

النموذج (1)

درجة (15)

القسم الأول : اجب عن الأسئلة (1 - 15) بإختيارك بدلاً واحداً (الختيار من متعدد).

1- ممارسة النشاط البدني بانتظام له فوائد عديدة على الجانب الذهني، واحدة من الخيارات الآتية تمثل ذلك:

- أ انخفاض ضغط الدم الشرياني إذا كان مرتفعاً
ب زيادة حجم الرئتين وبالتالي زيادة كفاءتها.
ج تحسين لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
د زيادة كفاءة العمليات العقلية المختلفة كالانتباه والتذكر.

2- من النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي تناول البروتين باعتدال، وذلك لأن زيادة البروتين تؤثر سلباً على:

- أ الكلى بإصابتها بالاعتلال والمرض.
ب البنكرياس بإصابته بالاعتلال والمرض.
ج الرئة بإصابتها بالضمور.
د العظام بإصابتها بالهشاشة.

3- فقر الدم المنجلي يعد من الأمراض:

- أ المعدية.
ب الوراثة.
ج التنفسية.
د التنفسية.

4- ينبغي للمرأة الحامل تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل، نظراً ل:

- أ زيادة إفراز هرمون الأدرينالين خلال فترة نهاية الحمل.
ب زيادة وزن الجسم الذي يلقي بدوره عبئاً إضافياً عليها.
ج نقصان إفراز هرمون الأدرينالين خلال فترة نهاية الحمل.
د نقصان وزن الجسم الذي لا يلقي بدوره عبئاً إضافياً عليها.

5- حول أهمية تناول الحبوب غير منزوعة القشرة، واحدة من الخيارات الآتية خاطئة:

- أ تناول الألياف يزيد الجسم بكمية كبيرة من البروتينات.
ب تناول الألياف لها دور مهم في مقاومة الإمساك.
ج تناول الألياف لها دور مهم في مقاومة الانتفاخ.
د تناول الألياف لها دور مهم في الوقاية من سرطان القولون.

6- تناول الفاكهة أفضل كثيراً من تناول عصيرها، لأن الفاكهة غنية بفيتامين (د) الذي له علاقة وثيقة ب:

- أ عنصر الكالسيوم.
ب هرمون الإنسولين.
ج عنصر الحديد.
د هرمون ريبلاكسين.

7- تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية، وذلك لارتباطها ب:

- أ نقصان إفراز الإنسولين في البنكرياس.
ب الإمكانية الوظيفية للجسم.
ج عدم توفير الطاقة في حالة الانقباض العضلي.
د زيادة إفراز الإنسولين في الكبد.

8- واحد من الخيارات الآتية تنتمي إلى المجموعات الغذائية:

- أ الأملاح والمعادن.
ب الكربوهيدرات.
ج الحبوب.
د الفيتامينات.

الاخبار في صحفنا وواتسنا من 20 سؤالاً

مقرر الصحة واللياقة

ص 2/1 النموذج (1)

9- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالاشتراطات قبل بدء ممارسة النشاط البدني:	
أ ارتداء الملابس البلاستيكية.	ب بدء ممارسة النشاط البدني بالتهدئة ثم الإحماء.
ج تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديدين.	د تناول وجبة غذائية دسمة قبل ممارسة النشاط البدني وليس بعده.
10- لتجنب هشاشة العظام ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة ومدة:	
أ القفز عن الحواجز.	ب البرولة.
ج نط الحبل.	د الجري السريع.
11- إن ازدحام المنازل تعد من المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع والتي تنتهي إلى:	
أ الأمراض الوراثية.	ب الحزازات الطبيعية.
ج الأمراض غير المعدية.	د العوامل البيئية التي من صنع الإنسان.
12- هو : "مجموع البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها". إن التعريف السابق يعبر عن مفهوم :	
أ الصحة العامة.	ب الأنشطة المعززة للصحة.
ج التربية الصحية.	د اللياقة البدنية.
13- تنقسم عناصر اللياقة البدنية إلى عناصر مرتبطة بالصحة، واحدة من الخيارات الآتية لا تعمل هذه العناصر:	
أ اللياقة القلبية التنفسية.	ب اللياقة العضلية الهيكلية.
ج الغذاء المتوازن.	د التركيب الجسمي.
14- سميت التعرينات الهوائية بهذا الاسم نظراً لأن عضلات الجسم تحصل على الطاقة في أثناء انقباضها من:	
أ الكربون.	ب الأكسجين.
ج الهيدروجين.	د النيتروجين.
15- العنصر الغذائي الذي تكمن أهميته في القيام بالتفاعلات الكيميائية الحيوية والحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم، هو:	
أ الكربوهيدرات.	ب البروتينات.
ج الفيتامينات.	د الأملاح والمعادن.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 16 إلى 20 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار(د) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (5 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
16	النشاط البدني سلوك يؤديه الفرد بفرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية.	●	ب
17	شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الطعام يزيد من نسبة ادخار الحديد بالجسم.	أ	●
18	يحتاج الجسم إلى ما يعادل 6 - 8 أكواب من الماء يومياً.	●	ب
19	لزيادة الوزن من المهم التركيز على حجم الطاقة المصروفة وليس على الشدة.	أ	●
20	تعرينات المرونة تعمل على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس.	●	ب

مع خالص دعواتنا لكم بالنجاح والتفوق

الدرجة الثالثة من الحروق تمتاز بإصابة :

طبقة الأدمة فقط وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة.	ب	طبقة الأدمة فقط مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة.
جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد.	د	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور قشاعات على الجلد.
25- من الممارسات الصحية التي ينصح بها لتحقيق النوم الصحي:		
تناول المكافيين قبل النوم.	ا	
زيادة الضوء في غرفة النوم.	ج	
عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء.	ب	
ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة.	د	
26- التصرف السليم في حالة فقدان الوعي للمتلل المخطئ هو :		
عدم معاملة	ا	
فتح مجرى الهواء.	ج	
عمل دفعات ظهرية بشكل الديدن	د	
27- إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على:		
إنتاج هرمون ريبلاكتين.	ا	
حرق الكربوهيدرات في الدم.	ج	
عدم إنتاج الإنسولين من البنكرياس.	ب	
عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم.	د	
28- واحد من الخيارات الآتية لا يعد تصديفاً مبرراً للمصابين بالسكري:		
المسامح	ا	
السماح للمصاب من تناول الطعام والشراب.	ج	
إعطاء المصاب حيتي (أسيرين).	د	
29- الإجراء الأول الذي يقوم به المسعف في حالة الصدمة الكهربائية هو :		
البدء بفصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي.	ا	
البدء بعملية الإنعاش القلبي.	ج	
البدء بتدفئة المصاب وقاية له من الصدمة.	ب	
البدء بعملية الإنعاش الرئوي.	د	
30- أحد مكونات السيجارة الذي يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغيرة في الرئة، هو:		
أول أكسيد الكربون.	ا	
النيكوتين.	ج	
سيانيد الهيدروجين.	ب	
الفطران.	د	

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (د) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (10 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
31	تعد المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض الوراثية من المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية.	ب	ا
32	من مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها، حاول أن تكون واقعياً في توقعاتك.	ب	ا
33	يمكن قياس التركيب الجسمي بتحديد نسبة الدهون في الجسم من خلال قياس الكثافة النوعية للجسم.	ب	ا
34	الإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين تعد من الاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين.	ب	ا
35	من الأمثلة التي تنتمي إلى الأنشطة البدنية الحياتية رياضة القفز على الحواجز.	ب	ا
36	ينصح بإزالة الجسم الغريب (سكين، آلة حادة) من جسم المصاب عند تعرضه لذلك.	ب	ا
37	لخفض الوزن من المهم التركيز على حجم الطاقة المصروفة.	ب	ا
38	لضبط الساعة البيولوجية فإنه ينبغي تحديد عدد ساعات نومك ما بين (1-3) ساعات طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي.	ب	ا
39	تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في تراكم البروتينات حول شرايين القلب.	ب	ا
40	من أعراض التسمم باستنشاق الغازات الصداع الشديد الذي يزداد تدريجياً.	ب	ا

