

@e7sas_ud

الواجبات والاختبار الفصلي لمقرر الصحة واللياقة
المستوى الأول / إدارة أعمال
جامعة الدمام / التعليم عن بعد

حل الواجب الأول لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

الفيروسات والبكتيريا من العوامل البيوكيميائية المسببة للأمراض ؟

صواب - خطأ

السؤال ٢

يتكون جسم الإنسان من ١٠٦ عظمه ؟

صواب - خطأ

السؤال ٣

يعتبر الشد العضلي من اسباب احتمال الإصابة بأمراض القلب ؟

صواب - خطأ

السؤال ٤

عضلة الكتف من العضلات الهيكلية ؟

صواب - خطأ

السؤال ٥

الصحة الإيجابية هي أعلى مستويات الصحة ؟

صواب - خطأ

السؤال ٦

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او اكثر ؟

صواب - خطأ

@e7sas_ud

حل الواجب الثاني لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

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

الكربوهيدراتية - الدهنية - **البروتينية** - الاملاح المعدنية

السؤال ٢

ممارسة الرياضة تخفض مستوى الاجهاد ؟

صواب - خطأ

السؤال ٣

يحتوى جسم الانسان تقريبا علىعضله .

٤٥٠

٦٠٠

٥٣٠

٢٠٦

السؤال ٤

من الافضل عدم ممارسة الطلاب للرياضة ؟

صواب - خطأ

السؤال ٥

الاطعمة النشوية من الأغذية المولدة للطاقة؟

صواب - خطأ

السؤال ٦

العضلات هي التى تسيطر على حركة الاعصاب ؟

صواب -- خطأ

@e7sas_ud

حل الواجب الثالث لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب - خطأ

السؤال ٢

السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية ؟

خطأ - صواب

السؤال ٣

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

خطأ - صواب

السؤال ٤

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب - خطأ

السؤال ٥

تعتبر القوة هي المكون الاول والاھم في عناصر اللياقة البدنية ؟

صواب - خطأ

@e7sas_ud

السؤال ٦

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب - خطأ

السؤال ٧

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

صواب

خطأ

السؤال ٨

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

صواب

خطأ

السؤال ٩

انشطة المرونة والليونة تقلل من نسب التعرض للإصابة ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠

التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

صواب

خطأ

@e7sas_ud

حل الاختبار الفصلي لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

من علامات جروح الدرجة الأولى تكون فقائيع ممثلة بالسوائل ؟
صواب

خطأ

السؤال ٢

من امراض الحياه العصرية فقر الدم والقلب والسكر ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣

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

صواب

خطأ

السؤال ٤

من امثلة الاغذية الغنية بالكالسيوم

اللبن ومشتقاته

السردين

الخضروات الورقة

كل ما سبق

السؤال ٥

اذا كان التمزق في الاربطة ٢٠ % يعتبر التواء من الدرجة الثانية

الاولى

الرابعة

الثالثة

السؤال ٦

الشاش المعقم من مكونات حقيبة الاسعافات الاوليه ؟

صواب

خطأ

@e7sas_ud

السؤال ٧

العمود الفقري من المفاصل المتحركة ؟

صواب

خطأ

السؤال ٨

عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية

صواب

خطأ

السؤال ٩

مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني والعقلي فقط ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٠

من علامات اللياقة البدنية الجيدة ان ينهى الانسان عمله كما بداه ؟

صواب

خطأ

السؤال ١١

الغذاء الكامل هو الذى يحتوى على المواد البروتينية والكربوهيدراتية فقط ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٢

الالتواء هو عبارته عن تمزق او تمدد بعض الالياف ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٣

الأملاح المعدنية تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة؟

صواب

خطأ

@e7sas_ud

السؤال ١٤

يحتوى جسم الانسان تقريبا على

عضله 700

عضله 400

عضله 600

عضله 500

السؤال ١٥

تساعد الكربوهيدرات على تقليل قوة الضغط عند السقوط والصدمات ؟
صواب

خطأ

السؤال ١٦

من اعراض التعرض للمواد الكيميائية آلام فى المعدة والصدر؟

صواب

خطأ

السؤال ١٧

يمكن استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق البسيطة من الدرجة الاولى؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨

الرياضة تخفض مستوى الاجهاد ؟

صواب

خطأ

السؤال ١٩

من مسببات الامراض

عوامل حيوية

عوامل غذائية

عوامل وصفية

كل ما سبق

@e7sas_ud

السؤال ٢٠

الدهون مادة سائله والزيت مادة صلبه ؟
صواب

خطأ

السؤال ٢١

من اسباب احتمال الاصابة بمرض القلب
الشد العضلي

عدم الحركة

اصابة العمود الفقري
كل ما سبق

السؤال ٢٢

الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة للأمراض ؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٣

يساعد الماء في عمليات الهضم والامتصاص

صواب

خطأ

السؤال ٢٤

تتكون المفاصل من التقاء عظمه مع عضله او عضلتين

صواب

خطأ

السؤال ٢٥

تناول الطعام الغنى بالألياف يؤدي الى حدوث الامساك ؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٦

ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي

صواب

خطأ

@e7sas_ud

السؤال ٢٧

يعتبر الصداع من اعراض التعرض للمواد الكيميائية

صواب

خطأ

السؤال ٢٨

يضخ القلب حوالي ٦ لتر دم في الدقيقة؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٩

من اعراض كدمات الركبة

الم

ورم

نزيف داخلي وترشح

كل ما سبق

السؤال ٣٠

تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣١

يساعد على نقل الاشارات العصبية

النحاس

البوتاسيوم

الفسفور

الزنك

السؤال ٣٢

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

صواب

خطأ

@e7sas_ud

السؤال ٣٣

الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٤

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

صواب

خطأ

السؤال ٣٥

تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة

صواب

خطأ

السؤال ٣٦

من العضلات الهيكلية

كل ما سبق

عضلة الكتف

عضلة الفخذ

عضلة الظهر

السؤال ٣٧

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

صواب

خطأ

السؤال ٣٨

عدم ممارسة النشاط البدني يؤدي الى الإصابة بأمراض الشريان التاجي ؟

صواب

خطأ

@e7sas_ud

السؤال ٣٩

يعتبر مفصل الكتف من المفاصل

المتحركة

الثابتة

محدودة الحركة

لاشيء مما سبق

السؤال ٤٠

مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤١

عند انقاص الوزن عن تقليل الطعام والسوائل فقط يحدث انخفاض للدفع القلبي

صواب

خطأ

السؤال ٤٢

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة في الجسم ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٣

تحتاج العضلات الى غذاء غنى بالكربوهيدرات اكثر . في حالة المجهود العضلي

صواب

خطأ

السؤال ٤٤

يتكون جسم الانسان من

عظمه 206

عظمه 306

عظمه 600

عظمه 106

@e7sas_ud

السؤال ٤٥

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

صواب

خطأ

السؤال ٤٦

نسبة الماء في جسم الانثى اقل منه في جسم الرجل ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٧

تعطى الدهون تقريبا ٦٠ % من الطاقة اللازمة لجسم الانسان ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٨

تساعد الأملاح المعدنية على تحقيق التوازن المائي في الجسم ؟

صواب

خطأ

السؤال ٤٩

اعلى مستويات الصحة هي الصحة

الإيجابية

المتوسطه

المثاليه

المرض الظاهر

السؤال ٥٠

فيتامين ك أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم ؟ 1.

صواب

خطأ

@e7sas_ud

السؤال ٥١

الحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة الاولى
الرابعة
الثانية

الثالثة

السؤال ٥٢

تعتبر الامعاء من العضلات الهيكلية اللا ارادية

الناعمة اللا ارادية

الهيكلية

الناعمة الإرادية

السؤال ٥٣

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

خطأ

السؤال ٥٤

يحتوى النسيج الدهني على نسبة عالية من الماء اكثر منه فى النسيج العضلي ؟
صواب

خطأ

السؤال ٥٥

السعر هو وحدة قياس الطاقة متمثلا في الحرارة؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٦

يعمل الصوديوم على الاحتفاظ بالسوائل داخل الجسم

صواب

خطأ

@e7sas_ud

السؤال ٥٧

من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة للأمراض
الوزن
الطول

الحرارة

البكتيريا

السؤال ٥٨

يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي أقصى مداه في حوالى
الأربعين
الخمسين
الثلاثين

العشرين

السؤال ٥٩

....من افضل انواع الزيوت للإنسان
زيت الذرة
زيت الفول السوداني
زيت الزيتون
زيت جوز الهند

وأخيراً أتمنى منكم الدعاء لمن تعب وشارك في الحل

التعليم عن بعد – جامعة الدمام

@e7sas_ud