الصحة هي الصحة

الإيجابية

المتوسطة

المثالية

المرض الظاهر

السؤال ١٥٣
فيتامين (ك) أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم؟

صواب
خطأ

السؤال ١٥٤
الحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة

الاولى
الرابعة
الثانية
الثالثة

السؤال ١٥٥
تعتبر الامعاء من العضلات

الهيكلية اللاإرادية
الناعمة اللاإرادية
الهيكلية
الناعمة الإرادية

السؤال ١٥٦
عند ممارسة النشاط الرياضي يجب البدء بشدة عالية ثم الانخفاض تدريجي؟

صواب
خطأ

السؤال ١٥٧
يحتوى النسيج الدهني على نسبة عالية من الماء اكثر منه في النسيج العضلي؟

صواب
خطأ

السؤال ١٥٨
السعر هو وحدة قياس الطاقة متمثلا في الحرارة؟

صواب
خطأ

السؤال ١٥٩
يعمل الصوديوم على الاحتفاظ بالسوائل داخل الجسم

صواب
خطأ

السؤال ١٦٠

من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة للأمراض

- الوزن
- الطول
- الحرارة
- البكتيريا

السؤال ١٦١

يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي أقصى مداه في حوالى

- الاربعين
- الخمسين
- الثلاثين
- العشرين

السؤال ١٦٢

من افضل انواع الزيوت للإنسان....

- زيت الذرة
- زيت الفول السوداني
- زيت الزيتون
- زيت جوز الهند

السؤال ١٦٣

يساعد الغذاء على بناء خلايا الجسم ويتمثل ذلك في المواد.....

- الكربوهيدراتية
- الدهنية
- البروتينية
- الاملاح المعدنية

السؤال ١٦٤

ممارسة الرياضة تخفض مستوى الاجهاد؟

- صواب
- خطأ

السؤال ١٦٥

يحتوي جسم الانسان تقريبا علىعضله.

- 450
- 600
- 530
- 206

السؤال ١٦٦

من الافضل عدم ممارسة الطلاب للرياضة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٦٧

الاطعمة النشوية من الأغذية المولدة للطاقة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٦٨

العضلات هي التي تسيطر على حركة الاعصاب؟

صواب

خطأ

السؤال ١٦٩

الفيروسات والبكتيريا من العوامل البيوكيميائية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٠

ينكون جسم الإنسان من ١٠٦ عظمه؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧١

يعتبر الشد العضلي من اسباب احتمال الإصابة بأمراض القلب؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٢

عضلة الكتف من العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٣

الصحة الإيجابية هي أعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٤

المشي من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية (الأكسجين) ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٥

من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية أنها تزيد من كثافة العظام؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٦

تعرف المرونة بأنها " قدرة الفرد على اداء حركه معينه في أقل فترة زمنية ممكنه " ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٧

قوة التحمل تعنى " القدرة على مواجهة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر " ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٨

الغذاء الكامل هو الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من المواد البروتينية والكربوهيدراتية فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧٩

مشروبات الطاقة تزيد الطاقة الحرارية للجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٠

الخضروات والفاكهة من الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته ونشاطه؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨١

يستمر استهلاك الجسم للطاقة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح بين ٢٠ الى ٣٠ دقيقة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٢

عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط يرتفع معدل نبض الراحة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٣

من الممكن ان ترافق الحروق بصدمات؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٤

يطلق على الحروق التي تحدث عن طريق البخار أو السوائل حروق جافة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٥

من علامات حروق الدرجة الاولى تكون فقاعات ممتلئة بالسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٦

من اعراض التعرض للمواد الكيميائية صعوبة في التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٧

تهدا الحروق الكهربائية بوضع الماء عليها؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٨

تعتبر الصحة الإيجابية أعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨٩

تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩٠

يمكن أن تتحول الممارسة الصحية إلى عادة صحية؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩١

الثقافة الصحية هي إمام المواطنين بالحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩٢

تعتبر الإصابات الرياضية من أسباب الإصابة بمرض القلب؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩٣

من أعراض التعرض للمواد الكيميائية آلام في المعدة والصدر

صواب

خطأ

السؤال ١٩٤

من اسباب الشد والتمزق ارتفاع السرعات الحرارية في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ١٩٥

عند حدوث كدمة او التواء يتم وضع الماء الساخن فورا على الاصابة

صواب

خطأ

السؤال ١٩٦

المقص الجراحي من مكونات حقيبة الاسعافات الاولية

صواب

خطأ

السؤال ١٩٧

تساعد الاملاح المعدنية على تحقيق التوازن المائي في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ١٩٨

فيتامين (د) يساعد على امتصاص الكالسيوم

صواب

خطأ

السؤال ١٩٩

مفهوم الصحة لا يقتصر على الجانب البدني فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٠

تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة إلى ١٧ سنة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠١

وزن العظام لا يشكل ثقلاً كبيراً. فوزنه في الشخص الذي يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٢

تحتاج عضلة القلب للتدريب والتقوية مثل باقي عضلات الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٣

من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة للأمراض

الحرارة

السؤال ٢٠٤

عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٥

الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العالمية

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٦

تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٧

يوجد مفاصل غير متحركة في جسم الانسان؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٨

من أسهل الطرق لدخول المواد الكيميائية للجسم عن طريق الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٠٩

من اسباب احتمال الاصابة بمرض القلب

الوراثة

السؤال ٢١٠

من علامات جروح الدرجة الثانية تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

صواب

خطأ

السؤال ٢١١

من مسببات الامراض

كل ما سبق

السؤال ٢١٢

السلامة المتوسطة أفضل مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٣

مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي

صواب

خطأ

السؤال ٢١٤

لابد من استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٢١٥

يجب تجنب الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي مباشرة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٦

من علامات التمزق الشديد وجود فجوة في العضلة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٧

الانقباض العضلي المفاجئ أحد اسباب الشد العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١٨

من أعراض الكدمات

كل ما سبق

السؤال ٢١٩

الرياضة تخفض مستوى الاجهاد

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٠

العمود الفقري من المفاصل المتحركة

صواب

خطأ

السؤال ٢٢١

التمارين الرياضية تعمل على تحسين التلبية العصبية بجميع اجزاء الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٢

تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٣
مفصل رسغ اليد من المفاصل المتحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٤
إهمال الإحماء قبل التمارين يؤدي الى الشد العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٥
يجب مراعاة عادات وتقاليد المجتمع عند ممارسة النشاط الرياضي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٦
عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٧
يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة المشي وتحمل الوزن؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٢٨
تعتبر الامعاء من العضلات

الناعمة

السؤال ٢٢٩
تعمل الرياضة على خفض مستوى الكوليسترول؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٠
إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة؟

الثانيه

السؤال ٢٣١
العضلات الناعمة عضلات ارادية

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٢
وزارة البيئة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التثقيف الصحي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٣
الحروق التي لا تتعدى طبقة الجلد السطحية تعتبر من الدرجة؟

الاولى

السؤال ٢٣٤
عضلة المعدة من العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٥
الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج للتريض وممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٦
من العضلات الهيكلية؟

الفخذ

السؤال ٢٣٧
ضخ القلب حوالي ٩ لتر دم في الدقيقة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٨

من الممكن ان تبدأ أمراض القلب في الطفولة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣٩

من أسباب الشد والتمزق ارتفاع السرعات الحرارية في الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٠

الانقباض العضلي المفاجئ أحد اسباب الشد العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٤١

من علامات التمزق الشديد وجود فجوه في العضلة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٢

العمر الزمني أهم من العمر الفسيولوجي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٣

من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٤

يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي أقصى مداه في حوالي

عشرين من العمر

السؤال ٢٤٥

عدم الحركة يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٦

ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٧

يعتبر أسلوب الحياة اليومية من العوامل المؤثرة في انخفاض اداء اجهزة الجسم الحيوية

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٨

النشاط الرياضي لا يحتاج للكربوهيدرات

صواب

خطأ

السؤال ٢٤٩

تتأثر احتياجات اللاعب او الممارس بعدة عوامل منها سن اللاعب او عمر اللاعب

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٠

تتأثر احتياجات اللاعب بدرجة حرارة الجو الذي يمارس فيه الرياضة

صواب

خطأ

السؤال ٢٥١

تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات الى زيادة الاكسجين

صواب

خطأ

السؤال ٢٥٢

من التغيرات التي تحدث في الجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة نشاط الدورة الدموية

صواب
خطأ

السؤال ٢٥٣

يفضل عدم ممارسة الرياضة في الرطوبة العالية

صواب
خطأ

السؤال ٢٥٤

الملاعب المزروعة الصناعية هي أفضل أنواع الملاعب للممارسة الرياضة

صواب
خطأ

السؤال ٢٥٥

يفضل اللعب في الملاعب الرملية والترابية

صواب
خطأ

السؤال ٢٥٦

الارتفاع والانخفاض لا يأترون على الإداء الرياضي

صواب
خطأ

السؤال ٢٥٧

تتأثر احتياجات اللاعب من الرياضة بعدة عوامل منها:

نوع الرياضة
درجة الحرارة
جميع ما سبق

السؤال ٢٥٨

عند ممارسة الرياضة في المرتفعات يتكيف جسم الانسان على المرتفعات وبالتالي تزيد عدد كرات الدم الحمراء لتصل إلى:

