

حل اسئلة الصحة واللياقة لعام ١٤٣٩ الفصل الاول

١/ يوصي المتخصصون في الصحة واللياقة بأداء التمرينات بهدف خفض الوزن وفقا للمدة والتكرار:

(أ) ٢٠ دقيقة × ٥ مرات اسبوعيا

(ب) ساعة × ست ايام اسبوعيا

(ج) ساعة × مرة اسبوعيا

(د) ٢٠ دقيقة × مرتين اسبوعيا

٢/ النتيجة المتوقعة عندما تكون الطاقة المستهلكة أكثر من الطاقة المكتسبة:

(أ) ثبات الوزن

(ب) زيادة الوزن

(ج) نقصان الوزن

(د) نقصان العضلات

٣/ من العناصر الغذائية التي لها دور في عملية الايض للدهون والبروتين:

(أ) الكربوهيدرات

(ب) الفيتامينات

(ج) الحديد

(د) المعادن

٤/ من نتائج قلة ممارسة الانشطة البدنية:

(أ) زيادة احتمالية الاصابة بالقلق

(ب) السمنة

(ج) هشاشة العظام

(د) جميع ما ذكر

٥/ يستثنى من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ما يلي:

(أ) التركيب الجسماني

(ب) المرونة

(ج) القوة العضلية

(د) الرشاقة

٦/ يتفق اخصائيو الصحة واللياقة على ان القوة العضلية تعني:

(أ) القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

(ب) قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة

(ج) القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

(د) القدرة على استعمال العضلة للحد الاقصى الممكن لحركتها

٧/ تعرف اللياقة البدنية على انها عبارة عن:

(أ) القدرة العضلية

(ب) اللياقة العضلية

(ج) قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على اكمل وجه

(د) أ+ب

٨/ وفقا للهرم الغذائي يجب ان يحتوي الغذاء الصحي على كمية أكبر من:

(أ) الحلويات

(ب) اللحوم والدجاج

(ج) الخبز والرز والمعكرونة ورقائق القمح

(د) الحليب ومشتقاته

٩/ لزيادة الوزن بالنسبة للشخص النحيف ينبغي ان يتضمن برنامج التحكم بالوزن:

(أ) تمارين التقوية

(ب) زيادة كميات الغذاء فقط

(ج) المشي لمسافات طويلة

(د) جميع ما ذكر

١٠/ يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية الالياف تكمن في:

(أ) خفض الاصابة بسرطان القولون

(ب) خفض الاصابة بالسمنة

(ج) تنظيم عمليات الايض

(د) أ+ب

١١/ يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية البروتينات تكمن في:

(أ) توازن سوائل الجسم

(ب) الحرارة

(ج) الهضم

(د) جميع ما ذكر

١٢/ تحتل نسبة حوادث الطرق في المملكة العربية السعودية بين دول الخليج العربية المركز:

(أ) الأول

(ب) الثاني

(ج) الثالث

(د) الرابع

١٣/ يتفق أخصائيو الصحة على ان أهمية المرونة تكمن في:

(أ) تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى

(ب) تعمل على الوقاية من الاصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسة النشاط الرياضي

الخاص به

(ج) تعمل على الوقاية من الامراض المعدية

(د) تساعد في زيادة الثقة بالنفس

١٤ / يتفق اخصائيو الصحة على ان اهمية الدهون تكمن في:
أ) نقل بعض الفيتامينات
ب) عزل للحرارة
ج) امتصاص الصدمات
د) جميع ما ذكر

١٥ / يتفق اخصائيو الصحة على ان من آثار المخدرات:
أ) الآثار العضوية
ب) الآثار الميكروبية
ج) الآثار الاقتصادية
د) أ+ج

١٦ / يتعاطى الشخص المخدرات بسبب:
أ) التجربة
ب) الوعي الديني
ج) الاستقرار النفسي
د) جميع ما ذكر

١٧ / تعتبر الامراض ادناه من الامراض غير المعدية:
أ) الامراض السرطانية
ب) الامراض الوراثية
ج) الامراض الجرثومية
د) أ+ب

١٨ / تتضمن مسببات حوادث السير:
أ) المركبة
ب) الطرق
ج) السائق
د) جميع ما ذكر

١٩ / مفهوم الصحة عبارة عن :
أ) حالة السلامة
ب) حالة الكفاية
ج) حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية
د) الخلو من الامراض

٢٠ / من العوامل التي تحدد مستويات الصحة عوامل تتعلق:
أ) بالمهنة
ب) بالبيئة
ج) بالوقاية
د) بالخدمات الصحية

٢١ / يعتبر المرض الظاهر من درجات :

- أ) الصحة الايجابية
- ب) السلامة المتوسطة
- ج) المرض
- د) الصحة

٢٢ / تعتبر القوة العضلية من من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

- أ - بالمهارة
- ب - بالمهارة الانتقالية
- ج - بالمهارة اللانقلية
- د - بالصحة

٢٣ / العبارة الصحيحة هي

- أ - كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة
- ب - كلما زاد استهلاك الأوكسجين تقل الياقة البدنية
- ج - قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأوكسجين
- د - كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة

٢٤ / تعتبر التمارين في حالة توفر الاكسجين تمارين :

- أ) ا سويدية
- ب) لاهوائية
- ج) البدنية
- د) هوائية

٢٥ / تتضمن أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية العناصر التالية فيما عدا:

- أ) التدرج
- ب) الخصوصية
- ج) زيادة الحمل
- د) التوقيت

٢٦ / شخص عمره ٤٠ سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريبا يساوي :