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

11- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي لا تمثل تطبيقاتها:			
أ	ممارسة الرياضة.	ب	الاعتماد على تناول المهدئات.
ج	الغذاء السليم.	د	الاسترخاء.
12- واحدة من التمرينات الآتية تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة اتسائية ومؤثرة:			
أ	تمرينات تقوية العضلات.	ب	تمرينات الأنشطة الترويحية.
ج	تمرينات المرونة.	د	تمرينات الأنشطة الهوائية.
13- طلب المساعدة في حالة الحوادث المرورية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:			
أ	999	ب	799
ج	997	د	977
14- الخطوة الأولى لعملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للبالغين هي:			
أ	فحص استجابة.	ب	الذ.
ج	طلب الإسعاف.	د	صب الماء على المصاب لمحاولة إنعاشه.
15- من الممارسات الصحية التي يقوم بها الشخص في حالة عدم القدرة على النوم في غضون (15 - 20) دقيقة من بعد ذهابه للفراش هي:			
أ	تناول الكافيين والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.	ب	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
ج	عدم ترك غرفة النوم والقيام بنشاط محفز لليقظة.	د	ترك غرفة النوم والقيام بنشاط غير محفز لليقظة ثم العودة للنوم.
16- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبقي قبل الزواج وتقليل انتشارها:			
أ	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.	ب	الأمراض الوراثية.
ج	التشوهات الخلقية والإعاقات.	د	الأمراض السلوكية.
17- واحدة من الاختبارات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:			
أ	تقتصر الصحة الإنجابية على النساء فقط.	ب	قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.
ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.	د	قدرة الأفراد على الإنجاب.
18- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:			
أ	رفع ذراع المصاب ويده للأعلى.	ب	تحريك كتف المصاب لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي.
ج	وضع ذراع المصاب ويده على صدره.	د	وضع ذراع المصاب ويده على جنبه وللأسفل.
19- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من الأمراض الوراثية والتي تمثل إحدى المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع:			
أ	الأمراض الفطرية.	ب	فقر الدم المنجلي.
ج	الأمراض الفيروسية.	د	الأمراض البكتيرية.
20- عند تعرض زميلك لانتواء في الكتف، فإن الإجراء الخاطئ هو:			
أ	وضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل.	ب	محاولة إرجاع الانتواء وتعديل الكتف.
ج	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	د	لف الكتف بضمادة ورفع الساق لأعلى فوق عدة وسائل.
21- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل:			
أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية كالمشي.	ب	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ج	عدم الإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة.	د	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.
22- تعد المشكلات السلوكية إحدى التأثيرات الضارة للضغوط النفسية، واحدة من الآتي لا تنتمي إلى تلك المشكلات:			
أ	التدخين.	ب	الإصابة بتصلب الشرايين.
ج	الشراهة في الأكل.	د	تعاطي الكحول.
23- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من أعراض الإصابة بأمراض القلب التاجية:			
أ	التعبان أو القيء.	ب	ضيق شديد في التنفس.
ج	الشعور بالاختناق.	د	الإسهال المتكرر.

<p>الاختبار النهائي للفصل الدراسي الأول 1438/1437هـ. المقرر : الصحة واللياقة (140) صفة، (150) صفة التوقيت : 09.00-10.30 التاريخ بالأحد 1438/4/24هـ. اسم الطالب: _____ الرقم الجامعي: _____ الصفحة: _____</p>	<p>تعليمات الاختبار : 1 - اسأل يديك الشخصية الاسم، الرقم الجامعي، الصف، نموذج الأسئلة في البداية لتحضير ورقة التصحيح التي المرفقة مع ورقة الأسئلة. 2 - أجب عن جميع الأسئلة وعددها 40 سؤالاً (أول 30 سؤالاً اختيار من متعدد، وآخر 10 أسئلة صح وخطأ) في ورقة التصحيح التي بالاختيارك بدلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال. لم يظل هذا البدل بقلم الرصاص في نموذج التصحيح التي. عليك منح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة. 3 - تأكد من تسليمك الأسئلة ورقة التصحيح التي معاً.</p>
--	--

نموذج (3)

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختيارك بدلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي :
1- من الأسباب المؤدية إلى الرعاش وفقدان التوازن وضعف التركيز والانتباه تناول :
(30) درجة

1	مادة الكافيين.	ب	الكحول.
ج	المشروبات الهرمونية.	د	المكملات الغذائية.
2	"مجموع المكونات التي توهم الفرد للعيش بصورة متوازنة"، يشير ذلك عن مفهوم :	ب	المرونة.
ج	اللياقة الشاملة.	د	اللياقة العقلية التفسيرية.
3	عند تعرض زميلك لخدوش في الوجه، فإن الإجراء الخاطيء هو :	ب	غسل الخدوش بالمصابون.
ج	تغطية الخدوش بمعجون الأسنان.	د	وضع مرهم مضاد للبكتيريا.
4	إن وظيفة هرمون الإنسولين تكمن في :	ب	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في البنكرياس.
ج	تنظيم مستوى النشويات في الدم.	د	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.
5	واحدة من الأمراض المزمنة الآتية لا علاقة لها بتأثير السمعة :	ب	داء السكري من النوع الأول.
ج	ارتفاع ضغط الدم.	د	داء السكري من النوع الثاني.
6	الإسعاف الأولي الذي تقوم به عند تعرض زميلك لأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو :	ب	إعطاء المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.
ج	تجنب إعطائه عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى.	د	إعطاؤه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.
7	استهل مدرب الصحة واللياقة معاضرته بسؤال طلابه عن القواعد الأساسية للإسعاف الأولي، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إجابة خاطئة :	ب	فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	فحص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
8	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة، وذلك ب :	ب	زيادة معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.
ج	تقليل معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	د	تقليل معدل إفراز هرمون الإنسولين.
9	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً ل :	ب	كونها أقل من أن نتحملها.
ج	قلة تكرارها.	د	تعاملنا الإيجابي نحوها.
10	يجب بدء ممارسة النشاط البدني بتمرينات :	ب	القوة.
ج	التهدئة.	د	المسرعة.

أنموذج (1)

(30) درجة

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي:

1- واحدة من الخيارات الآتية لا علاقة لها بعلامات النزف الداخلي :		أ	بطء التنفس.
ب	شحوب اللون.	ج	سرعة النبض وضعفه.
د	برودة الجلد.	2- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة للإسعافات الأولية :	
أ	إعطاء المصاب المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	ب	عدم فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	عدم تمزيق أو قص الملابس حول مكان الجرح.
3- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها :		أ	الأمراض السلوكية.
ب	الأمراض الوراثية.	ج	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.
د	التشوهات الخلقية والإعاقات.	4- تعد القدرة الهوائية القصوى أفضل مؤشر للياقة :	
أ	القلبية التنفسية.	ب	التركيب الجسمي.
ج	العضلية.	د	الهيكلية.
5- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد أحد تأثيرات الإفراط في تعاطي الحمول :		أ	الإصابة بالنوبة القلبية.
ب	الإصابة بالسكتة الدماغية.	ج	الإنزلاق الغضروفي المزمن.
د	الإصابة بمرض هشاشة العظام.	6- من المهم تغيير العادات المرتبطة بتدخين السجائر مثل :	
أ	نوم القيلولة.	ب	ممارسة النشاط البدني.
ج	تناول عصير الفواكه.	د	شرب القهوة .
7- واحدة من الخيارات الآتية تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصف النشاط البدني أثناء فترة الحمل :		أ	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ب	زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.	ج	إجراء تمارين بدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.
د	الإسراف في ممارسة تمارين الإطالة .	8- إحدى المشاكل السلوكية التي تعتبر من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية ، هي :	
أ	زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين.	ب	ارتفاع ضغط الدم.
ج	زيادة نبضات القلب.	د	الإسراف في التدخين.
9- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الممارسات الصحية لتحقيق النوم الصحي :		أ	تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
ب	تجنب التمارين الرياضية العنيفة قبل النوم.	ج	عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء.
د	تقليل الضوء في غرفة النوم .	10- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد ضمن مسؤوليات المسعف الأولي في تشخيص الحالة :	
أ	الإسراع في حمله وإرساله لأقرب مركز طبي.	ب	معرفة ما حصل.
ج	فحص المصاب عن طريق اللمس.	د	فحص المصاب عن طريق النظر.