من ٧ لـ ٨ ملايين
من ٤ لـ ٥ ملايين
من ٢ لـ ٣ ملايين
من ٣ لـ ٤ ملايين

السؤال ٢٥٩

يفقد الجسم الحرارة الزائدة عن طريق:

الإشعاع

التبول

كل ما سبق

السؤال ٢٦٠

تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦١

تعتبر الصحة الايجابية اعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٢

من الممكن تقوية او تعديل المريض بالمرض الظاهر ليصل الى الصحة المثالية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٣

تعمل التهينة على رفع الكفاءة في الجهاز التنفسي:

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٤

يعتبر مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٢٦٥

يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل محدودة الحركة)

السؤال ٢٦٦

يعتبر مفصل رسغ اليد من المفاصل محدودة الحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٢٦٧

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين مع عضلة؟

صواب

خطأ (التقاء عظمتين أو أكثر)

السؤال ٢٦٨

تعتر الأربطة من نسيج ليفي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦٩

الأربطة تربط بين عضلتين؟

صواب

خطأ (تربط بين عظمتين أو أكثر)

السؤال ٢٧٠

تعتبر عضلة الفخذ من العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧١

تعتبر الأمعاء من العضلات الناعمة الإرادية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٢

العضلات تسيطر على الاعصاب عند الحركة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٣

الالتواء عبارة عن تمزق أو تمدد ببعض الألياف؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٤

الشد العضلي عبارة عن تمزق أو تمدد الألياف؟

صواب

خطأ (الالتواء عبارة عن تمزق أو تمدد الألياف)

السؤال ٢٧٥

غالباً ما نسمع صوت اثناء التمزق؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٦

عند الإصابة بالالتواء يتم وضع ماء ساخن مكان الإصابة لمدة ٨ ساعات:

صواب

خطأ (وضع ماء بارد او ثلج)

السؤال ٢٧٧

يحدث الشد العضلي عندما اعمل مجهود عضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧٨

الملاعب المزروعة الصناعية هي أفضل أنواع الملاعب للممارسة الرياضية؟

صواب

خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

السؤال ٢٧٩

يفضل اللعب في الملاعب الرملية أو الترابية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٨٠

الحروق التي تنشأ عن طريق البخار أو السوائل تسمى حروق جافة؟

صواب

خطأ (حروق رطبة)

السؤال ٢٨١

تخزن الطاقة الكاملة في الجسم في صورة نقط في الكبد والعضلات والأنسجة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٨٢

تستخدم الطاقة الكهربائية في تنظيم حرارة الجسم؟

صواب

خطأ (الطاقة الحرارية هي التي تستخدم في تنظيم حرارة الجسم)

السؤال ٢٨٣

تساعد الكربوهيدرات في امتصاص بعض مكونات وسوائل الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٨٤

تساعد الدهون في امتصاص بعض مكونات وسوائل الجسم؟

صواب

خطأ (الكربوهيدرات هي التي تساعد في امتصاص بعض مكونات الجسم)

السؤال ٢٨٥

يحتوي جسم الرجل على كمية أكثر من المرأة؟

صواب

خطأ (لأن جسم الرجل يحتوي على نسيج عضلي)

السؤال ٢٨٦

يحدث الشد العضلي نتيجة

انقباض عضلي مفاجئ

عدم الاتزان في التدريب

عدم التناسق في التدريب

اهمال الأحماء

جميع ما سبق

السؤال ٢٨٧

هي سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفز النمو واستهلاك الطاقة:

الصحة
التغذية
النشاط
العقاقير

السؤال ٢٨٨

تخزن الطاقة الكامنة في جسم الانسان في

جليكوجين الكبد
العضلات
الأنسجة الدهنية
كل ما سبق

السؤال ٢٨٩

تزيد الحاجة للسرعات الحرارية للمواطنين الذين يعيشون في درجة حرارة

منخفضة
مرتفعة
متوسطة

السؤال ٢٩٠

كل واحد جرام كربوهيدرات يتولد عنها

٩ سعرة حرارية
١٠ سعرة حرارية
٦ سعرة حرارية

السؤال ٢٩١

من اهم مصادر الدهون

الالبان كاملة الدسم
المكسرات
الفول السوداني
جميع ما ذكر

السؤال ٢٩٢

يساعد فيتامين على منع تجلد الدم ويمنع النزيف

K
A
C
B

السؤال ٢٩٣

تردد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب

انخفاض الرطوبة

درجة الحرارة

الضغط الجوي

كل ما سبق

السؤال ٢٩٤

من اسباب الحروق

الحرارة

الكهرباء

المواد الكيميائية

كل ما سبق

السؤال ٢٩٥

يحدث الشد العضلي:

نتيجة اهمال الاحماء

الانقباض العضلي المفاجئ

المجهود العضلي الزائد

جميع ما سبق

السؤال ٢٩٦

تعتبر عضلة الفم أو الفخذ من العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٩٧

