

نموذج أسئلة مادة وصفة التدريب للصحة والرياضة (447 فجب)

الفصل الدراسي الأول - 1436 - 1437 هـ

مجموعة:

الرقم الجامعي:

اسم الطالب:

السؤال الأول: في نموذج اجابة التصحيح الآلي، ظلل الحرف (أ) للإجابة الصحيحة ، والحرف (ب) للإجابة الخاطئة

- 1 تعتبر الوراثة أحد أهم مسببات السمنة
- 2 عملية الأيض تصبح بطيئة مع التقدم في العمر
- 3 تعتبر السمنة من أسباب صعوبة النوم
- 4 السمنة مشكلة صحية، ولكن لا يوجد علاقة بين السمنة والسرطان
- 5 النشاط البدني يؤدي إلى زيادة الشهية والرغبة في تناول الطعام
- 6 عملية الأيض عند الرجال أبطأ منها عند النساء
- 7 السمنة مشكلة صحية، ولكنها لا تؤدي إلى الوفاة المبكرة
- 8 يمكن أن يتحول النوع الثاني من السكري إلى النوع الأول وليس العكس
- 9 السكري هو ارتفاع مستوى الانسولين في الدم عن الحد الطبيعي
- 10 يعتمد السكري من النوع الاول على استخدام الانسولين
- 11 زيادة الوزن ينتج عن زيادة حجم الخلايا الدهنية، أما نقصان الوزن فينتج عن نقص حجم وعدد الخلايا الدهنية

- 12 يعتبر السكري من النوع الأول الأكثر انتشاراً في المجتمع
- 13 من مشكلات تخفيف الوزن السريع الدوار والوفاة
- 14 نسبة الشحوم غالباً أعلى بين النساء مقارنة مع الرجال، الرياضيون وغير الرياضيين
- 15 الأسلوب الصحي لتخفيف الوزن أن تتناول كل شيء ترغب فيه ولكن بكمية معتدلة

السؤال الثاني: في نموذج اجابة التصحيح الآلي ، ظلل الحرف الذي يمثل الاجابة الصحيحة

- 16 أي من التالي يؤثر مباشرة في زيادة الوزن
أ – امراض قد تصيب الغدة الدرقية وتضعف عملها
ب – امراض قد تصيب الرئتين
ج – امراض قد تصيب الكليتين
- 17 إذا كان أحد الأبوين بديناً فاحتمال أن يكون المولود بديناً تصل
أ – 40%
ب – 50%
ج – 60%
د – 80%
- 18 أي من المراحل العمرية التالية لا يعتبر فترة حرجة تزداد فيها عدد الخلايا الشحمية في الجسم
أ – 12 – 18 شهر
ب – 6 – 9 سنوات
ج – 12 – 16 سنة
د – أثناء فترة الحمل
- 19 نسبة الشحوم في جسم الرياضيين الرجال تتراوح بين
أ – 5 – 8%
ب – 5 – 12%
ج – 8 – 12%
د – 8 – 15%
- 20 الخلايا المسؤولة عن افراز هرمون الانسولين هي خلايا
أ – لانجرهانس
ب – البنكرياس
ج – الفا
د – بيتا

السؤال الثالث : في نموذج اجابة التصحيح الآلي، ظلل الحرف الذي يمثل الاجابة الصحيحة

- 21 المعدل الطبيعي لمستوى السكري في الدم هو ما بين و ملغ/دسل دم
أ - 125 - 75
ب- 200 - 60
ج - 120 - 65
د - 140 - 65
- 22 عند زيادة سكر الدم فوق المعدل الطبيعي فإن الماء ينسحب من الخلايا إلى الدم، وهذا ما يسمى
أ- التوازن الخلوي
ب- الظاهرة الأسموزية
ج- السبات السكري
د- الإحماض الكيتوني
- 23 من الأغذية الغنية بالألياف
أ- اللحوم
ب- الأسماك
ج- الخضروات
د- إذا كان عمرك 21 سنة ووزنك 70 كجم فإنك تحتاج حوالي سعرة حرارية في اليوم الواحد
- 24 أ- 29
ب- 290
ج- 2900
د- 35 - 29
- 25 تستهلك عملية هضم الغذاء حوالي من الطاقة الكلية الداخلة الى الجسم
أ - 1 %
ب- 5 %
ج- 10 %
د- 15 %
- 26 تحتاج أن تصرف المرأة سعرة في الدقيقة الواحدة إذا لم تقم بأي جهد
أ- 0.9
ب- 1.18
ج- 1
د- وزن الجسم ÷ 24
- 27 أي من التالي لا تعتبر من نظريات الاكتئاب
أ- التحليل النفسي
ب- الاضطراب العاطفي الموسمي
ج- النظرية المعرفية

- 28 د- المعالجة السلوكية
من المكونات الرئيسية للقلق
أ- المكون المجالي
ب- المكون المكاني
ج- المكون الزماني
د- المكون الجسمي
- 29 يفقد المدخن نحو دقيقة من عمره مع كل سيجارة يدخنها
أ- 5.5
ب- 55
ج- 550
- 30 من أعراض التي قد تحدث عند الاقلاع عن التدخين العصبية والانفعال، وقد تستمر
اسبوع
أ- اسبوع واحد
ب- 2 - 4 أسابيع
ج- عدة أشهر
د- بضعة أيام

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

مفتاح الإجابة :

ج	24	أ	16	x	9	✓	1
ج	25	ج	17	✓	10	✓	2
أ	26	ب	18	x	11	✓	3
ب	27	ب	19	x	12	x	4
د	28	د	20	✓	13	x	5
أ	29	ج	21	✓	14	x	6
ب	30	ب	22	✓	15	x	7
		ج	23			✓	8