الاختبار في (3) صفحات ويتكون من 40 سؤالاً

مقرر الصحة واللياقة

11- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الغاية من الإسعاف الأولي:		ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
أ	منع تدهور صحة المصاب.	د	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب.
12- الهرمون الذي يقوم بتنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم هو:		ب	الإنسولين.
أ	البروجيستيرون.	د	الأدرينالين.
ج	الريلاكسين.	13- يرتبط حدوث أمراض القلب التاجية بالعديد من الأعراض، ومن ذلك النقص المزمن لـ :	
أ	فيتامين B.	ب	فيتامين A.
ج	فيتامين C.	د	فيتامين D.
14- من النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد، لأن ذلك يؤدي إلى:		ب	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الدم.
أ	التهام كميات كبيرة من الطعام.	د	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الكبد.
ج	زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.	15- أحد الاشتراطات المهمة قبل بدء ممارسة النشاط البدني:	
أ	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإحماء مع عدم إغفال الإطالة.	ب	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإطالة مع إغفال الإحماء.
ج	البدء بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة مع عدم إغفال الإطالة.	د	البدء بالإطالة ثم الانتهاء بالتهديئة مع إغفال الإحماء.
16- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من العوامل المرتبطة بالتخلص من النحافة:		ب	ممارسة النشاط البدني المعتدل.
أ	تنظيم التغذية.	د	التقليل من تناول البروتينات.
ج	تعديل السلوك الغذائي.	17- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي تعد أحد تطبيقاتها:	
أ	الغذاء غير المتوازن.	ب	تقليل ساعات النوم.
ج	الاعتماد على تناول المهدئات.	د	الاسترخاء.
18- طلب المساعدة في حالة تعرض المصاب للصدمة الكهربائية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:		ب	997
أ	998	د	999
ج	996	19- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بحروق حرارية هو:	
أ	وضع معجون الأسنان على الجزء المحترق.	ب	فتح الفقائيع الموجودة على جلد المصاب.
ج	نزع الملابس المحترقة والملصقة بالجلد المحترق.	د	وضع الماء البارد على الجزء المحترق.
20- واحدة من الخيارات الآتية يعد أحد الأمراض الوراثية:		ب	الأمراض الفيروسية.
أ	الأمراض السلوكية.	د	الأمراض البكتيرية.
ج	السكري.	21- عند تعرض زميلك لالتواء في الكاحل، فإن الإجراء الصحيح هو :	
أ	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	ب	وضع كمادات من الماء الساخن فوق المفصل.
ج	محاولة إرجاع الالتواء وتعديل الكاحل.	د	إنزال وخفض الساق للأسفل.
22- عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية بأنها : حالة اكتمال العافية :		ب	الجسدية والعقلية والاجتماعية.
أ	التناسلية والاجتماعية.	د	التناسلية والعقلية.
ج	الجسدية والعقلية.	23- يشتمل قياس التركيب الجسمي تحديد نسبة الشحوم في الجسم بالعديد من الطرق التي من أهمها وأكثرها شيوعاً قياس :	
أ	قوة عضلات البطن.	ب	الكثافة النوعية للجسم.
ج	الجهد البدني خلال 24 ساعة.	د	سماكة العظم.

24- "مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة تعمل على تنظيم عملية الأيض"، يشير التعريف السابق إلى:		أ	الكربوهيدرات.
ب	البروتينات.	ج	المعادن.
د	الفيتامينات.		
25- "مجمل البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها". ينطبق الوصف السابق على مفهوم:			
ب	الأنشطة المعززة للصحة.	أ	النشاط البدني.
د	اللياقة الشاملة.	ج	الساعة البيولوجية.
26- واحدة من الاختيارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:			
ب	تقتصر الصحة الإنجابية على تربية الأبناء وتعليمهم.	أ	قدرتهم على تحديد النسل بطفل أو طفلين فقط.
د	تقتصر الصحة الإنجابية على النساء فقط.	ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.
27- الدرجة الأولى من الحروق تمتاز بإصابة:			
ب	طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة.	أ	طبقة الأدمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة.
د	جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد.	ج	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور فقاعات على الجلد.
28- واحدة من الخيارات الآتية تعد من أسباب تشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية:			
ب	التقارب بين الأحمال.	أ	زيادة البكتيريا الموجودة في أمعاء الطفل.
د	ارتباط الطفل نفسياً مع أمه.	ج	انخفاض الأجسام المناعية في حليب الأم.
29- إحدى المجموعات الغذائية الآتية ينصح بتناول كميات كبيرة منها:			
ب	الفواكه والخضروات.	أ	الحليب والأجبان.
د	الحلويات.	ج	الدواجن والأسماك.
30- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل إحدى العلامات التي تدل على احتمال وجود إصابات في عظام العمود الفقري:			
ب	انخفاض حاد في درجة الحرارة.	أ	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية.
د	وجود ألم في الرقبة والظهر.	ج	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية والعلوية.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (10 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
31	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة.	أ	ب
32	طهي الخضروات الخضراء لمدة طويلة يزيد من وجود فيتامين (ج) في الأكل.	أ	ب
33	إحدى مكونات الدهون الكربون .	أ	ب
34	التدرب على التصرف السليم إضافة إلى عامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولي.	أ	ب
35	القطران هو المكون في السجارة الذي يؤدي إلى الإدمان .	أ	ب
36	لضبط الساعة البيولوجية لا بد من التركيز على وقت الاستيقاظ الذي تخطط له.	أ	ب
37	إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم.	أ	ب
38	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً لزيادة تكرارها.	أ	ب
39	ترك الأمر من خلال التخلص من التوتر كاملاً، يعد أحد قواعد التعامل مع الضغوط النفسية.	أ	ب
40	من الفوائد النفسية التي تعود على صحة الإنسان عند ممارسته النشاط البدني نقص كثافة العظام .	أ	ب

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

الرقم الجامعي:

3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.
 بقلم الرصاص في نموذج التصحيح الآلي، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.
 وخطاً) في ورقة التصحيح الآلي باختيارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال، ثم ظل هذا البديل

أنموذج (1)

(30) درجة

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختيارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي:

1- واحدة من الخيارات الآتية لا علاقة لها بعلامات النزف الداخلي :		أ	بطء التنفس.
ب	شحوب اللون.	ج	سرعة النبض وضعفه.
د	برودة الجلد.	2- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة للإسعافات الأولية :	
أ	إعطاء المصاب المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.	ب	عدم فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	عدم تمزيق أو قص الملابس حول مكان الجرح.
3- واحدة من الأمراض الآتية لا علاقة لها بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتقليل انتشارها :		أ	الأمراض السلوكية.
ب	الأمراض الوراثية.	ج	أمراض التخلف العقلي عند الأطفال.
د	التشوهات الخلقية والإعاقات.	4- تعد القدرة الهوائية القصوى أفضل مؤشر للياقة :	
أ	القلبية التنفسية.	ب	التركيب الجسمي.
ج	العضلية.	د	الهيكلية.
5- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد أحد تأثيرات الإفراط في تعاطي الحبوب :		أ	الإصابة بالنوبة القلبية.
ب	الإصابة بالسكتة الدماغية.	ج	الإنزلاق الغضروفي المزمن.
د	الإصابة بمرض هشاشة العظام.	6- من المهم تغيير العادات المرتبطة بتدخين السجائر مثل :	
أ	نوم القيلولة.	ب	ممارسة النشاط البدني.
ج	تناول عصير الفواكه.	د	شرب القهوة .
7- واحدة من الخيارات الآتية تعد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصف النشاط البدني أثناء فترة الحمل :		أ	تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ب	زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.	ج	إجراء تمارين بدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.
د	الإسراف في ممارسة تمارين الإطالة .	8- إحدى المشاكل السلوكية التي تعتبر من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية ، هي :	
أ	زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين.	ب	ارتفاع ضغط الدم.
ج	زيادة نبضات القلب.	د	الإسراف في التدخين.
9- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الممارسات الصحية لتحقيق النوم الصحي :		أ	تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
ب	تجنب التمارين الرياضية العنيفة قبل النوم.	ج	عزل الإنسان عما يحيط به من ضوضاء.
د	تقليل الضوء في غرفة النوم .	10- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد ضمن مسؤوليات المسعف الأولي في تشخيص الحالة :	
أ	الإسراع في حمله وإرساله لأقرب مركز طبي.	ب	معرفة ما حصل.
ج	فحص المصاب عن طريق اللمس.	د	فحص المصاب عن طريق النظر.

