

- ١٩- من طرق قياس السمنة:
 أ- الوزن بالنسبة الى الطول
 ب- قياس مؤشر كتلة الجسم
 ج- قياس سمك الجلد
 د- جميع ما سبق
- ٢٠- تعرف السمنة التي تتركز بها الدهون في منطقة البطن ليثنية الجسم شكل التفاحة ب:
 أ- السمنة المركزية
 ب- السمنة السفلية
 ج- السمنة الوراثة
 د- جميع ما سبق
- ٢١- من مؤشرات الضغوط النفسية:
 أ- مؤشرات جسمية
 ب- مؤشرات عقلية
 ج- مؤشرات اجتماعية
 د- جميع ما سبق
- ٢٢- يعرف مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد المسلم لوظيفة وبالتالي زيادة النشاط مثل ضغط الاختبارات ب:
 أ- الضغط النفسي المزمن
 ب- الضغط النفسي الايجابي
 ج- الضغط النفسي السلبي
 د- جميع ما سبق
- ٢٣- من أسباب داء السكري:
 أ- السمنة
 ب- الوراثة
 ج- الادوية
 د- جميع ما سبق
- ٢٤- تعرف الحالة التي يكون فيها البنكرياس عاجز تماما عن افراز الانسولين وبالتالي يحتاج الشخص للحقن بالانسولين يوميا ببدء
 أ- الاول
 ب- الثاني
 ج- الثالث
 د- الرابع
- ٢٥- أحد أسباب خشونة المفاصل:
 أ- زيادة الوزن
 ب- التشوهات العظمية في المفاصل
 ج- ارتداء الاحذية ذات الكعوب المرتفعة
 د- جميع ما سبق
- ٢٦- الجذور الحرة تلعب دور مهم في:
 أ- أمراض السرطان والقلب
 ب- أمراض الايدز
 ج- أمراض التهاب الكبد الوبائي
 د- أمراض الاضطرابات المعوية
- ٢٧- من اعراض ارتفاع نسبة السكر بالدم هو:
 أ- زيادة العرق
 ب- العطش الشديد (المكرر)
 ج- رجفة والشعور بالجوع
 د- جميع ما سبق
- ٢٨- الحد الأدنى لعدد ساعات النوم للفرد من ١٥-٢٠ سنة هو:
 أ- ١٠ ساعة
 ب- ١٥ ساعة
 ج- ١٢ ساعة
 د- ١٨ ساعة
- ٢٩- تعتبر الكربوهيدرات أحد أقسام الغذاء التي تتبع:
 أ- مجموعة البناء
 ب- مجموعة أغذية الوقاية
 ج- مجموعة أغذية الطاقة
 د- ليس مما سبق
- ٣٠- من مجالات التنقيف الصحي:
 أ- التنقيف الصحي المدرسي
 ب- التنقيف الصحي في مكان العمل
 ج- التنقيف الصحي الغذائي
 د- جميع ما سبق
- ٣١- من مكونات الصحة العامة:
 أ- الصحة الشخصية
 ب- صحة البيئة
 ج- الطب الوقائي للمجتمع
 د- جميع ما سبق
- ٣٢- يوجه المستوى الاول من التنقيف الصحي الى الأشخاص:
 أ- الاصحاء
 ب- المرضى
 ج- المعرضين للأمراض
 د- ليس مما سبق
- ٣٣- تكمن ابعاد الصحة في:
 أ- الصحة البدنية
 ب- الصحة العقلية
 ج- الصحة الاجتماعية
 د- جميع ما سبق
- ٣٤- من أشكال ظهور المرض على الانسان:
 أ- مرض ايجابي
 ب- مرض مثالي
 ج- حاد وسريع
 د- متوسط
- ٣٥- من العوامل التي تتحكم في حدوث المرض:
 أ- المسبب النوعي للمرض (Agent)
 ب- صفات العائل (Host)
 ج- عوامل البيئة المناسبة
 د- جميع ما سبق
- ٣٦- من أهم الجهات المسؤولة عن التنقيف الصحي:
 أ- وزارة الصحة
 ب- وزارة الزراعة
 ج- وزارة التجارة
 د- ليس مما سبق
- ٣٧- من أهداف الثقافة الصحية:
 أ- تحسين الحالة الصحية لافراد المجتمع
 ب- تحسين رفاة المجتمع
 ج- تحسين التصنيع الغذائي
 د- ليس مما سبق
- ٣٨- من مستويات المحافظة على الصحة العامة:
 أ- على مستوى الفرد
 ب- على مستوى الدولة
 ج- على مستوى المجتمع
 د- جميع ما سبق
- ٣٩- الاكتشاف المبكر للأمراض أحد مستويات:
 أ- العلاج
 ب- الرعاية
 ج- الوقاية
 د- جميع ما سبق
- ٤٠- من أهم احتياجات المنزل الصحية مراعاة.....:
 أ- النواحي النفسية
 ب- الأمن والسلامة في الوقاية من الحوادث
 ج- صحة الأغذية والكشف عليها
 د- جميع ما سبق
- ٤١- تعرف الممارسة الفردية للعادات الصحية في نطاق الظروف العامة التي تكفل للفرد التمتع بالصحة وتصبح عادات يومية بأنها:
 أ- الصحة الشخصية
 ب- الصحة البدنية
 ج- الصحة الاجتماعية
 د- ليس مما سبق
- ٤٢- تكمن أهمية الفحص الطبي الدوري في:
 أ- منع مضاعفات المرض
 ب- الوقاية من الامراض المعدية
 ج- رفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع
 د- جميع ما سبق
- ٤٣- يعرف البروتين المحتوي على جميع الاحماض الامينية الاساسية وبكميات كافية لتأمين احتياجات جسمه للنمو وصيانه انسجة بانه:
 أ- البروتينات الكاملة
 ب- البروتينات الغير كاملة
 ج- البروتينات الكاملة جزئيا
 د- ليس مما سبق
- ٤٤- يطلق على القدرة على أداء المهام الحركية والبدنية اليومية بكفاءة مع التمتع بكفاءة وظيفية مقبولة للجهاز الحركي ب:
 أ- التربية الرياضية
 ب- الصحة البدنية
 ج- الصحة العامة
 د- جميع ما سبق
- ٤٥- يتم تحديد مستوى اللياقة البدنية لشخص ما من خلال:
 أ- العمر
 ب- السلوك
 ج- الوراثة
 د- جميع ما سبق

٤٦- معامل كتلة الجسم لشخص ما هي ٣٢.٢ هذا يعني ان الشخصين:
 ا- وزن زائد
 ب- طبيعي
 ج- سمنة درجة اولى
 د- سمنة درجة ثلثية

٤٧- مرض البري بري احد الامراض الناتجة عن نقص فيتامين:
 ا- ب١ (الثيامين)
 ب- فيتامين ب٢ (الريبوفلافين)
 ج- فيتامين ب٣ (النياسين)
 د- ليس مما سبق

٤٨- من الاسباب التي تدفع الي التدخين:
 ا- الفراغ
 ب- ضعف الوزن الطبيعي
 ج- الامصال الاخرى
 د- جميع ما سبق

٤٩- يعرف عدم اقتصار مضار التدخين على المدخن فقط وامتداد تضرره الي المخاطين بقوله:
 ا- التدخين الايجابي
 ب- العناصر الغذائية هون
 ج- الماء، البروتينات، الدهون، الفيتامينات
 د- حدوث تدهور او ضعف في الصحة نتيجة لتناول اغذية غير متزنة اما بزيادة او نقص واحد او اكثر من العناصر الغذائية يعرف ب:
 ا- سوء التغذية
 ب- التغذية النقصية
 ج- التغذية المفرطة
 د- ليس مما سبق

٥٠- العناصر الغذائية هون:
 ا- الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات
 ب- الماء، البروتينات، الدهون، الفيتامينات
 ج- حدوث تدهور او ضعف في الصحة نتيجة لتناول اغذية غير متزنة اما بزيادة او نقص واحد او اكثر من العناصر الغذائية يعرف ب:
 ا- سوء التغذية
 ب- التغذية النقصية
 ج- التغذية المفرطة
 د- ليس مما سبق

٥١- حدوث تدهور او ضعف في الصحة نتيجة لتناول اغذية غير متزنة اما بزيادة او نقص واحد او اكثر من العناصر الغذائية يعرف ب:
 ا- سوء التغذية
 ب- التغذية النقصية
 ج- التغذية المفرطة
 د- ليس مما سبق

٥٢- يطلق على المناعة الطبيعية:
 ا- مناعة غير النوعية
 ب- المناعة النوعية
 ج- المناعة الاحيائية
 د- المناعة السلبية

٥٣- من مكونات الجهاز المناعي:
 ا- الطحال
 ب- نخاع
 ج- الغدة الليمفاوية
 د- جميع مما سبق

٥٤- من اهم مضادات الاكسدة:
 ا- فيتامين هـ (E)
 ب- عنصر الحديد
 ج- فيتامين ب (B)
 د- جميع ما سبق

٥٥- عن اهم العناصر الغذائية ذات التأثير الايجابي على الصحة العقلية والجهاز العصبي:
 ا- الحمض الاميني التريبتوفان
 ب- عنصر المغنسيوم
 ج- فيتامين ب المركب
 د- جميع ما سبق

٥٦- من اهم امثلة السكريات الشقية:
 ا- الجلوكوز
 ب- المالتوز
 ج- نشاء
 د- الجليكوجين

٥٧- من اهم فوائد الالياف:
 ا- تحمي من امراض القلب
 ب- تمنع الامساك
 ج- تقلل من امتصاص السكريات من القناة الهضمية
 د- جميع ما سبق

٥٨- الجرام الواحد من الكربوهيدرات يعادل الجسم بحوالي:
 ا- ٢ سعر حرارى
 ب- ٤ سعر حرارى
 ج- ٨ سعر حرارى
 د- ٩ سعر حرارى