تعتبر الأمعاء من العضلات الإرادية؟

صواب

خطأ (من العضلان الغير إرادية)

السؤال ٢٩٨

العضلات هي التي تسيطر ع الأعصاب؟

صواب

خطأ (الأعصاب هي التي تسيطر على العضلات)

السؤال ٢٩٩

عدد نبضات القلب ٧٠ نبضه بالدقيقة ويضخ الدم ٩ لتر في جسم الانسان؟

صواب

خطأ (يضخ الدم ٦ لتر في جسم الإنسان)

السؤال ٣٠٠

الالتواء هو عبارته عن تمدد او تمزق بعض الالياف؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠١

إذا كان التمزق في الأربطة ٥٥% يعتبر الالتواء؟
الدرجة الأولى
الدرجة الثانية
الدرجة الثالثة

السؤال ٣٠٢

غالباً ما نسمع صوت اثناء التمزق؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠٣

عند الإصابة بالالتواء يتم وضع ماء ساخن مكان الإصابة لمدة ٨ ساعات؟

صواب

خطأ (وضع ماء بارد او ثلج)

السؤال ٣٠٤

يحدث الشد العضلي عندما اعمل مجهود عضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠٥

تتأثر احتياجات اللاعب بعد عوامل منها درجة حرارة الجو؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠٦

تتأثر احتياجات اللاعب بعده عوامل منها:

- نوع الرياضة
- سن العمر
- درجة الحرارة
- جميع ما سبق

السؤال ٣٠٧

تؤدي ممارسه الرياضة في المرتفعات الى زيادة الاكسجين؟

- صواب
- خطأ

السؤال ٣٠٨

عند ممارسه الرياضة في المرتفعات يتكيف جسم الانسان وبالتالي تزيد كرات الحمراء وتصل الى

- ٣ الى ٢ ملايين
- ٤ الى ٥ ملايين
- ٧ الى ٨ ملايين

السؤال ٣٠٩

من التغيرات التي تحدث في جسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة زيادة نشاط الدورة الدموية؟

- صواب
- خطأ

السؤال ٣١٠

يفضل ممارسه الرياضة في الرطوبة العالية؟

- صواب
- خطأ

السؤال ٣١١

الرطوبة هي زيادة نسبه بخار الماء في الغلاف الجوي؟

- صواب
- خطأ

السؤال ٣١٢

الملاعب المزروعة صناعيه هي أفضل أنواع الملاعب في ممارسه الرياضة؟

- صواب
- خطأ

السؤال ٣١٣
يفضل اللعب في الملاعب الرملية والترابية؟

صواب
خطأ

السؤال ٣١٤
الجسم يفقد درجة الحرارة عن طريق

الحمل
الاشعاع
درجة الحرارة
التلوث
جميع ما سبق

السؤال ٣١٥
يبلغ عدد العظام في الهيكل العظمي الطرفي ٨٠ عظمة؟

صواب
خطأ

السؤال ٣١٦
يعتبر مفصل الكتف من مفاصل معدودة الحركة

صواب
خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٣١٧
يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة؟

صواب
خطأ (من المفاصل محدودة الحركة)

السؤال ٣١٨
يعتبر مفصل رسغ اليد من مفاصل محدودة الحركة؟

صواب
خطأ

السؤال ٣١٩
تتكون المفاصل من الالتقاء عظمتين او عضله؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٢٠
الأربطة عبارته عن نسيج ليفي؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٢١
تعتبر تغيرات الضوء والحرارة من التغيرات الوصفية المسببة للمراض؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٢٢
العمر والطول والوزن من العوامل الإنسانية المسببة للأمراض؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٢٣
العوامل النفسية والاجتماعية تعتبر

إنسانيه
وصفيه
اجتماعيه

السؤال ٣٢٤
تعمل التهيئة البدنية بصوره سلبيه في رفع الجهاز التنفسي؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٢٥
يحتوي جسم الانسان

١٢٦ عظمه
١٥٠ عظمه
٢٠٦ عظمه

السؤال ٣٢٦
يتكون الهيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمة والقفص الصدري؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٢٧

الحرائق التي تنشئ عن طريق السوائل او البخار تسمى حرائق جافه؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٨

من الممكن ان ترافق الحروق صدمات؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٢٩

يكون بجانب حروق الدرجة الثانية حروق من الدرجة الثالثة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٠

من الممكن ان تؤدي حروق الدرجة الثالثة الى الوفاة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣١

من علامات حروق الدرجة ا ولى وجود فقاقيع ممتلئة بسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٢

احمرار وتترك أثر بعد شفاها من علامت حروق من الدرجة الثانية الم شديد احمرار شديد؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٣

يتم وضع الثلج مباشرة على الحروق من الدرجة الثانية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٤