الاختبار في (3) صفحات ويتكون من 40 سؤالاً

مقرر الصحة واللياقة

صفحة 3/1 أنموذج (1)

11- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل الغاية من الإسعاف الأولي:		ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
أ	منع تدهور صحة المصاب.	د	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب.
12- الهرمون الذي يقوم بتنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم هو:		ب	الإنسولين.
أ	البروجيستيرون.	د	الأدرينالين.
ج	الريلاكسين.	13- يرتبط حدوث أمراض القلب التاجية بالعديد من الأعراض، ومن ذلك النقص المزمن لـ :	
أ	فيتامين B.	ب	فيتامين A.
ج	فيتامين C.	د	فيتامين D.
14- من النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد، لأن ذلك يؤدي إلى:		ب	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الدم.
أ	التهام كميات كبيرة من الطعام.	د	زيادة إفراز هرمون الإنسولين في الكبد.
ج	زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.	15- أحد الاشتراطات المهمة قبل بدء ممارسة النشاط البدني:	
أ	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإحماء مع عدم إغفال الإطالة.	ب	البدء بالتهديئة ثم الانتهاء بالإطالة مع إغفال الإحماء.
ج	البدء بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة مع عدم إغفال الإطالة.	د	البدء بالإطالة ثم الانتهاء بالتهديئة مع إغفال الإحماء.
16- واحدة من الخيارات الآتية لا تعد من العوامل المرتبطة بالتخلص من النحافة:		ب	ممارسة النشاط البدني المعتدل.
أ	تنظيم التغذية.	د	التقليل من تناول البروتينات.
ج	تعديل السلوك الغذائي.	17- إن إدارة نمط الحياة هي إحدى قواعد التعامل مع الضغوط النفسية. واحدة من الآتي تعد أحد تطبيقاتها:	
أ	الغذاء غير المتوازن.	ب	تقليل ساعات النوم.
ج	الاعتماد على تناول المهدئات.	د	الاسترخاء.
18- طلب المساعدة في حالة تعرض المصاب للصدمة الكهربائية في المملكة يكون بالاتصال بالهلال الأحمر السعودي على الرقم:		ب	997
أ	998	د	999
ج	996	19- الإسعاف الأولي في حالة الإصابة بحروق حرارية هو:	
أ	وضع معجون الأسنان على الجزء المحترق.	ب	فتح الفقائيع الموجودة على جلد المصاب.
ج	نزع الملابس المحترقة والملصقة بالجلد المحترق.	د	وضع الماء البارد على الجزء المحترق.
20- واحدة من الخيارات الآتية يعد أحد الأمراض الوراثية:		ب	الأمراض الفيروسية.
أ	الأمراض السلوكية.	د	الأمراض البكتيرية.
ج	السكري.	21- عند تعرض زميلك لالتواء في الكاحل، فإن الإجراء الصحيح هو :	
أ	تثبيت المفصل في وضع يشعر معه بالراحة.	ب	وضع كمادات من الماء الساخن فوق المفصل.
ج	محاولة إرجاع الالتواء وتعديل الكاحل.	د	إنزال وخفض الساق للأسفل.
22- عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية بأنها : حالة اكتمال العافية :		ب	الجسدية والعقلية والاجتماعية.
أ	التناسلية والاجتماعية.	د	التناسلية والعقلية.
ج	الجسدية والعقلية.	23- يشتمل قياس التركيب الجسمي تحديد نسبة الشحوم في الجسم بالعديد من الطرق التي من أهمها وأكثرها شيوعاً قياس :	
أ	قوة عضلات البطن.	ب	الكثافة النوعية للجسم.
ج	الجهد البدني خلال 24 ساعة.	د	سماكة العظم.

24- "مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة تعمل على تنظيم عملية الأيض"، يشير التعريف السابق إلى:		أ	الكربوهيدرات.
ب	البروتينات.	ج	المعادن.
د	الفيتامينات.		
25- "مجمل البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها". ينطبق الوصف السابق على مفهوم:			
ب	الأنشطة المعززة للصحة.	أ	النشاط البدني.
د	اللياقة الشاملة.	ج	الساعة البيولوجية.
26- واحدة من الاختيارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:			
ب	تقتصر الصحة الإنجابية على تربية الأبناء وتعليمهم.	أ	قدرتهم على تحديد النسل بطفل أو طفلين فقط.
د	تقتصر الصحة الإنجابية على النساء فقط.	ج	حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.
27- الدرجة الأولى من الحروق تمتاز بإصابة:			
ب	طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة.	أ	طبقة الأدمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة.
د	جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد.	ج	طبقة البشرة الخارجية فقط مع ظهور فقاعات على الجلد.
28- واحدة من الخيارات الآتية تعد من أسباب تشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية:			
ب	التقارب بين الأحمال.	أ	زيادة البكتيريا الموجودة في أمعاء الطفل.
د	ارتباط الطفل نفسياً مع أمه.	ج	انخفاض الأجسام المناعية في حليب الأم.
29- إحدى المجموعات الغذائية الآتية ينصح بتناول كميات كبيرة منها:			
ب	الفواكه والخضروات.	أ	الحليب والأجبان.
د	الحلويات.	ج	الدواجن والأسماك.
30- واحدة من الخيارات الآتية لا تمثل إحدى العلامات التي تدل على احتمال وجود إصابات في عظام العمود الفقري:			
ب	انخفاض حاد في درجة الحرارة.	أ	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية.
د	وجود ألم في الرقبة والظهر.	ج	عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية والعلوية.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 31 إلى 40 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ: (10 درجات)

م	السؤال	صح	خطأ
31	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة.	●	ب
32	طهي الخضروات الخضراء لمدة طويلة يزيد من وجود فيتامين (ج) في الأكل.	●	ب
33	إحدى مكونات الدهون الكربون .	●	ب
34	التدرب على التصرف السليم إضافة إلى عامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولي.	●	ب
35	القطران هو المكون في السجارة الذي يؤدي إلى الإدمان .	●	ب
36	لضبط الساعة البيولوجية لا بد من التركيز على وقت الاستيقاظ الذي تخطط له.	●	ب
37	إن قلة النوم المزمنة قد تزيد من الشعور بالجوع نظراً لتأثيرها على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم.	●	ب
38	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً لزيادة تكرارها.	●	ب
39	ترك الأمر من خلال التخلص من التوتر كاملاً، يعد أحد قواعد التعامل مع الضغوط النفسية.	●	ب
40	من الفوائد النفسية التي تعود على صحة الإنسان عند ممارسته النشاط البدني نقص كثافة العظام .	●	ب

مع أطيب التمنيات لكم بالتوفيق والنجاح

١٠- " تسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة إنسيابية ومؤثرة، وتعمل على تطوير السمات الإرادية" هي تمارينات:		
أ	القوة العضلية.	ب التحمل العضلي.
ج	المرونة.	د السرعة.
١١- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من أهم عناصر الرعاية الصحية الأولية وهي:		
أ	توفير المكملات العلاجية.	ب تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات .
ج	توفير وسائل الترفيه.	د التنقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها.
١٢- إن ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي صحي يساعد على انخفاض نسبة في الدم:		
أ	الأملاح.	ب السكر.
ج	الفيتامينات.	د الإترولين.
١٣- ممارسة النشاط البدني له فوائد عديدة على أجهزة الجسم المختلفة، واحدة من الآتية لا تمثل ذلك:		
أ	ارتفاع كفاءة القلب والرتنين.	ب تحسين وطقف الخلايا المبطنة للأوعية الدموية.
ج	زيادة كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها إلى الكسر.	د زيادة كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
١٤- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من الأمراض الوراثية والتي تمثل إحدى المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع:		
أ	الأمراض الفيروسية.	ب مرض السكري.
ج	الأمراض الفطرية.	د الأمراض البكتيرية.
١٥- واحدة من الأنشطة الآتية لها دور كبير في المحافظة على الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم بصورة سليمة خاصة لدى كبار السن:		
أ	الأنشطة اللاهوائية.	ب أنشطة التحمل العضلي.
ج	الأنشطة البدنية الحياتية.	د أنشطة القوة العضلية.

