

نموذج الإجابة لنموذج أسئلة رقم (١)

كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي
كود المقرر : HESS_PEHE
الفرقة : الأولى
تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م
زمن الإمتحان : ساعتان
الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجه واحدة لكل فقره)

١-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط. (B)
٢-	لا يوجد ارتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية. (B)
٣-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه. (B)
٤-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة. (B)
٥-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ويشمل الرنتين والشعب والحوصلات الهوائية. (B)
٦-	الكمال النفسي يعني قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم. (B)
٧-	"مستوى السلامة المتوسطة" في هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات. (B)
٨-	"المرض الظاهر" في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة. (B)
٩-	"الصحة الايجابية" في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية. (B)
١٠-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية. (B)
١١-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات. (B)
١٢-	الرصااص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض. (B)
١٣-	الزرنينخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض. (B)
١٤-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٥-	الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٦-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التي يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه. (B)
١٧-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً الإيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعوى وتفاعله مع المسبب النوعي. (B)
١٨-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال. (B)
١٩-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
٢٠-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
٢١-	لا يعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية. (B)
٢٢-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم. (B)
٢٣-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس. (B)
٢٤-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حسب نظرية الإشعاع. (B)
٢٥-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (B)
٢٦-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (B)
٢٧-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة. (B)
٢٨-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقئ والدوار. (B)
٢٩-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء فى الهواء الجوى. (B)

٣٠-	الملاعب الرملية والترابية لا تؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي. (B)
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة. (A)
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات. (A)
٣٣-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين. (A)
٣٤-	تلبع ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون بيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس. (A)
٣٥-	يؤدي ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام. (A)
٣٦-	"متانة الحذاء، ومرونة" هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي. (A)
٣٧-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به. (A)
٣٨-	يوفر البرنامج اليومي المثالي شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية. (A)
٣٩-	يؤدي النوم القصير (غير كاف) إلى إنهك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية. (A)
٤٠-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر. (A)
٤١-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى. (A)
٤٢-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٣-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٤-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى. (A)
٤٥-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٦-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٧-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٨-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفي أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام. (A)
٤٩-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة. (A)
٥٠-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه. (A)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها (٢٠ درجة)
إجابة السؤال الثاني:

ونقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادراً ما يتوافر، وهو يعتبر هدفاً بعيداً لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

أساتذة مادة الصحة الشخصية الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة بنها

أ.م.د/ أحمد فؤاد أنور العليمي

أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين

نموذج الإجابة لنموذج أسئلة رقم (٢)

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي

تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م

كود المقرر : HESS_PEHE

زمن الإمتحان : ساعتان

الفرقة : الأولى

الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجه واحدة لكل فقره)

١-	لا يوجد إرتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية. (B)
٢-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط. (B)
٣-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ويشمل الرئتين والشعب والحوصلات الهوائية. (B)
٤-	الكمال النفسي يعنى قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم. (B)
٥-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه. (B)
٦-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة. (B)
٧-	"المرض الظاهر" فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة. (B)
٨-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية. (B)
٩-	"الصحة الإيجابية" فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية. (B)
١٠-	"مستوى السلامة المتوسطة" فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات. (B)
١١-	الرصاص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض. (B)
١٢-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٣-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات. (B)
١٤-	الزرنخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض. (B)
١٥-	الهرمونات التى تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٦-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً الإيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعدوى وتفاعله مع المسبب النوعى. (B)
١٧-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
١٨-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التى يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه. (B)
١٩-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال. (B)
٢٠-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
٢١-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم. (B)
٢٢-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حب نظرية الإشعاع. (B)
٢٣-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس. (B)
٢٤-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة. (B)
٢٥-	لا يعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية (B)
٢٦-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقئ والدوار. (B)
٢٧-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء فى الهواء الجوى. (B)
٢٨-	الملاعب الرملية والترابية لاتؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى. (B)
٢٩-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التى تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (B)