لا بد ان تغطي الحروق بضمادة جافة معقمة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٥

تغسل العين بمياه باردة في حال تعرضها لحرق كيميائي؟

صواب

خطأ (تغسل بماء دافئ)

السؤال ٣٣٦

يتم وضع الماء البارد بكثرة عند حدوث حرق كهربائي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٧

تتمثل سهوله الحركة على محور الارتكاز في العضاريف؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٨

محاور الارتكاز في الانسان تتمثل في المحور العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٣٩

روافع الانسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٠

المحاضرات والاتصالات المباشرة من وسائل التثقيف الصحي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤١

تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٢

تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ (المثالية هي أعلى مستويات الصحة)

السؤال ٣٤٣

مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٤

تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عظمة او عضلتين:

صواب

خطأ (تتكون من عظمة مع عظمة)

السؤال ٣٤٥

الالتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف:

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٦

يحتوي جسم الانسان تقريبا على ٦٠٠ عضلة؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤٧

تعتبر الامعاء من العضلات:

الثابتة

الهيكليّة

الناعمة

السؤال ٣٤٨
من أعراض الكدمات:

ألم
تورم
نزيف داخلي
كل ما سبق

السؤال ٣٤٩
إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة:

الأولى
الثانية
الثالثة

السؤال ٣٥٠
الحروق لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل

الدرجة الأولى
الدرجة الثانية
الدرجة الرابعة
الدرجة الثالثة

السؤال ٣٥١
ترداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض؟

درجة الحرارة
الضغط الجوي
الرطوبة

السؤال ٣٥٢
يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض:

الطبيعية
الإنسانية
الوصفية
الحيوية

السؤال ٣٥٣
تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٥٤

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاءة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٥٥

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٥٦

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٥٧

يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في؟

الانف

الفم

القصبات الهوائية

جميع ما سبق

السؤال ٣٥٨

إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٥٩

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدوري؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٠

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض

الطبيعية

الحيوية

الإنسانية

الوصفية

السؤال ٣٦١

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرايين وهي تعمل بصورة لاإرادية ولا يستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلات الجهاز التنفسي

العضلات الناعمة

عضلات القلب

العضلات هيكلية

السؤال ٣٦٢

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٣

من المعالجات الإسعافية للحروق:

أوضع ماء

اعطاء مسكنات

اعطاء السوائل بكثرة

جميع ما سبق

السؤال ٣٦٤

تريد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٥

يعتبر العمود الفقري من المفاصل:

المتحركة

محدود الحركة

الغير متحركة

محوري الحركة

السؤال ٣٦٦

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٧

يحدث الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي أو خارجي؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٨

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين أو أكثر؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦٩

هو انقسام أو شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم؟

خلع

كسور

الكدمات

الالتواء

السؤال ٣٧٠

الصحة الشخصية هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم":

صواب

خطأ

السؤال ٣٧١

من علامات ضربة الشمس؟

صداع

دوخة

سخونة الجلد

جميع ما سبق

السؤال ٣٧٢

عند الاصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٧٣

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة

- الدرجة الأولى
- الدرجة الثانية**
- الدرجة الثالثة

السؤال ٣٧٤

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد:

- صواب
- خطأ**

السؤال ٣٧٥

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قلة نشاط الدورة الدموية؟

- صواب
- خطأ**

السؤال ٣٧٦

كلما زادت الرطوبة زادت درجة حرارة الجسم؟

- صواب**
- خطأ

السؤال ٣٧٧

تعتبر الصحة اعلى مستويات الصحة؟

- العالية
- المثالية**
- الإيجابية
- المتوسطة

السؤال ٣٧٨

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات الحيوية السليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية؟

- صواب**
- خطأ

السؤال ٣٧٩

عضله القلب عضله لا اراديه ولكنها تشبه العضلات الهيكلية؟

- صواب**
- خطأ

السؤال ٣٨٠

تسبب الملاعب الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي؟

الملاعب المزروعة صناعياً

الملاعب المزروعة طبيعياً

الملاعب الرملية

السؤال ٣٨١

يجيب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد التنظيف:

صواب

خطأ

السؤال ٣٨٢

من علامات الكسور:

انتباج مكان الكسر

العجز الوظيفي

قصر الطرف المصاب

جميع ما ذكر صحيح

السؤال ٣٨٣

"ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بـقيم معينة"

التربية الصحية

الممارسة الصحية

الثقافة الصحية

العادة الصحية

السؤال ٣٨٤

تختلف عدد ساعات النوم تبعاً لعوامل:

السن

الحالة الصحية

المهنة

كل ما سبق

السؤال ٣٨٥

تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٨٦

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم، الصوديوم في الجسم:

صواب

خطأ

السؤال ٣٨٧

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض:

صواب

خطأ

السؤال ٣٨٨

.....توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان؟

العظام

المفاصل

الغضاريف

العضلات

السؤال ٣٨٩

ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقة:

التنفس

الدورة الدموية

عملية الهضم

كل ما سبق

السؤال ٣٩٠

من علامات حروق الدرجة الثانية؟

تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل

الم شديد

احمرار شديد

كل ما سبق

السؤال ٣٩١

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بِنفاذية الهواء؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٩٢

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين في توافق وانسجام.