القسم الثاني: أجب عن الأسئلة من 16 إلى 20 (صح أو خطأ) علماً بأن الخيار (أ) يمثل الإجابة صح، والخيار (ب) يمثل الإجابة خطأ:

م	السؤال	صح
١٦	ينصح بتناول الخضروات وتنوعها لأنها المصدر الرئيس للفيتامينات.	أ
١٧	تعتبر الكربوهيدرات من أقسام المجموعات الغذائية.	أ
١٨	" مجموعة الدعائم التي تمكن الناس من ضبط وتحسين صحتهم " تمثل مفهوم تعزيز الصحة.	أ
١٩	يتمثل مفهوم الصحة بمجرد الخلو من الأمراض أو العجز.	أ
٢٠	لتجنب هشاشة العظام وزيادة كثافتها، ينبغي ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة.	أ

انتهت الأسئلة مع دعوات قسم مهارات تطوير الذات لكم بالنجاح والتفوق

تعليمات : ١- املا بيلتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الاكبر المرفقة مع ورقة الأسئلة. ٢- اجب عن جميع الأسئلة وعددها ٢٠ سؤالاً في ورقة التصحيح الاكبر بالمختار بدلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال وعند رغبتك تعديل الاجابة، عليك مسح الاجابة السابقة تماماً قبل نقليل الاجابة الجديدة. ٣- تكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الاكبر معاً.	العام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ الزمن : ساعة واحدة التاريخ: الثلاثاء ١٤٣٧/٢/٥ هـ	المختار منتصف الفصل الأول مقرر : الصحة واللياقة الساعة: ١٣:٠٠ - ١٤:٠٠ اسم الطالب: الرقم الجامعي: الشعبة:
--	---	---

أنموذج (3)

(١٥) درجة

القسم الأول : اجب عن الأسئلة (١-١٥) بالمختارك بدلاً واحداً (المختار من متعدد).

١- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي :	ب	تناول الحبوب منزوعة القشرة.
أ	تناول وجبتك بعد وصولك إلى مرحلة الجوع الشديد.	ب
ج	قلل من تناول الخضار والفواكه.	د
د	تناول البروتين باعتدال.	
٢- " سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل، أو الترويج أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويًا أو مخططاً له" يعبر ذلك عن مفهوم :	ب	النشاط الغذائي.
أ	اللياقة القلبية.	د
ج	اللياقة التنفسية.	د
د	النشاط البدني.	
٣- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل :	ب	زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنخفضة إلى المعتدلة كالمشي.	د
ج	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.	د
د	الزيادة والإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة.	
٤- واحدة من الخيارات الآتية لا تعبر عن مفهوم الغذاء المتوازن:	ب	الغذاء الذي يساعدنا على المحافظة على الوزن الطبيعي.
أ	غذاء متكامل يضمن للإنسان ما يحتاج إليه من عناصر غذائية.	د
ج	الغذاء الذي يعتمد على المكملات الغذائية والعلاجية.	د
د	الغذاء الذي يخفف نسبة تعرضنا للأمراض المزمنة.	
٥- لخفض الوزن لا بد من التركيز على:	ب	زيادة تناول البروتينات.
أ	المكملات العلاجية.	د
ج	تقليل الأنشطة الرياضية.	د
د	حجم الطاقة المصروفة.	
٦- " مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات قليلة، تكمن أهميتها في الحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم" تعرف بـ:	ب	الكربوهيدرات.
أ	الفيتامينات.	د
ج	الألاح والمعادن.	د
د	البروتينات.	
٧- يمكن قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين بطريقة مباشرة في أثناء جهد بدني باستخدام:	ب	قياس قوة القبضة.
أ	اختبار الجلوس من الاستلقاء مع ثني الركبتين.	د
ج	السير المتحرك.	د
د	صندوق المرونة.	
٨- يعرف التركيب الجسمي بأنه نسبة وزن إلى الوزن الكلي للجسم:	ب	العضلات في الجسم .
أ	العظم في الجسم .	د
ج	الشحوم في الجسم .	د
د	الماء في الجسم .	
٩- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالاشتراطات قبل بدء ممارسة النشاط البدني:	ب	ارتداء الملابس البلاستيكية التي لا تسمح بتبخر العرق.
أ	تناول وجبة غذائية نسمة قبل ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة.	د
ج	عدم مراعاة التدرج في الشدة أو المدة أو التكرار .	د
د	إجراء الفحص الطبي وخاصة للأعمار فوق الأربعين.	

الاختبار في ورقتين ويتكون من ٢٠ سؤالاً صفحة ٢/١ نموذج (3)

تعليمات : ١- لملأ بيلتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة. ٢- أجب عن جميع الأسئلة وعددها ٢٠ سؤالاً في ورقة التصحيح الآلي بالمختار بدلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال وعند رغبتك تعديل الإجابة، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل نقل الإجابة الجديدة. ٣- تكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.	العام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ الزمن : ساعة واحدة التاريخ: الثلاثاء ١٤٣٧/٢/٥ هـ	المختار منتصف الفصل الأول مقرر : الصحة واللياقة الساعة: ١٣:٠٠ - ١٤:٠٠ اسم الطالب: الرقم الجامعي: الشعبة:
---	---	---

أنموذج (3)

(١٥) درجة

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (١-١٥) بالمختارك بدلاً واحداً (المختار من متعدد).

١- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي :	أ تناول وجبتك بعد وصولك إلى مرحلة الجوع الشديد.	ب تناول الحبوب منزوعة القشرة.
ج قلل من تناول الخضار والفواكه.	د تناول البروتين باعتدال.	
٢- " سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل، أو الترويح أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويا أو مخططا له" يعبر ذلك عن مفهوم :	أ اللياقة القلبية.	ب النشاط الغذائي.
ج اللياقة التنفسية.	د النشاط البدني.	
٣- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل :	أ ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنخفضة إلى المعتدلة كالمشي.	ب زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ج إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.	د الزيادة والإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة.	
٤- واحدة من الخيارات الآتية لا تعبر عن مفهوم الغذاء المتوازن:	أ غذاء متكامل يضمن للإنسان ما يحتاج إليه من عناصر غذائية.	ب الغذاء الذي يساعدنا على المحافظة على الوزن الطبيعي.
ج الغذاء الذي يعتمد على المكملات الغذائية والعلاجية.	د الغذاء الذي يخفف نسبة تعرضنا للأمراض المزمنة.	
٥- لخفض الوزن لا بد من التركيز على:	أ المكملات العلاجية.	ب زيادة تناول البروتينات.
ج تقليل الأنشطة الرياضية.	د حجم الطاقة المصروفة.	
٦- " مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات قليلة، تكمن أهميتها في الحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم" تعرف بـ:	أ الفيتامينات.	ب الكربوهيدرات.
ج الأملاح والمعادن.	د البروتينات.	
٧- يمكن قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين بطريقة مباشرة في أثناء جهد بدني باستخدام:	أ اختبار الجلوس من الاستلقاء مع ثني الركبتين.	ب قياس قوة القبضة.
ج السير المتحرك.	د صندوق المرونة.	
٨- يعرف التركيب الجسمي بأنه نسبة وزن إلى الوزن الكلي للجسم:	أ العظم في الجسم .	ب العضلات في الجسم .
ج الشحوم في الجسم .	د الماء في الجسم .	
٩- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالاشتراطات قبل بدء ممارسة النشاط البدني:	أ تناول وجبة غذائية نسمة قبل ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة.	ب ارتداء الملابس البلاستيكية التي لا تسمح بتبخر العرق.
ج عدم مراعاة التدرج في الشدة أو المدة أو التكرار .	د إجراء الفحص الطبي وخاصة للأعمار فوق الأربعين.	