٣٠-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغييرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (B)
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة. (A)
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات. (A)
٣٣-	تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون بيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس. (A)
٣٤-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به. (A)
٣٥-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفى أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام. (A)
٣٦-	يؤدي ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام. (A)
٣٧-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين. (A)
٣٨-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة. (A)
٣٩-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٠-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤١-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٢-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٣-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر. (A)
٤٤-	"متانة الحذاء، ومرونة" هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي. (A)
٤٥-	يؤدي النوم القصير (غير كاف) إلى إنهك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية. (A)
٤٦-	يوفر البرنامج اليومي المثالي شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية. (A)
٤٧-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى. (A)
٤٨-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٩-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه. (A)
٥٠-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى. (A)

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها

إجابة السؤال الثاني:

ونقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادراً ما يتوافر، وهو يعتبر هدفاً بعيداً لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

أساتذة مادة الصحة الشخصية الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة بنها

أ.م.د/ أحمد فؤاد أنور العلمي

أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين



نموذج الإجابة لنموذج أسئلة رقم (٣)

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي

كود المقرر : HESS_PEHE

الفرقة : الأولى

تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م

زمن الإمتحان : ساعة

الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجه واحدة لكل فقره)

١-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه. (B)
٢-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة. (B)
٣-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ويشمل الرئتين والشعب والحوصلات الهوائية. (B)
٤-	الكمال النفسي يعنى قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم. (B)
٥-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط. (B)
٦-	"المرض الظاهر" في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة. (B)
٧-	"مستوى السلامة المتوسطة" في هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات. (B)
٨-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية. (B)
٩-	لا يوجد ارتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية. (B)
١٠-	"الصحة الإيجابية" في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية. (B)
١١-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٢-	الرصااص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض. (B)
١٣-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات. (B)
١٤-	الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٥-	الزرنبيخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض. (B)
١٦-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال. (B)
١٧-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
١٨-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً الإيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعدوى وتفاعله مع المسبب النوعي. (B)
١٩-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
٢٠-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التي يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه. (B)
٢١-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس. (B)
٢٢-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة. (B)
٢٣-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم.
٢٤-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقئ والدوار. (B)
٢٥-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حب نظرية الإشعاع. (B)
٢٦-	لا يعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية (B)
٢٧-	الملاعب الرملية والترابية لاتؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى. (B)
٢٨-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء فى الهواء الجوى. (B)

٢٩-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (B)
٣٠-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (B)
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة. (A)
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات. (A)
٣٣-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين. (A)
٣٤-	تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون ببيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس. (A)
٣٥-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه. (A)
٣٦-	يؤدي ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام. (A)
٣٧-	"متانة الحذاء، ومرونة" هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوافر في الحذاء الرياضي. (A)
٣٨-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٣٩-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة. (A)
٤٠-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر. (A)
٤١-	يوفر البرنامج اليومي المثالي شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية. (A)
٤٢-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به. (A)
٤٣-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفي أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام. (A)
٤٤-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٥-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٦-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٧-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى. (A)
٤٨-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٩-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى. (A)
٥٠-	يؤدي النوم القصير (غير كاف) إلى إنهك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية. (A)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها (٢٠ درجة)

إجابة السؤال الثاني:

ونقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادراً ما يتوافر، وهو يعتبر هدفاً بعيداً لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

أساتذة مادة الصحة الشخصية الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة بنها

أ.م.د/ أحمد فؤاد أنور العلمي

أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين



نموذج الإجابة لنموذج أسئلة رقم (٤)

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي

كود المقرر : HESS_PEHE

الفرقة : الأولى

تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م

زمن الإمتحان : ساعة

الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجه واحدة لكل فقره)