العضلي والعصبي
العضلي والمفصلي
العضلي والعظمي
العضلي والدوري

السؤال ٣٩٣

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة.

٨٠ نبضه
٧٠ نبضه
٤٠ نبضه
٥٠ نبضه

السؤال ٣٩٤

هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن؟

التسمم المزمن
التسمم الكيميائي
التسمم المتوسط
التسمم الحاد

السؤال ٣٩٥

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق؟

الاشعاع
التنفس
التوصيل
جميع ما سبق

السؤال ٣٩٦

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي والعصبي؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٩٧

الممارسة الصحية هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثرة تكراره؟

صواب
خطأ

السؤال ٣٩٨

يجب ان تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة

صواب
خطأ

السؤال ٣٩٩

من مراحل التثقيف الصحي؟

اعطاء المعلومة
الاقتناع بها
السلوك والممارسة
جميع ما سبق

السؤال ٤٠٠

تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها

نوع الرياضة التي يمارسها
سن اللاعب
درجة حرارة الجو
جميع ما سبق

السؤال ٤٠١

المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٠٢

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٠٣

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس:

الابيض
الأسود
الكحلي
جميع ما سبق

السؤال ٤٠٤

المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان:

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٥

من اخطار تعاطى المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٦

حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام؟

الأولى

الثانية

الثالثة

السؤال ٤٠٧

يحتوي جسم الانسان على عظمة

٢٠٦

٦٠٠

٥٠٠

السؤال ٤٠٨

هناك انواع من السموم تؤثر على مراكز التنفس والقلب؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٠٩

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٠

من وسائل التثقيف الصحي.

المحاضرات

الاتصالات المباشرة

المشاهدة

جميع ما سبق

السؤال ٤١١

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والايخراج؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٢

لإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٣

حروق الدرجة الاولى هي اشد وأخطر انواع الحروق؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٤

تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عظمة او عضلتين.

صواب

خطأ

السؤال ٤١٥

الالتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١٦

يحتوي جسم الانسان تقريبا على عضله.

٤٠٠

٥٠٠

٦٠٠

٢٠٦

السؤال ٤١٧

تعتبر الامعاء من العضلات

الثابتة

الهيكليّة

الناعمة

العموديّة

السؤال ٤١٨
من أعراض الكدمات:

ألم
تورم
نزيف داخلي
كل ما سبق

السؤال ٤١٩
إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠% يعتبر التواء من الدرجة

الأولى
الثانية
الثالثة
الرابعة

السؤال ٤٢٠
الحروق لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم، احمرار شديد، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.

الدرجة الأولى
الدرجة الثانية
الدرجة الرابعة
الدرجة الثالثة

السؤال ٤٢١
تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض؟

درجة الحرارة
البرودة
الرطوبة
الضغط الجوي

السؤال ٤٢٢
يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض؟

الطبيعية
الإنسانية
الوصفية
الحيوية

السؤال ٤٢٣

تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٤

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٥

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٦

الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٧

عند الإصابة بتسمم القلويات المركزة يعطى المصاب ملح الليمون بمقدار ملعقة في كأس؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٢٨

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

النوم

النشاط

الاستيقاظ

كل ما سبق

السؤال ٤٢٩

يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهدئتها؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٠

تستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم

الطاقة الحرارية

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الأسموزية

الطاقة الحرة

السؤال ٤٣١

عند الاصابة بالتسمم الغذائي يجب؟

تناول حليب مع زلال البيض

تناول ملح الليمون

اعطاء المنبهات الدافئة

عدم جعل المصاب يتقيأ

السؤال ٤٣٢

من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

سلامة الجسم

العوامل النفسية

العادات الغذائية

كل ما سبق

السؤال ٤٣٣

تزيد الحاجة لسعرات الحرارة للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٤

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخلص من السوائل الموجودة بداخلها:

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٥

السلامة والكفاية البدنية هي تنمية الفرد إلى أقصى ما تسمح به حدود قدراته البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٦

تتمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به قدراته البدنية في كل مرحلة في مراحل العمر؟

السلامة والكفاية البدنية والمهنية

السؤال ٤٣٧

تتمثل سهولة الحركة على محور الارتكاز في الغضاريف والسائل الزلالي؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٨