الاختبار في ورقتين ويتكون من ٢٠ سؤالاً صفحة ٢/١ نموذج (3)

الاختبار النهائي للفصل الدراسي الأول 1438/1437هـ
 المقرر : الصحة واللياقة (140) صعبة ، (150) صعبة
 التوقيت : 09:00-10:30
 التاريخ بالأحد 1438/4/24هـ
 اسم الطالب:.....
 الرقم الجامعي:.....
 الشعبة:.....

تعليمات الاختبار :
 1 - املا بياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، النموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة.
 2 - أجب عن جميع الأسئلة وعددها 40 سؤالاً (أول 30 سؤالاً لاختبار من متعدد، وآخر 10 أسئلة صح وخطأ) في ورقة التصحيح الآلي باختبارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال، ثم ظل هذا البديل بقلم الرصاص في النموذج التصحيح الآلي، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة.
 3 - تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.

أنموذج (3)

القسم الأول : أجب عن الأسئلة (1- 30) باختبارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد) في كل مما يأتي: (30) درجة

1	مادة الكاڤيين.	ب	الكحول.
ج	المنشطات الهرمونية.	د	المكملات الغذائية.
2	مجموع المكونات التي توهم الفرد للعيش بصورة متوازنة، يشير ذلك عن مفهوم :		
ا	اللياقة الهيكلية.	ب	المرونة.
ج	اللياقة الشاملة.	د	اللياقة القلبية التنفسية.
3	عند تعرض زميلك لخدوش في الوجه، فإن الإجراء الخاطيء هو :		
ا	تغطية الخدش بمعجون الأسنان .	ب	غسل الخدش بالصابون.
ج	غسل الخدش وما حوله بالماء.	د	وضع مرهم مضاد للبكتيريا.
4	إن وظيفة هرمون الإنسولين تكمن في :		
ا	تنظيم مستوى النشويات في الدم.	ب	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في البنكرياس.
ج	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د	تنظيم مستوى النشويات في البنكرياس.
5	واحدة من الأمراض المزمنة الآتية لا علاقة لها بتأثير السمعة:		
ا	ارتفاع ضغط الدم.	ب	داء السكري من النوع الأول.
ج	أمراض القلب.	د	داء السكري من النوع الثاني.
6	الإسعاف الأولي الذي تقوم به عند تعرض زميلك لأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:		
ا	تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.	ب	إعطاؤه الأنسولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج	عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى .	د	إعطاؤه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.
7	استهل مدرب الصحة واللياقة محاضرتة بسؤال طلابه عن القواعد الأساسية للإسعاف الأولي، واحدة من الخيارات الآتية تمثل إجابة خاطئة:		
ا	فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.	ب	إعطاء المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.
ج	إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.	د	قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
8	قد تلعب الوراثة دوراً في حدوث النحافة، وذلك ب :		
ا	زيادة معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد.	ب	تقليل معدل إفراز هرمون الإنسولين.
ج	تقليل معدل استهلاك الطاقة لدى الفرد .	د	زيادة معدل إفراز الإنسولين من الدم.
9	تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً ل:		
ا	كونها أقل من أن نتحملها.	ب	زيادة تكرارها.
ج	قلة تكرارها.	د	تعاملنا الإيجابي نحوها.
10	يجب بدء ممارسة النشاط البدني بتمرينات:		
ا	القوة.	ب	الإحماء.
ج	التهدئة.	د	السرعة.

10- واحدة من الآتية لا تمثل الغاية والأهداف من الإسعاف الأولي	
أ	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وطمأنينه.
ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
ج	تشخيص المرض ووصف العلاج الكيميائي للمرضى.
د	المساعدة على الشفاء.
11- ما هو الإجراء "الإسعاف الأولي" الذي تقدمه لأحد أفراد أسرته الذي تعرض لنوبة ربو حادة ؟	
أ	مساعدته لأخذ جرعة من بخاخ أو بخار الفنتولين الذي يستعمله.
ب	ممارسة التمارين الرياضية المفضلة لديه أثناء الأزمة.
ج	الاستلقاء على ظهره.
د	عمل دش بارد للرأس والأطراف.
12- الإجراء الأول والأهم الذي يقوم به المسعف في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:	
أ	الطلب من المصاب وضع ذراعه ويده على صدره .
ب	الطلب من المصاب رفع ذراعه ويده للأعلى .
ج	الطلب من المصاب وضع ذراعه ويده على جنبه وللأسفل .
د	تحريك الكتف لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي .
13- تعتبر التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة من أهم العوامل الأساسية للوقاية من :	
أ	مرض السكري من نوع (1).
ب	مرض الربو.
ج	مرض التهاب المفاصل.
د	أمراض القلب التاجية.
14- تعد ممارسة السباحة أفضل من ممارسة الجري لذلك لـ :	
أ	إمكانية التخلص من السمنة والبدانة بوقت قليل مقارنة بالجري.
ب	شدة تمارين السباحة وانعكاسها على العضلات والعظام فقط.
ج	تركيزها على التحمل والشدة مقارنة بالجري .
د	وجود الرطوبة المتوفرة أثناء السباحة مقارنة بالجري.
15- تتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في :	
أ	تراكم البروتينات حول شرايين القلب تدريجياً.
ب	تراكم المواد الدهنية " الكوليسترول " حول شرايين القلب تدريجياً.
ج	تراكم الأملاح حول شرايين القلب تدريجياً.
د	تراكم سكر الجلوكوز حول شرايين القلب تدريجياً.
16- الإسعاف الأولي في حالة شعور المصاب بأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:	
أ	إعطائه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.
ب	إعطائه الأسولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج	تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.
د	عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى .
17- واحدة من التصرفات الآتية خاطئة عند تعاملنا مع حوادث السير :	
أ	الاهتمام بالسلامة الشخصية.
ب	تنظيم عبور السيارات للحد من الازدحام.
ج	إخماد الحريق الناتج عن الحادث.
د	الاقتراب من موقع الحادث مباشرة لتفقد الحالات وتشخيصها.
18- واحدة من الإجراءات الآتية غير صحيحة عند إسعافنا لحالات الخدوش :	
أ	فرك الخدش بالقماش المبلل بالماء والملح المركز لمحاولة تنظيفه .
ب	غسل الخدش وما حوله بالماء .
ج	غسل الخدش بالصابون أو بمطهر الجروح .
د	وضع المرهم المضاد للبكتيريا .
19- للتخلص من آفة المخدرات في مجتمعاتنا يجب علينا :	
أ	تقوية العلاقة بين الآباء والأبناء .
ب	مراقبة الشباب ومتابعتهم ومعرفة أصدقائهم.
ج	توعية الأطفال منذ الصغر عن أخطار المخدرات.
د	جميع ما تقدم صحيح .
20- إن أفضل وسيلة لمنع الأمراض التناسلية هو :	
أ	تناول المضادات الحيوية باستمرار لتجنب منع انتقال المرض.
ب	اقتصار العلاقة الجنسية على الزواج القائم على الدين والعفة والظهارة .
ج	تناول الوجبات الغذائية المتوازنة.
د	ممارسة الأنشطة الرياضية.
21- الحبوب المنشطة التي يستخدمها الرياضيون أو الطلبة قد تؤدي بهم إلى الإدمان وإلى ردات فعل سلبية على الجهاز	
أ	الهضمي.
ب	العظمي.
ج	التناسلي .
د	العصبي.



