

## تجميعات 438 مادة اللياقة والثقافة الصحية (فجب101)

1- اي من ما يلي من الاسعافات الاولية للحروق الحرارية	
أ- لا تفتح الفقايع الموجودة بالجلد	ب- لا تقترب من الحريق اذا كان المكان امن
ج- لا تغطي جلد المصاب بالضماد المبلل	د- لا ترتدي القفازات الطبية اثناء خلع الملابس

2- أي من الأمراض المزمنة الآتية ليست من الأمراض التي تسببها السمنة	
أ- ارتفاع ضغط الدم	ب-السكري من النوع الاول
ج- السكري من النوع الثاني	د- امراض القلب

3-من اعراض وعلامات انخفاض السكر في الدم	
أ- غيبوبة وفقدان سريع للوعي خلال دقائق	ب-الشعور بالعطش والقم تنبعث منه رائحة فواكه
ج- الجلد جاف ودافئ	د- النبض ضعيف وسريع اكثر من ١٠٠ في الدقيقة

4- أي من الآتي من الإسعافات الاولية في حال دخول جسم غريب في العين	
أ- ازاله الجسم الغريب من العين	ب- استعمال اي دواء
ج- الضغط على العين	د- غط كلتا العينين بضماد او قطعة قماش

5- تعتبر ضعف الرغبة والحماس للدراسة من تأثيرات الضغوط	
أ- نفسية	ب- سلوكية
ج- الوظيفية	د- صحية عامة

<b>6- اي من الآتي ليس من الوسائل التقليدية (الطبيعية) لتباعد فترات الحمل</b>	
أ- الإرضاع من الثدي	ب-فترة الامان
ج- حبوب منع الحمل	د- العزل

<b>7- زيادة نسبة الدهون بالجسم تؤثر على نسبة إفراز هرمون ..... الذي ينظم العملية التناسلية للمرأة</b>	
أ- الاستروجين	ب- الانسولين
ج- التستوستيرون	د-

<b>8- أي من الآتي ليس من الإسعافات الأولية الصحيحة في حالة الصرع</b>	
أ- أرخ ملابسه وافتح أزرار ثوبه أو فك ربطة عنقه	ب- امنع سقوطه وارتطامه بالأرض
ج- ابعده اي شيء قد يعرضه للأذى مثل الآلات الحادة	د- امسك المصاب وثبته

<b>9- الخطوة الأولى في علاج الإدمان على الكحول</b>	
أ- رغبة قوية من المريض في الإقلاع عن شرب الكحوليات	ب- التأهيل
ج- الحماية من الانتكاسة	د- التدرج في العلاج

<b>10- اي مما يلي ليس من اثار المخدرات السلبية على جسد الانسان</b>	
أ- اضطراب وظيفي في حواس السمع والبصر	ب- اضطراب الجهاز الهضمي
ج- ضعف القوة والحيوية	د- اضطراب الشخصية الفصامية

<b>11- اي مما يلي ليست من الفحوصات الدورية للمرأة</b>	
أ- فحص مخبري لعنق الرحم	ب- الفحص الذاتي الثدي
ج- فحص كثافة العظم	د- فحص البروستاتا

<b>12- أوثق مصادر للمعلومات الصحية</b>	
أ- المصادر الاعلامية كالصحف والمجلات العلمية	ب- المصادر المطبوعة كالكتب
ج- الاطباء والجهات الحكومية	د- الانترنت

<b>13- ليست من اسباب اللجوء الى الطب البديل</b>	
أ- سهولة الوصول اليها	ب- أرخص من الطب الحديث
ج- قلة الامراض المستعصية التي وقع الطب ازاء علاجها	د- جزء من الموروث من العادات والتقاليد

<b>14- أي من التالي من العوامل الاجتماعية التي تلعب دورًا في تعاطي المخدرات</b>	
أ- اشباع حب الاستطلاع والرغبة في التجريب	ب- الثقافة السائدة وضعف الوازع الديني
ج- تحقيق الاستقلالية والاحساس بالذات	د- التغلب على الاحساس بالدونية

<b>15- من أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن</b>	
أ- التقليل من فقدان الكتلة العضلية	ب- الزيادة من فقدان الكتلة العضلية
ج- اتباع أنظمة غذائية تعتمد على عدد سعرات حرارية قليلة	د- أخذ الأدوية أو المليينات

**16- النشاط الذي يلعب دور مهم في الوقاية الاولية والثانوية من امراض الجهاز الوعائي للقلب**

أ- الهوائي منظم	ب- هوائي غير منتظم
ج- اللاهوائي غير منتظم	د- اللاهوائي منتظم

**17- أي من الآتي ليس من تأثير المسكرات (الكحول) على الجانب النفسي**

أ- نوبات نوم عميق	ب- فقدان الاحساس بالزمان والمكان
ج- او هام وهلوسات باليل	د- الرعاش وفقدان التوازن

