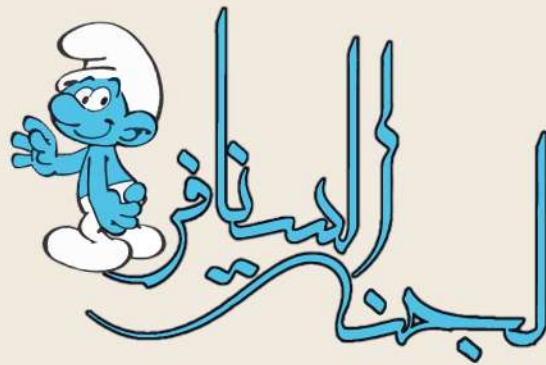
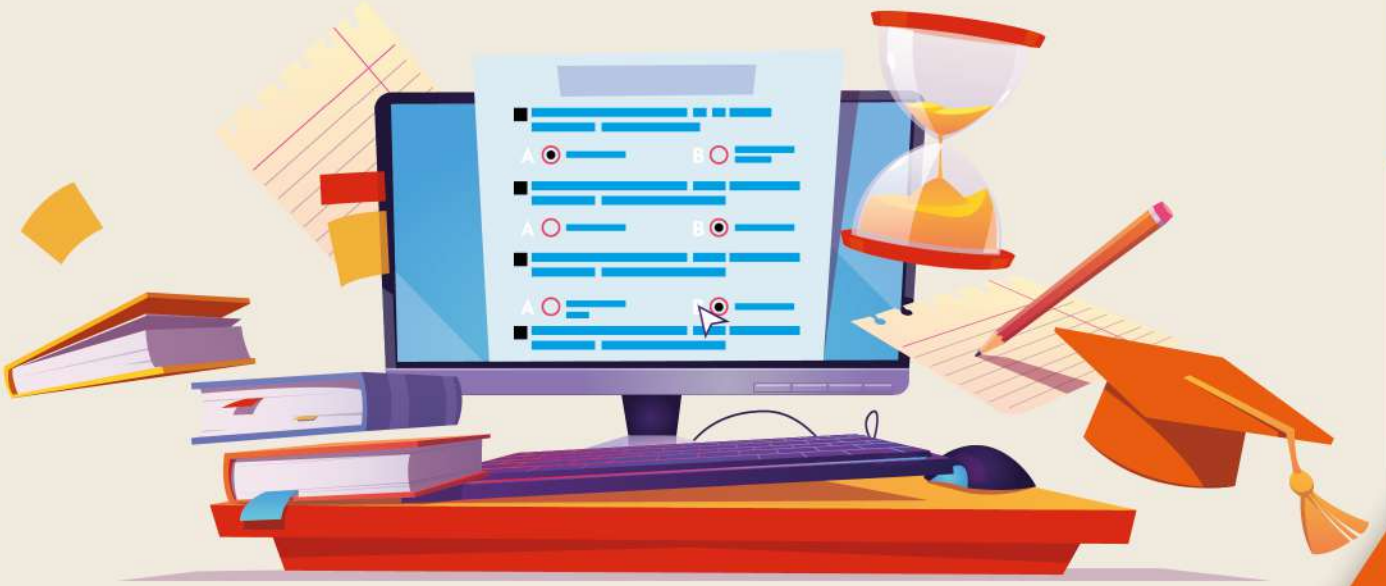


خدمتكم طريق خضناه لرضى الله

2021

أسئلة سنوات فاينال

رياضة وصحة للجميع



بسم الله الرحمن الرحيم

نقدم لكم نحن أسرة فريق
(لجنة السنافر)

مجموعة أسئلة اختبارات إلكترونية تم تجميعها خلال الفصول الماضية
سائلين المولى أن يوفقنا وإياكم لكل خير

تنويه

يوجد بعض الأسئلة عليها إجابات قد تحتل الصواب وقد تحتل الخطأ
فإن أصبنا فما هو إلا توفيق من الله
وإن أخطأنا فمن أنفسنا