أبو عنوز - أبو دوسر

تأكدوا منا الامهات

مادة السنة التحضيرية
قسم مهارات تطوير الذات

الاختبار النهائي للفصل الأول	العام الدراسي 1435/1434 هـ
مقرر : الصحة واللياقة	الزمن : ساعتان
التوقيت : 09:00-11:00 ص	التاريخ: الثلاثاء 1435/3/6 هـ
اسم الطالب:	الرقم الجامعي: 43.4.12.55.18
الرقم الجامعي: 43.4.12.55.18	الشعبة: 42632

أبو عنوز (1) أبو دوسر

1. الإجراء الأولي الذي تقوم به في حالة تعرض زميلك للرعاف " نزيف الأنف " هو:	
أ اطلب من المصاب أن يتنفس من الأنف لمحاولة تجلط الدم.	ب هدي المصاب واطلب منه أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف.
ج اطلب من المصاب أن يبتلع الدم الذي يصل على ظهر الحلق.	د اطلب من المصاب أن يتناول الماء المثلج لمحاولة إيقاف النزيف.
2- أي من الممارسات الآتية تعتبر إجراء سليم عند التعامل مع نوبة الصرع ؟	
أ تناول المصاب للماء أثناء نوبة الصرع .	ب تغطيته وتدفئته للمحافظة على حرارة جسمه .
ج تثبيت أطراف المصاب أثناء نوبة الصرع " التشنجات " .	د إبعاده عن أي شيء قد يعرضه للأذى أثناء النوبة .
3- " الرعاش وفقدان التوازن و حدوث اضطرابات بصرية وضعف التركيز والانتباه " تعتبر من المخاطر الصحية للإدمان على :	
أ التدخين.	ب الكافيين " القهوة مثلاً " .
ج المسكرات.	د أ + ب
4- أكثر عوامل الخطر الرئيسية المسببة لسرطان الرئة والبلعوم والفم والثثة وأمراض القلب والشرايين لدى الرجال والنساء هو:	
أ الانتهايات البكتيرية في الرئة.	ب العوامل الوراثية.
ج الريو .	د التدخين.
5- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة والتي تعتبر من مهارات وأساليب اكتساب عادات النوم الصحي :	
أ عدم الذهاب إلى السرير عند الشعور بالنعاس.	ب تحديد مكان غرفة النوم فقط للنوم بحيث لا ينام الإنسان في أي مكان.
ج ممارسة الأنشطة الرياضية الشديدة قبل النوم مباشرة .	د تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
6- تشتمل رعاية الصحة الإيجابية في سياق نظام الرعاية الصحية الأولية على :	
أ الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة.	ب الرعاية الصحية للأمهات أثناء الولادة .
ج الرعاية الصحية للأمهات بعد الولادة.	د الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة وإثنائها وبعدها.
7- إن الفحص الطبي قبل الزواج يساعد على التقليل من انتشار الأمراض عند الجيل القادم :	
أ المزمنة كأمراض تصلب الشرايين والسكري مثلاً .	ب الوراثية وأمراض التخلف العقلي عند الأطفال .
ج النفسية كأمراض الوسواس والاكتئاب مثلاً .	د لا شيء مما ذكر .
8- واحدة من الممارسات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين:	
أ الحرص على نوعية الغذاء وليس كميته.	ب تجنب الأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم.
ج الإقلال من المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والكولا.	د المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل.
9- واحدة من السلوكيات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالممارسات الصحية لتجنب أخطار التدخين:	
أ عدم التدخين .	ب التوقف عن التدخين.
ج إيجاد البديل عن التدخين بزيادة تناول المنبهات كالقهوة مثلاً .	د تجنب الاختلاط بالمدخنين.

٢ بونمزوز - ١ بوازولوسوز - زونديا

22- الفئات المستهدفة بالصحة الإيجابية هي :

أ	الرجل والمرأة في سن الإنجاب لرفع المستوى الصحي لديهما.	ب	المراهقين والشباب لتجنبهم الأمراض المنقولة جنسياً.
ج	النساء ما بعد سن الإنجاب للوقاية من أمراض الجهاز التناسلي.	د	جميع ما ذكر صحيح.

23- التصرف السليم الأول والأهم الذي تقوم به في حالة تعرض زميلك لإصابة حادة في رأسه ورقبته هو:

أ	عدم تحريك المصاب وذلك تثبيت رأسه ورقبته وظهروه.	ب	تحريك الرأس لمعرفة المضاعفات الناتجة عن الإصابة.
ج	إعطاء المصاب أي شيء عن طريق الفم.	د	وضع الكمادات الثلجية على جبهة المصاب لتقليل حرارة جسمه.

24- التصرف السليم لتسفيد إذا وجد شخصاً مطروفاً في جسمه أنه حادة هو:

أ	إبرع السكين أو الإبرة الحادة من جسمه فوراً.	ب	تثبيت السكين أو الإبرة الحادة باستخدام الشاش أو البلاستر العريض.
ج	تعرض قدم المصاب بشوكة لوجبة طائفة تسعد.	د	تغطية الجرح بالكمادات الثلجية.

25- تتدرج معظم نظريات أسباب حدوث السكتة تحت ثلاث فئات، واحدة من الآتي لا تشمل ولا تنسج لهذا الترتيب:

أ	التقليل الوراثي.	ب	زيادة استهلاك الطاقة عن طريق الغذاء.
ج	العوامل النفسية للتأخر البشري.	د	الزيادة في ممارسة النشاط البشري.

26- ضمن وثيقة هرمون الاستروجين في أنه المسؤول عن:

أ	تنظيم مستوى البروتينات في الدم.	ب	تنظيم مستوى الكالسيوم في الدم.
ج	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.	د	تنظيم مستوى الأحماض الأمينية في الدم.

27- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة لتسفيدات الإبر:

أ	عدم إعطاء المصاب المصفي طوله أي شيء عن طريق الفم.	ب	عدم فكه الأريكة والإبرة والملابس النظيفة.
ج	عدم إعطاء المصاب عن مصدر المصاب.	د	عدم تبريد أو لمس المصابين التي حولها مكان الجرح أو الإصابة.

28- من الإجراءات السليمة المتبعة لتسفيد الشخص المصاب بخرق الشمس:

أ	تغطيته بالشمس بدرجة حرارة معتدلة.	ب	تغطيته في مكان بارد وتغطيته بملابس خفيفة.
ج	تغطيته بترقيعة سميكة لتحميها بدرجة حرارته.	د	إعطاؤه المواد السكرية.

29- من الإجراءات السليمة التي يقوم بها المسعف في حالة السكتة الدماغية:

أ	تلقي المصاب فوراً وتغطيته أو لفه لولا لم معارفه اليوم.	ب	مساعدة المصاب لتناول المسود لتعطي جوية السائل.
ج	حمل المصاب فوراً للأفك التي تعرضت لتسفيد المنتج من السكتة.	د	مساعدة المصاب بتثبيت العنق على أن يكون رأسه وكفاه أعلى من مستوى جسمه.

30- من شروط وعوامل اليوم الصحي : أن جسم الإنسان يحتاج إلى فترة من مساعده من اليوم.

أ	(2-1)	ب	(3-2)
ج	(4-3)	د	(5-7)

31- تار حوار بين طائد وأحمد يتناول العلافة بين اليوم الصحي والغذاء، فربما إلى أن اليوم الجديد التاء فترة الليل يمثل الشخص الواسع له

أ	إنتاج الشهية وتحفيز الورق.	ب	زيادة التبول بالتدريج.
ج	زيادة الورق * لمدة *.	د	عدم إنتاج الطاقة في الجسم.

32- عند الضرب بكه الصدرية التي يقوم بها المسعف في عملية الإنعاش القلبي الرئوي للمصابين هي:

أ	(3) منطقة صدرية.	ب	(5) منطقة صدرية.
ج	(10) منطقة صدرية.	د	(40) منطقة صدرية.