١-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ويشمل الرئتين والشعب والحوصلات الهوائية. (B)
٢-	الكمال النفسي يعنى قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم. (B)
٣-	"مستوى السلامة المتوسطة" فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات. (B)
٤-	"المرض الظاهر" فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة. (B)
٥-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة. (B)
٦-	"الصحة الإيجابية" فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية. (B)
٧-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه. (B)
٨-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات. (B)
٩-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٠-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط. (B)
١١-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية. (B)
١٢-	لا يوجد ارتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية. (B)
١٣-	الرصاص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض. (B)
١٤-	الزرنبخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض. (B)
١٥-	الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض. (B)
١٦-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
١٧-	لا يعتبر زيادة الدين الأكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية (B)
١٨-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس. (B)
١٩-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التي يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه. (B)
٢٠-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً الإيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعدوى وتفاعله مع المسبب النوعي. (B)
٢١-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم. (B)
٢٢-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد. (B)
٢٣-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال. (B)
٢٤-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة. (B)
٢٥-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقى والدوار. (B)
٢٦-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حب نظرية الإشعاع. (B)
٢٧-	الملاعب الرملية والترايبية لاتؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى. (B)
٢٨-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (B)

٢٩-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء في الهواء الجوى .(B)
٣٠-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم. (A)
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة. (A)
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات. (A)
٣٣-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين. (A)
٣٤-	يؤدى ارتداء الأحذية ذات الكعب العالى إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام. (A)
٣٥-	تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون بيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس . (A)
٣٦-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به. (A)
٣٧-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة . (A)
٣٨-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه. (A)
٣٩-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفى أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام. (A)
٤٠-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤١-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٢-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٣-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى. (A)
٤٤-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)
٤٥-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر. (A)
٤٦-	"متانة الحذاء، ومرونة " هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي. (A)
٤٧-	يوفر البرنامج اليومي المثالى شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية . (A)
٤٨-	يؤدى النوم القصير (غير كاف) إلى إنهك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية (A) .
٤٩-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى. (A)
٥٠-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية. (A)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها (٢٠ درجة)

إجابة السؤال الثاني:

ونقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادراً ما يتوافر، وهو يعتبر هدفاً بعيداً لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه .

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

أساتذة مادة الصحة الشخصية الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة بنها

أ.م.د/ أحمد فؤاد أنور العليمي

أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين



كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي

نموذج (1)

تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م

زمن الإمتحان : ساعة

الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

كود المقرر : HESS_PEHE

الفرقة : الأولى

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجه واحدة لكل فقره)

١-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط.
٢-	لا يوجد ارتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
٣-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه.
٤-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة .
٥-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكريون ويشمل الرئتين والشعب والحوصلات الهوائية .
٦-	الكمال النفسي يعنى قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم.
٧-	"مستوى السلامة المتوسطة" فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات.
٨-	"المرض الظاهر" فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة.
٩-	"الصحة الإيجابية" فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية.
١٠-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية.
١١-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات.
١٢-	الرصااص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض.
١٣-	الزرنبيخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض.
١٤-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٥-	الهرمونات التى تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٦-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التى يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه .
١٧-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً الإيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعدوى وتفاعله مع المسبب النوعى .
١٨-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال .
١٩-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد.
٢٠-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد.
٢١-	لا يعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية.
٢٢-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم.
٢٣-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس.
٢٤-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حب نظرية الإشعاع.
٢٥-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغيرات التى تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٢٦-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التى تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٢٧-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة.
٢٨-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقئ والدوار.
٢٩-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء فى الهواء الجوى .

٣٠-	الملاعب الرملية والترابية لا تؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي.
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة.
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات.
٣٣-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين.
٣٤-	تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون بيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس.
٣٥-	يؤدي ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام.
٣٦-	"متانة الحذاء، ومرونة" هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي.
٣٧-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به.
٣٨-	يوفر البرنامج اليومي المثالي شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية.
٣٩-	يؤدي النوم القصير (غير كاف) إلى إنهك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية.
٤٠-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر.
٤١-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى.
٤٢-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٣-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٤-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى.
٤٥-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٦-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٧-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٨-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفي أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام.
٤٩-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة.
٥٠-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه.