**18- من مكونات التبغ عبارة عن مادة كيميائية تسبب الادمان**

أ- النيكوتين	ب- القطران
ج- سيانيد الهيدروجين	د- اول أكسيد الكربون

**19- شدة النشاط البدني المناسبة لمرضى السكري النوع الثاني**

أ- عالي	ب-متوسطة
ج- شديدة	د- منخفضة

**20- انخفاض معدل الكالسيوم والفسفور يعد من مسببات**

أ- الربو	ب-السكري
ج- هشاشة العظام	د- ارتفاع ضغط الدم

<b>21- من الخطوات اللازمة لضبط ساعتك البيولوجية</b>	
أ- عرض جسمك الى الضوء حال استيقاظك	ب- عرض جسمك الى الظلام حال استيقاظك
ج- فتح جميع مصادر الضوء	د- النوم والاستيقاظ ساعة ما تشاء

<b>22- يسبب التدخين تكسر الياف ..... في جلد الوجه</b>	
أ- الكولاجين	ب- الميلاتونين
ج- الدوامين	د- الجليكوجين

<b>23- أي من الآتي ليس من سمات المستهلك الواعي</b>	
أ- يتبع نمط حياة صحي	ب يتبع العلاجات والممارسات الطبية التي تفتقر الى الدعم العلمي والمبررات العلمية
ج- يلتزم بالفحوص الطبية الدورية حسب العمر والحاجة	د- يبلغ ويرفع الشكوى عن حالات الغش والخداع

<b>24- أي من الآتي ليست من النصائح العامة للتعامل مع الضغوط بشكل سليم</b>	
أ- لا تكن متهوراً	ب- لا تحقد
ج- عدم طلب المساعدة في حالة التعرض لضغوط نفسية	د- لا تجعل الناس ترغمك على السرعة

<b>25- أي من التالي ليس من خطوات ممارسة التنفس الاسترخائي</b>	
أ- يملأ الشخص رئتيه بالهواء من دون بذل جهد	ب- يستنشق الهواء عن طريق الفم ويخرجه عن طريق الأنف
ج- يستنشق الهواء ببطء والعد من واحد إلى خمسة	د- بترك النفس يخرج ببطء مع الحد من واحد إلى خمسة

<b>26- تعمل الساعة البيولوجية على ضبط إيقاع نومنا بين</b>	
أ- الراحة والنوم	ب- اليقظة والصبح
ج- اليقظة والراحة	د-

<b>27- أي من الآتي من مهارات التحكم في الضغوط النفسية</b>	
أ- حافظ على برنامج رياضي ولو بالمشي نصف ساعة يوميًا	ب- الإكثار من الدهون والتقليل من الخضروات
ج- بالغ في توقعاتك	د-

<b>28- أي من التالي ليست من واقع المخدرات في المملكة</b>	
أ- ليس في المملكة إنتاج مخدرات يذكر	ب- انخفاض نسبة إدمان المخدرات في خمس سنوات الأخيرة
ج- لا يمكن اعتبار المملكة دولة عبور للمخدرات	د- تعاطي المخدرات وترويجها يشهدان تطورًا ملحوظًا

<b>29- أي من الآتي ليس من الممارسات اللازم اتخاذها للوقاية من المخدرات</b>	
أ- الاختلاط بالمدخنين	ب- التخلص من العادات اليومية المُشجعة
ج- زيارة أماكن الاستجمام	د-

<b>30- واحد من الخيالات الآتية تمثل الممارسات الصحية لتحقيق نوم صحي</b>	
أ- توظيف وسائل الاسترخاء	ب- التمرين بالتمارين الرياضية العنيفة قبل النوم
ج- النوم في مكان تكثر به الضوضاء	د- تقوية الاضاءة في غرفة النوم

ضع علامة صح او خطأ:

خطأ	1- تعد ممارسة الأنشطة الرياضية في بيئة جافة أفضل لمرضى الربو
صح	2- العلاج السلوكي في الأرق يعادل المعالجة الدوائية بل يفوقها
صح	3- التحمل هو العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة على اعتمادها على الاكسجين لإنتاج الطاقة اثناء المجهود
خطأ	4- الهرم الغذائي يوضح العناصر الغذائية على شكل سلسلة من التصنيفات بأحجام وألوان مختلفة
خطأ	5- التهابات المسالك البولية شائعة ويمكن معالجتها بالمضادات الحيوية وهي أكثر انتشارًا عند الرجال
صح	6- عندما يكون المدخن على علم بما يسببه التدخين من مزار صحية فهذا يخلق بداخله رغبة في ترك التدخين
صح	7- عملية الإنعاش القلبي الرئوي هي عملية ضخ الدم عبر تدليك القلب، مع تزويد الرئتين بالهواء اصطناعياً لمصاب لا يتنفس ولا يستجيب ولا يظهر عليه أي تحسس للنبض
خطأ	8- تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها لكونها أصغر من أن نتحملها
صح	9- من السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والامراض المعدية الحرص على نظافة الطعام ومعرفة مصدره
صح	10- يعتبر فقر الدم من الأمراض المسببة الخمول البدني