#خدمتكم_طريق_خضناه_لرضى_الله

#الإتجاه_الاسلامي

#بسواعدنا_نبنيها

#لجنة_السنافر

#هي_الله

تعتبر ممارسة الانشطة الرياضية لمريض السكري

:اختر واحدة

☐ أ. وقائية وعلاجية

☐ ب. علاجية

☐ ج. وقائية

☐ د. بديل للادوية



أهم وأول عامل من عوامل شغب الملاعب هو:

أختر واحدة:

- ☐ أ. الاعلاميين
- ☐ ب. الجمهور
- ☐ ج. الحكام
- ☐ د. اللاعبين



أهم وأول عامل من عوامل شغب الملاعب هو:

أختر واحدة:

أ. الاعلاميين

ب. الجمهور

ج. الحكام

د. اللاعبين



يبلغ معدل السكر في الدم عند الانسان في الوضع الطبيعي ما يعادل:

اختر واحدة:

أ. 114-70

ب. لا شيء مما ذكر

ج. 60-50

د. 100-60



حتى يستفيد اي شخص من ممارسة الرياضة يجب ان
لا تقل مدة التمرين عن:

اختر واحدة:

- ☐ أ. 30 دقيقة
- ☐ ب. 20 دقيقة
- ☐ ج. 60 دقيقة
- ☐ د. 45 دقيقة



من أسباب انخفاض النبض عند الرياضيين أثناء الراحة:

اختر واحدة:

- ☐ أ. الغذاء
- ☐ ب. العوامل البيئية
- ☐ ج. التدريب المستمر
- ☐ د. التكيف الفسيولوجي



ظهرت الألعاب الجلجامشية كتعبير عن الابطال الاقوياء
والأصحاء ، الذين يحمون الملوك وكانت هذه في عصر
الحضارة :

Select one:

- ☐ a. الشرق القديم
- ☐ b. الهندية
- ☐ c. الرومانية
- ☐ d. اليونانية



العوامل المؤثرة في مستوى التغذية ما يأتي لتكون
واحدة

اختر واحدة:

- ☐ أ. البيئة والموقع الجغرافي
- ☐ ب. طبيعة المهنة
- ☐ ج. وزن الجسم
- ☐ د. العامل الوراثي



المشكلات المعاصرة والقديمة في الرياضة كثيره معاً

اختر واحدة:

- أ. شغب الملاعب
- ب. المنشطات الرياضية
- ج. كل ما ذكر صحيح
- د. العنصرية في الرياضة



الشخص الممارس للنشاط الرياضي اليومي طوال بانه
دائما يكون ضغط دمه

اختر واحدة:

☐ أ. منخفض قليلا

☐ ب. عالي قليلا

☐ ج. طبيعي

☐ د. منخفض كثيرا



أحدى العبارات التالية صحيحة:

أختر واحدة:

- أ. الزيادة في الوزن تكون على حساب زيادة الشحوم في الجسم
- ب. هناك فرق بين البدانة وزيادة الوزن
- ج. البدانة هي الزيادة في الوزن
- د. البدانة تكون على اساس زيادة نسبة العضلات في الجسم

في حالة التعرض الى شعر في العظم اثناء ممارسة
النشاط الرياضي فان الاجراء الاولي لتفادي تفاقم
الاصابة هو استخدام

Select one:

- ☐ a. النقل الى المستشفى
- ☐ b. الماء الساخن
- ☐ c. الماء البارد
- ☐ d. التدليك



أحدى العبارات التالية صحيحة:

اختر واحدة:

- أ. الزيادة في الوزن تكون على حساب زيادة الشحوم في الجسم
- ب. هناك فرق بين البدانة وزيادة الوزن
- ج. البدانة هي الزيادة في الوزن
- د. البدانة تكون على اساس زيادة نسبة العضلات في الجسم