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح



كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج (٢)

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي
 كود المقرر : HESS_PEHE
 الفرقة : الأولى
 تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م
 زمن الإمتحان : ساعة
 الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجة واحدة لكل فقره)

١-	لا يوجد ارتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
٢-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط.
٣-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ويشمل الرئتين والشعب والحوصلات الهوائية.
٤-	الكمال النفسي يعنى قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم.
٥-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه.
٦-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة.
٧-	"المرض الظاهر" فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة.
٨-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية.
٩-	"الصحة الإيجابية" فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية.
١٠-	"مستوى السلامة المتوسطة" فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات.
١١-	الرصاص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض.
١٢-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٣-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات.
١٤-	الزرنبيخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض.
١٥-	الهرمونات التى تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٦-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً الإيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعدوى وتفاعله مع المسبب النوعي.
١٧-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد.
١٨-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التى يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه.
١٩-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال.
٢٠-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد.
٢١-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم.
٢٢-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حب نظرية الإشعاع.
٢٣-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس.
٢٤-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة.
٢٥-	لا يعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية
٢٦-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقئ والدوار.
٢٧-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء فى الهواء الجوى.
٢٨-	الملاعب الرملية والترابية لاتؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى.
٢٩-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التى تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.

٣٠-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة.
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات.
٣٣-	تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون بيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس .
٣٤-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به.
٣٥-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفى أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام.
٣٦-	يؤدى ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام.
٣٧-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين.
٣٨-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة .
٣٩-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٠-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤١-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٢-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٣-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر.
٤٤-	"متانة الحذاء، ومرونة " هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي.
٤٥-	يؤدى النوم القصير (غير كاف) إلى إتهاك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية .
٤٦-	يوفر البرنامج اليومي المثالي شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية .
٤٧-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى.
٤٨-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٩-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه.
٥٠-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى.

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح



كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج (٣)

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي
 كود المقرر : HESS_PEHE
 الفرقة : الأولى
 تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م
 زمن الإمتحان : ساعة
 الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجه واحدة لكل فقره)

١-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه.
٢-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة .
٣-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ويشمل الرئتين والشعب والحوصلات الهوائية .
٤-	الكمال النفسي يعنى قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم.
٥-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط.
٦-	"المرض الظاهر" فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة.
٧-	"مستوى السلامة المتوسطة" فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات.
٨-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية.
٩-	لا يوجد ارتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
١٠-	"الصحة الايجابية" فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية.
١١-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٢-	الرصاص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض.
١٣-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات.
١٤-	الهرمونات التى تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٥-	الزرنخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض.
١٦-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال .
١٧-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد.
١٨-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً الإيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعدوى وتفاعله مع المسبب النوعى .
١٩-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد.
٢٠-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التى يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه .
٢١-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس.
٢٢-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة.
٢٣-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم.
٢٤-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقئ والدوار.
٢٥-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حب نظرية الإشعاع.
٢٦-	لا يعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية
٢٧-	الملاعب الرملية والترابية لاتؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى .
٢٨-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء فى الهواء الجوى .
٢٩-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغيرات التى تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.

٣٠-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة.
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات.
٣٣-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين.
٣٤-	تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون بيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس.
٣٥-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه.
٣٦-	يؤدى ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام.
٣٧-	"متانة الحذاء، ومرونة" هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي.
٣٨-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية.
٣٩-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة.
٤٠-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر.
٤١-	يوفر البرنامج اليومي المثالي شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية.
٤٢-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به.
٤٣-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفى أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام.
٤٤-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٥-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٦-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٧-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى.
٤٨-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٩-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى.
٥٠-	يؤدى النوم القصير (غير كاف) إلى إنهاك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية.

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح



كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج (٤)

اسم المقرر : الصحة الشخصية للرياضي
 كود المقرر : HESS_PEHE
 الفرقة : الأولى
 تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/١/٢٢ م
 زمن الإمتحان : ساعة
 الدرجة الكلية : (٧٠) درجة

السؤال الأول قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة (درجه واحدة لكل فقره)