33- طلب المساعدة في حالة إجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لتسفيد في المستشفى يكون الاتصال بالرقم :

أ	977	ب	997
ج	999	د	799

امتحان مسابقة اولاد الجزائر

10- واحدة من الأتيّة لا تعطي الفلحة والإحراق من الإسهال الأولي	
أ تخفيف الصدمة النفسية على المصاب والمصابين.	ب إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
ج تشخيص المرض ووصف العلاج الكيميائي للمرضى.	د المساعدة على الشفاء.
11- ما هو الإجراء "الإسهال الأولي" الذي تقدمه لأحد أفراد أسرته الذي تعرض لتلويح ريو حادة ؟	
أ مساعده لأخذ جرعة من بخاخ أو بخاخ الفنتولين الذي يستعمله.	ب ممارسة التمارين الرياضية المفضلة لديه أثناء الأزمة.
ج الاستلقاء على ظهره.	د صقل ندى بارد للراس والأطراف.
12- الإجراء الأول والأهم الذي يقوم به المسعف في حالة الإصابة بخلع في مصلص الكتف هو:	
أ الطلب من المصاب وضع ذراعه ويده على صدره .	ب الطلب من المصاب رفع ذراعه ويده للأعلى .
ج الطلب من المصاب وضع ذراعه على كتفه ولأسفل .	د تركه الكتف لمحاولة إرضاء المريض .
13- تعتبر التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة من أهم العوامل الأساسية لتوقية من :	
أ مرض السكري من نوع (1).	ب مرض الربو.
ج مرض التهاب المفاصل.	د أمراض القلب التاجية.
14- تعد ممارسة السياحة الفضل من ممارسة الجري لمرض الربو وذلك لـ :	
أ إمكانية التخلص من السممة واليدانة بوقت قليل مقارنة بالجري.	ب شدة تمارين السياحة وتعكاسها على العضلات والعظام فقط.
ج تركيزها على التحمل والشدة مقارنة بالجري .	د وجود الرطوبة المتوفرة أثناء السياحة مقارنة بالجري.
15- لتخفيف عتية حدوث أمراض القلب التاجية في :	
أ تركم البروتينات حول شرايين القلب تدريجيا.	ب تركم المواد الدهنية " الكولسترول " حول شرايين القلب تدريجيا.
ج تركم الألاح حول شرايين القلب تدريجيا.	د تركم سكر الجلوكوز حول شرايين القلب تدريجيا.
16- الإسهال الأولي في حالة شعور المصاب بأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:	
أ إعطائه اي نوع من السكر- ثم إرساله إلى المستشفى.	ب إعطائه الأسولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.	د عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى .
17- واحدة من التصرفات الأتيّة خاطئة عند تعاملنا مع حوادث السير :	
أ الاهتمام بالسلامة الشخصية.	ب تنظيم عبور السيارات للحد من الأضرار.
ج إبعاد الحريق الناتج عن الحادث.	د الاقتراب من موقع الحادث مباشرة لتفقد الحالات وتشخيصها.
18- واحدة من الإجراءات الأتيّة غير صحيحة عند اسعافنا لحالات الغدوش :	
أ فرك الغدش بالمشق المبلل بالماء والملح المركز لمحاولة تنقيته .	ب غسل الغدش وما حوله بالماء .
ج غسل الغدش بالماءون أو بمظهر الجروح .	د وضع المرحم المضاد للبكتيريا .
19- لتتخلص من ألمه المفدرات في مجتمعاتنا يجب علينا :	
أ تلقية العلاقة بين الأباء والأبناء .	ب مراقبة الشباب ومتابعتهم ومعرفة استعدادهم.
ج توعية الأطفال منذ الصغر عن أخطار المفدرات.	د جمع ما تقدم صحيح .
20- إن أفضل وسيلة لمنع الأمراض التناسلية هو :	
أ تناول المضادات الحيوية باستمرار لتجنب منع انتقال المرض.	ب اقتصار العلاقة الجنسية على الزواج القائم على الدين والشفقة والطهارة .
ج تناول الوجبات الغذائية المتوازنة.	د ممارسة الأنشطة الرياضية.
21- للحروب المنشطة التي يستخدمها الرياضيون أو الطلبة قد تؤدي بهم إلى الإيمان وإلى رداء فعل سلبية على الجهاز	
أ الهضمي.	ب العظمي.
ج التناسلي .	د العصبي.

اختبار منتصف الفصل الأول مقرر: الصحة واللياقة الساعة: ١٣:٠٠ - ١٤:٠٠	العام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ الزمن: ساعة واحدة التاريخ: الثلاثاء ١٤٣٧/٢/٥ هـ	تعليمات: ١- املا ببياناتك الشخصية (الاسم، الرقم الجامعي، الشعبة، نموذج الأسئلة) في الجزئية المخصصة بورقة التصحيح الآلي المرفقة مع ورقة الأسئلة. ٢- أجب عن جميع الأسئلة وعددها ٢٠ سؤالاً في ورقة التصحيح الآلي باختبارك بديلاً واحداً من البدائل المحددة لكل سؤال وعند رغبتك تعديل الإجابة، عليك مسح الإجابة السابقة تماماً قبل تظليل الإجابة الجديدة. ٣- تأكد من تسليمك الأسئلة وورقة التصحيح الآلي معاً.
---	--	--

أنموذج (3)

القسم الأول: أجب عن الأسئلة (١-١٥) باختبارك بديلاً واحداً (اختيار من متعدد). (١٥) درجة

١- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى النصائح المهمة للحصول على غذاء صحي:			
أ	تناول وجبتك بعد وصولك إلى مرحلة الجوع الشديد.	ب	تناول الحبوب منزوعة القشرة.
ج	قلل من تناول الخضار والفواكه.	د	تناول البروتين باعتدال.
٢- " سلوك يؤدي الفرد بغرض العمل، أو الترويج أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويا أو مخططا له" يعبر ذلك عن مفهوم:			
أ	اللياقة القلبية.	ب	النشاط الغذائي.
ج	اللياقة التنفسية.	د	النشاط البدني.
٣- واحدة من الخيارات الآتية تمثل إحدى الإرشادات والنصائح المتعلقة بوصفة النشاط البدني أثناء فترة الحمل:			
أ	ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنخفضة إلى المعتدلة كالمشي.	ب	زيادة شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل.
ج	إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع.	د	الزيادة والإسراف في ممارسة تمرينات الإطالة.
٤- واحدة من الخيارات الآتية لا تعبر عن مفهوم الغذاء المتوازن:			
أ	غذاء متكامل يضمن للإنسان ما يحتاج إليه من عناصر غذائية.	ب	الغذاء الذي يساعدنا على المحافظة على الوزن الطبيعي.
ج	الغذاء الذي يعتمد على المكملات الغذائية والعلاجية.	د	الغذاء الذي يخفف نسبة تعرضنا للأمراض المزمنة.
٥- لخفض الوزن لا بد من التركيز على:			
أ	المكملات العلاجية.	ب	زيادة تناول البروتينات.
ج	تقليل الأنشطة الرياضية.	د	حجم الطاقة المصروفة.
٦- " مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات قليلة، تكمن أهميتها في الحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم" تعرف بـ:			
أ	الفيتامينات.	ب	الكربوهيدرات.
ج	الأملاح والمعادن.	د	البروتينات.
٧- يمكن قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين بطريقة مباشرة في أثناء جهد بدني باستخدام:			
أ	اختبار الجلوس من الاستلقاء مع ثني الركبتين.	ب	قياس قوة القبضة.
ج	السير المتحرك.	د	صندوق المرونة.
٨- يعرف التركيب الجسمي بأنه نسبة وزن إلى الوزن الكلي للجسم:			
أ	العظم في الجسم.	ب	العضلات في الجسم.
ج	الشحوم في الجسم.	د	الماء في الجسم.
٩- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالاشتراطات قبل بدء ممارسة النشاط البدني:			
أ	تناول وجبة غذائية دسمة قبل ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة.	ب	ارتداء الملابس البلاستيكية التي لا تسمح بتيّخر العرق.
ج	عدم مراعاة التدرج في الشدة أو المدة أو التكرار.	د	إجراء الفحص الطبي وخاصة للأعمار فوق الأربعين.