- أ) ١٨٥ نبضة/د
- ب) 180 (نبضة/د)
- ج) ١٩٠ نبضة/د
- د) ١٩٥ نبضة/د

٢٧ / اذا كان نبض القلب اثناء الراحة = ٨٥ نبضة/د والعمر ٣٥ فإن نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير

اللياقة القلبية الوعائية هو:

- أ) ١٥٦ نبضة/د
- ب) ١٥٥ نبضة/د
- ج) ٢١٤ نبضة/د
- د) ١٩٥ نبضة/د

٢٨/ ما هو الوزن الطبيعي للشخص طوله ١٧٨ سم ؟

(أ) وزن ٧٢ كجم

(ب) وزن ٦٠ كجم

(ت) وزن ٥٠ كجم

(ث) وزن ٩٠ كجم

٢٩/ يتحدد مستوى اللياقة البدنية من خلال:

(أ) قدرة الرنتين على العمل

(ب) قدرة الدورة الدموية على نقل الاكسجين الى انحاء الجسم

(ج) قدرة العضلات

(د) مستوى استهلاك الاكسجين

٣٠/ تسمى التمارين اللاهوائية:

(أ) التمارين السويدية

(ب) (التمارين في حالة نقص الاكسجين

(ج) التمارين البدنية

(د) التمارين الهوائية

٣١/ العبارة الصحيحة هي:

(أ) ٥٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(ب) ٩٥% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(ج) ٨٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

(د) ٦٠% هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية

٣٢/ التكرارات الافضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠% هي:

(أ) ٢٠ مرة

(ب) ٥ مرات

(ج) ١٥ مرة

(د) ٤٥ مرة

٣٣/ الطريقة المثلى لخفض الوزن:

(أ) النشاط البدني

(ب) الغذاء الصحي

(ج) الحمية الصحية

(د) جميع ما ذكر

٣٤/ يفسر المستوى المحدد:

(أ) عدم فقدان نفس الوزن من قبل شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة

(ب) المستوى الدهني في مناطق معينة

(ج) نسبة السمنة

(د) مستوى النشاط البدني

٣٥/ تؤدي الحمية القريبة من الصوم الى:

(أ) ابطاء الايض

(ب) اضعاف الاعضاء الداخلية

(ج) فقدان العضلات

(د) جميع ما ذكر

- ٣٦ / يمكن خفض الدهون من اماكن معينة بالجسم من خلال:
- (أ) تمرينات لتلك الاماكن المعينة
(ب) شد احزمة على تلك الاماكن المعينة
(ج) لا يمكن ذلك لأن خفض الدهون يكون من الجسم ككل
(د) جميع ما ذكر

- ٣٧ / استخدام الملابس البلاستيكية وحمامات البخار يؤدي الى:
- (أ) فقدان الدهون
(ب) فقدان الماء
(ج) ارتفاع حرارة الجسم
(د) ب+ج

- ٣٨ / التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية:
- (أ) يوم في الاسبوع
(ب) يومان في الاسبوع
(ج) ثلاث ايام في الاسبوع
(د) ثلاث ايام متتالية في الاسبوع

- ٣٩ / المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية:
- (أ) ٥ دقائق
(ب) ١٥ دقيقة
(ج) ١٢ دقيقة
(د) ٣٠ دقيقة

- ٤٠ / من الانشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية:
- (أ) السباحة
(ب) التمشي
(ج) ركوب الخيل
(د) ركوب الدراجة النارية

- ٤١ / قبل ١٩٥٠م كان السبب الاكثر للوفاة في الولايات المتحدة الامريكية:
- (أ) الامراض المزمنة
(ب) الحوادث
(ج) الامراض الوبائية
(د) جميع ما ذكر

- ٤٢ / المرونة عبارة عن
- (أ) اللياقة العضلية
(ب) قدرة المفصل على التمدد الى مداه الطبيعي
(ج) اللياقة الوعائية
(د) التركيب الجسماني

- ٤٣ / تأثير ممارسة النشاط البدني:
- (أ) انخفاض نبضات القلب اثناء الراحة
(ب) زيادة انزيمات حرق الدهون
(ج) انخفاض وقت الاستعادة بعد النشاط
(د) جميع ما ذكر

٤٤ / تكمن أهمية التغذية الصحية في جميع ما ذكر ما عدا:

(أ) توفير العناصر الغذائية الأساسية

(ب) الوقاية من المرض

(ج) لون الشعر

(د) تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم

٤٥ / عناصر غذاء الطاقة تشمل:

(أ) الفيتامينات

(ب) البروتينات

(ج) الدهون

(د) الماء

٤٦ / عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية:

(أ) السكريات

(ب) الدهون

(ج) الكربوهيدرات

(د) الفيتامينات

٤٧ / المصدر الرئيسي للسعرات التي توفر الطاقة:

(أ) الحديد

(ب) الفيتامينات

(ج) الكربوهيدرات

(د) الالياف

٤٨ / من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:

(أ) صعوبات الحمل والولادة

(ب) اضطرابات جهاز المناعة

(ج) فقدان العضلات

(د) ضمور الاعضاء الداخلية

٤٩ / السبب الرئيسي في عدم نجاح برامج فقدان الوزن التقليدية:

(أ) استخدام الوزن فقط

(ب) عدم تعديل العادات الحياتية

(ج) التركيز على النشاط البدني

(د) جميع ما ذكر

٥٠ / تكمن خطورة الرجيم السريع في:

أ - انخفاض الوزن السريع

ب - فقدان الدهون من الجيم

ج - حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية

د - جميع ما ذكر

والشكر موصول لمن وافانا بالاسئلة

جنون إحساس & Zarina