٥٩- يحظر تناول السكاكروتين لمرضى السكر بسبب:
 ا- الكبد لا يستطيع تحويله الي فيتامين (ا)
 ب- الكبد لا يستطيع تحويله الي فيتامين (ب)
 ج- المعدة لا تستطيع تحويله الي فيتامين (ب)
 د- جميع

٦٠- من مفومات الصحة الشخصية:
 ا- النظافة الشخصية
 ب- البيئة المنزلية
 ج- التغذية
 د- جميع

انتهت الاسئلة

مع كل تمنياتنا القلبية لكم بالتجاح والنوفيق

الاستاذة المشاركين في وضع الاسئلة

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



نموذج (١) ب

الختبار (نهائي) الفصل الدراسي (الاول) للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ

اسم الطالب/ة :

الرقم الجامعي :

تاريخ الاختبار : ١٤٣٧/ 3/ 6 هـ

تعليمات الاختبار :

• اسم اي الله .

• اجيب اي عن جميع الاسئلة .

• نكدا في ان عدد اوراق الاسئلة (٣) صفحات . عدد الاسئلة (٦٠) سؤال

الاسئلة : اختيار من متعدد :

(١) - تعرف المناعة التي يكتسبها الطفل من الام خلال السنة الاولى من حياته ب.....
ا- مناعة طبيعية مزقة
ب- مناعة مكتسبة دائمة
ج- مناعة مكتسبة صفاعية

د- ا. ج

د- جميع ما سبق

(٢) - تكمن اهم وظائف البروتين بالجسم في:
ا- النمو والصيانة
ب- تكوين العضلات
ج- اتران السوائل

د- ليس مما سبق

(٣) - تعرف كل انماط السلوك التي تهدف الي تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد ب:
ا- ابعاد الصحة
ب- مستوى الصحة
ج- السلوك الصحي

د- ليس مما سبق

(٤) - الدهون الصلبة على درجة حرارة الغرفة ذات المصدر الحيواني يطلق عليها:
ا- دهون مشبعة
ب- دهون غير مشبعة
ج- دهون غير مشبعة جزئيا

د- جميع ما سبق

(٥) - من العوامل التي تساعد على مكافحة المرض:
ا- العزل
ب- اللقاح
ج- المصل

د- جميع ما سبق

(٦) - يعتبر البقول من المصادر البروتينية النباتية منخفضة القيمة الغذائية بسبب:
ا- نقص بعض البروتينات
ب- نقص بعض الدهون
ج- نقص بعض الأحماض الامينية الأساسية
د- نقص بعض الأحماض الامينية الفرعية

د- جميع ما سبق

(٧) - ترجع اهمية الرياضة بالنسبة للمرأة الي:
ا- تعرضها للضغوط النفسية والاجتماعية
ب- تعرضها للتغيرات الفسيولوجية
ج- احتمال تعرضها لهشاشة العظام

د- جميع ما سبق

(٨) - مرض الاسقربوط هو احد الامراض الناتجة عن نقص:
ا- فيتامين د (D)
ب- فيتامين هـ (E)
ج- فيتامين ج (C)
د- عنصر الزنك

د- جميع ما سبق

(٩) - من المصادر الغذائية لعنصر الكالسيوم:
ا- الالبان ومنتجاتها
ب- السلمون
ج- الكرنب

د- جميع ما سبق

(١٠) - متوسط الاحتياجات اليومية من الماء بالتر لل شخص البالغ هي:
ا- ٢.٥-١ لتر
ب- ١.٥-١ لتر
ج- ٢-٤ لتر
د- ١.٥-٠.٥ لتر

د- جميع ما سبق

(١١) - من العوامل المؤثرة على ابعاد الصحة:
ا- العوامل الوراثية
ب- العوامل البيئية
ج- التغذية

د- جميع ما سبق

(١٢) - اقل نسبة احماس دهنية غير مشبعة في:
ا- الضان
ب- الدجاج
ج- السمك

د- الأحيان الصفاعية

(١٣) - يحدث انكماش في حجم اللحم بالطهي نتيجة:
ا- تجرد البروتينات
ب- تبخر جزء من الماء
ج- انصهار الدهن

د- جميع ما سبق

(١٤) - تعتبر الخضروات الطازجة من المواد الغذائية:
ا- سريعة الفساد
ب- الغير قابلة للفساد
ج- الغير معرضة للتلف

د- ليس مما سبق

(١٥) - من طرق حفظ المواد الغذائية:
ا- التجفيف
ب- التبخين
ج- الاتعاع

د- جميع ما سبق

(١٦) - يعبر الرمز E248 كأحد الاضافات الغذائية عن:
ا- المواد الملونة
ب- المواد الحافظة
ج- مواد مضادة للاكسدة

د- مواد مائعة للتكثف

(١٧) - من احد طرق علاج خمشونة المفاصل:
ا- العلاج الطبي
ب- العلاجات الحرارية
ج- التغذية

د- جميع ما سبق

(١٨) - تعرف الزيادة في وزن الجسم بحوالي ٢٠% عن الوزن المثالي ب:
ا- زيادة الوزن
ب- السمنة
ج- الوزن الصحي

د- جميع ما سبق