محاور الارتكاز للإنسان أو الروافع بالإنسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣٩

تتحول الممارسة الصحية إلى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٠

هل الممارسة الصحية تتحول إلى عادة صحية مع التكرار؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٤١

هل الممارسة الصحية فقط تتحول إلى عادة صحية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٢

كلما زاد المستوى الاقتصادي كلما زاد كمية استهلاك الكربوهيدرات للإنسان أو لهذا المستوى:

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٣

كلما زاد المستوى الاقتصادي كلما زاد الاعتماد على الكربوهيدرات في التغذية

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٤

كلما قل المستوى الاقتصادي كلما زاد كمية استهلاك الكربوهيدرات للإنسان أو لهذا المستوى:

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٥

كلما قل المستوى الاقتصادي كلما زاد الاعتماد على الكربوهيدرات في التغذية

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٦

تخزن الطاقة الكامنة بجسم الإنسان في:

جليكوجين الكبد

العضلات

الأنسجة الدهنية

جميع ما سبق أو كل ما سبق

السؤال ٤٤٧

تخزن الطاقة الكامنة بجسم الإنسان في (جليكوجين الكبد والعضلات والأنسجة الدهنية)

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٨

تستخدم الطاقة الكهربائية في تنظيم درجة حرارة الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٤٤٩

تستخدم الطاقة الحرارية في تنظيم درجة حرارة الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٠

هي الطاقة الضرورية لانقباض وانبساط العضلات بالجسم

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الحرارية

الطاقة الكيميائية

الطاقة الحرة

السؤال ٤٥١

الطاقة الكهربائية هي التي تستخدم في تصنيع مركبات جديدة بالجسم

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٢

الطاقة الكيميائية هي التي تستخدم في تصنيع مركبات جديدة بالجسم

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٣

التغذية التي تشتمل على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من الدهون تعتبر تغذية صحية وتؤدي إلى مستوى رياضي أفضل

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٤

الأنثى دائماً أكثر في الوزن من الذكر المشابه لها بالجسم الخارجي

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٥

الأنثى دائماً أقل بالوزن من الذكر المشابه لها بالجسم الخارجي

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٦

يزداد الاحتياج لسعرات الحرارة للأشخاص الذي يعيشون في البيئات الحارة أو في درجات حرارة عالية

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٧

كلما قلت درجة الحرارة كلما زاد الاحتياج للطاقة الغذائية

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٨

يحتاج أو يعتمد الجسم على نسبة من ٦٠-٦٥% من جملة السعرات الحرارية من المواد الدهنية

صواب

خطأ

السؤال ٤٥٩

يحتاج أو يعتمد الجسم على نسبة من ٢٠-٢٥% من جملة السعرات الحرارية من المواد الدهنية

صواب

خطأ

السؤال ٤٦٠

العضلات الهيكلية هل هي إرادية أو غير إرادية؟

عضلات إرادية (يستطيع الإنسان ان يتحكم بها بإرادته)

السؤال ٤٦١

العضلات الناعمة هل هي عضلات إرادية أو غير إرادية؟

عضلات غير إرادية (ليس باستطاعة الإنسان التحكم بها)

السؤال ٤٦٢

من يسيطر على الآخر الأعصاب على العضلات أو العضلات تسيطر على الأعصاب؟

الأعصاب (هي التي تسيطر على العضلات)

السؤال ٤٦٣

المخ والحبل الشوكي ومركز المعلومات هي التي يكتسبها الإنسان؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٦٤

عدد نبضات القلب بأوقات الراحة؟

(٧٠) نبضة بالدقيقة

السؤال ٤٦٥

ماهي الاكبر الرئة اليمنى أو الرئة اليسرى؟

الرئة اليمنى (الرئة اليسرى يوجد بها القلب وتكون أصغر)

السؤال ٤٦٦

تعريف: العناية الفورية التي تقدم للشخص المصاب؟

الإسعافات الأولية (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

السؤال ٤٦٧

الغرض من الإسعافات الأولية؟

إنقاذ حياة مصاب (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

السؤال ٤٦٨

أيهما أخطر (النزيف الوريدي أم النزيف الشرياني)

النزيف الشرياني هو الأخطر (لأنه يخرج من القلب)

السؤال ٤٦٩

التربية الصحية هي عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧٠

تعريف: عملية تغيير أفكار واحاسيس وسلوك الافراد فيما يتعلق بصحتهم؟

التربية الصحية

السؤال ٤٧١

تعريف: عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نشر من الأمراض والمشاكل الصحية التي تضر بالمجتمع؟

التربية الصحية

السؤال ٤٧٢

تعتبر الصحة الإيجابية من اعلى مستويات الصحة؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧٣

من الممكن تعديل وترقيع المريض بالمرض الظاهر ليصل إلى الصحة المثالية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧٤

العوامل التي تتعلق بالمسببات النوعية للمرض؟

العوامل الحيوية (الفايروسات + البكتيريا)

السؤال ٤٧٥

تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ (من العوامل الحوية)

السؤال ٤٧٦

يعتبر التغيرات الضوء والحرارة من العوامل الوصيفة المسبب للأمراض؟

صواب

خطأ (من العوامل الطبيعية)

السؤال ٤٧٧

العمر والطول والوزن من العوامل الإنسانية المسببة للأمراض؟

صواب

خطأ (من العوامل الوصفية)

السؤال ٤٧٨

العوامل النفسية والاجتماعية تعتبر من العوامل المسببة للمرض؟

العوامل الإنسانية

السؤال ٤٧٩

ماهي العوامل التي تتعلق بالإنسان العائل المضيف والتي تساعد على مقاومة مسببات النوعية؟

- العوامل الوراثية
- العوامل الاجتماعية
- العوامل الوظيفية
- العمر

جميع ما سبق

السؤال ٤٨٠

العوامل الاجتماعية المسبب للأمراض؟

- الحالة النفسية
- الظروف الاجتماعية

جميع ما سبق

السؤال ٤٨١

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٨٢

تعمل التهيئة البدنية بصورة سلبية في رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

صواب
خطأ (صورة إيجابية)

السؤال ٤٨٣

يتكون الهيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمة والفخذ والقفص الصدري؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٨٤

تبلغ عدد عظام الهيكل العظمي الطرفي (٨٠) عظمة؟

صواب
خطأ (١٢٦) عظمة

السؤال ٤٨٥

يعتبر مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

صواب
خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٤٨٦

يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة الحركة؟

صواب

خطأ (المفاصل محدودة الحركة)

السؤال ٤٨٧

يعتبر مفصل رز اليد من المفاصل المحدودة الحركة؟

صواب

خطأ (من المفاصل المتحركة)

السؤال ٤٨٨

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين مع عضله؟

صواب

خطأ (يتكون من التقاء عظمتين أو أكثر)

السؤال ٤٨٩

الاربطة تربط بين عضلتين؟

صواب

خطأ (تربط بين عظمتين أو أكثر)

السؤال ٤٩٠

تعتبر العظام عبارة عن نسيج ليفي؟

صواب

خطأ (العظام مادة عضوية)

السؤال ٤٩١

الطاقة الغذائية للرياضي تعتمد على

كتلة الجسم

مستوى النشاط

احتياجات النمو

كل ما سبق

السؤال ٤٩٢

يعبر مؤشر كتلة الجسم عن العلاقة بين:

وزن الشخص وطوله

وزن الشخص وعرض السمنة

طول الشخص وعرض الكتفين

السؤال ٤٩٣

أذكر المصطلح العلمي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

الهيدروسكوب

السؤال ٤٩٤

أكمل: تعتبر خاصية هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

الهيدروسكوب

السؤال ٤٩٥

ماهي خاصية الهيدروسكوب؟

هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد

السؤال ٤٩٦

انسجة الملابس الرياضية المطاطية خفيفة ولها تأثير ناعم على الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٩٧

انسجة الملابس الرياضية خفيفة ولها تأثير ناعم على الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة؟

المطاطية

السؤال ٤٩٨

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة زيادة نشاط الدورة الدموية؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٩٩

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة رفع حرارة الجلد؟

صح

خطأ

السؤال ٥.٠

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق الاشعاع والحمل والتبول؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

صح
خطأ

السؤال ٥.١

هل يفضل ممارسة الرياضة بالرطوبة العالية؟

صواب
خطأ

السؤال ٥.٢

الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء بالهواء الجوي؟

صواب
خطأ

السؤال ٥.٣

تساعد الكربوهيدرات في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم

صواب
خطأ

السؤال ٥.٤

تساعد الدهون في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم

صح
خطأ

السؤال ٥.٥

تدخل في تركيب الأجسام المضادة

البروتينات

الكربوهيدرات

النشويات

الدهون

السؤال ٥.٦

تعمل الدهون المختزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم

صواب
خطأ

السؤال ٥٠٧

يعتمد الجسم على الدهون كأول مصدر للطاقة

صواب

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥٠٨

يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لتوليد الطاقة

صواب

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥٠٩

يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لأخذ الطاقة

صواب

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥١٠

يعتمد الجسم بصورة أساسية على الدهون لأخذ أكبر كمية من الطاقة

صح

خطأ (يعتمد على الكربوهيدرات)

السؤال ٥١١

يحتوي جسم الرجل على كمية من الماء أكثر من المرأة

صواب

خطأ

إعداد أخوكم: تركي TRKWAZI

٢٠١٧ / ١٤٣٨ هـ م