

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:

أختار 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 أساس 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 أساس زيادة نسبة العضلات في الجسم