١-	الجهاز الدوري وظيفته استخلاص الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ويشمل الرئتين والشعب والحوصلات الهوائية .
٢-	الكمال النفسي يعنى قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم.
٣-	"مستوى السلامة المتوسطة" فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات.
٤-	"المرض الظاهر" فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة.
٥-	الجهاز العضلي يشتمل على عظام ومفاصل تربط بينها وتجعل الحركة ممكنة .
٦-	"الصحة الايجابية" فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية.
٧-	يقصد بالكمال البدني تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه.
٨-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل حيواني مثل الفطريات.
٩-	قلة الغذاء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٠-	الصحة هي حالة كون الفرد سليم من النواحي البدنية والنفسية فقط.
١١-	المسببات الحيوية للأمراض من أصل نباتي مثل الأميبيا وحيد الخلية.
١٢-	لا يوجد ارتباط بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
١٣-	الرصاص أحد المسببات العضوية للإصابة بالأمراض.
١٤-	الزرنخ أحد المسببات الوظيفية للإصابة بالأمراض.
١٥-	الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء أحد المسببات النفسية للإصابة بالأمراض.
١٦-	تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية للفرد.
١٧-	لا يعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية
١٨-	الجسم لا يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل والتوصيل والتنفس.
١٩-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً مثل المناعة التي يكتسبها الوليد الجديد عن طريق أمه .
٢٠-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً إيجابية يكتسبها عن طريق تعرض الفرد للعدوى وتفاعله مع المسبب النوعي .
٢١-	يؤدى التكيف على الحياة فى المرتفعات إلى قلة عدد الكرات الحمراء فى الدم.
٢٢-	لا تؤثر المرتفعات المتوسطة والعالية على الكفاءة البدنية للفرد.
٢٣-	المناعة النوعية المكتسبة صناعياً من أنواعها المناعة الإيجابية من الأمصال .
٢٤-	قلة سرعة التنفس تساعد على تخلص الجسم من حرارته الزائدة.
٢٥-	عندما يقل إفراز العرق يفقد الجسم جزءاً كبيراً من الأملاح ويسبب ذلك جفاف الجسم ويبدأ الشعور بالمغص والقئ والدوار.
٢٦-	عندما تقل درجة حرارة الجو عن ٣٧ درجة فإن الجسم ترتفع درجة حرارته حب نظرية الإشعاع.
٢٧-	الملاعب الرملية والترابية لا تؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى .
٢٨-	دفع الدم من الجلد تجاه الأعضاء الداخلية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٢٩-	الرطوبة هي قلة نسبة بخار الماء فى الهواء الجوى .

٣٠-	قلة نشاط الدورة الدموية أحد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٣١-	إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء في المليون هي أحد الاشتراطات الصحية الخاصة بالمياه في حمامات السباحة.
٣٢-	"قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء" هو أحد الشروط الصحية الخاصة بالمعسكرات.
٣٣-	تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين.
٣٤-	يؤدى ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام.
٣٥-	تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف الحار حيث يجب أن تكون ببيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس.
٣٦-	أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به.
٣٧-	يجب متابعة كميات البول خلال اليوم واكتشاف تغيراته ويجب تجنب امتلاء المثانة.
٣٨-	أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هي رد فعل من جانبه ضد السموم التي يفرزها الميكروبات في جسمه.
٣٩-	لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفى أعراض المرض وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعي بضعة أيام.
٤٠-	تنقية المياه وتطهيرها من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤١-	الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٢-	التخلص من القمامة بطريقة صحية من أحد الاحتياطات لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٣-	المخالطون للمريض هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى.
٤٤-	"التطهير" من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية.
٤٥-	تتميز الأمراض المعدية في قدرتها على إصابة عدداً كبيراً من الأفراد وسهولة انتقالها من شخص لآخر.
٤٦-	"متانة الحذاء، ومرونة" هم أحد المتطلبات الصحية التي يجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي.
٤٧-	يوفر البرنامج اليومي المثالي شروطاً مناسبة لنشاط الجسم، واستشفائه، ويساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية.
٤٨-	يؤدى النوم القصير (غير كاف) إلى إنهك الجهاز العصبي وخفض مستوى الكفاءة البدنية وضعف قوى الجسم الدفاعية.
٤٩-	"مخارج العدوى" هي الأماكن والفتحات في جسم الإنسان والحيوان والتي عن طريقها يخرج مسبب العدوى.
٥٠-	"عزل المرضى" هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية.

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني:- تكلم عن "الصحة المثالية" كأحد درجات الصحة ومستوياتها

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح