



لقطه: جرب ولا تخف فاللذين صنعوا سفينة نوح كانوا من الهواة، أما المحترفون فهم الذين صنعوا تيتانيك .

التناظر اللفظي

(أ) ضبع : زئير	(ب) أنسر : غشاء	(ج) غراب : نعيق	(د) حصان : صحيح
1. ذئب : عواء (ناقته : رغاء)			
(أ) أسرة : والدان	(ب) شارع : أبراج	(ج) نزول : صعود	(د) مسجد : محراب
2. مبنى : أعمدة			
(أ) شارع : أبراج	(ب) غزال : ريم	(ج) سيارة : قاطرة	(د) عذق : بلح
3. فندق : غرفة			
(أ) بيض : دجاج	(ب) نحلته : عسل	(ج) علف : أبقار	(د) ورود : عطور
4. ثمر : أشجار			
(أ) استقرار : تفاهم	(ب) جمود : ثبات	(ج) لباقة : طبيئة	(د) عالم : تواضع
5. شباب : حيوية			
(أ) تحليل : بحر	(ب) أشعة : شمس	(ج) مجرة : كوكب	(د) تحليل : دم
6. مقياس : زلازل			
(أ) مهند (بتار) : خنجر	(ب) بعير : جمل (إبل : بعير)	(ج) صحة : لياقة	(د) حفرة : بئر
7. حسام : سيف (مهند)			
(أ) حرص : خوف	(ب) نهر : ماء	(ج) بغض : بعد	
8. إعجاب : تقليد			
(أ) زهرة : ثمرة	(ب) كأس : ماء	(ج) دودة : جرادة	(د) بقرة : عجل
9. بيضة : دجاجة			
10. درع : حديد			
(أ) حرير : قماش	(ب) خشب : باب	(ج) كأس : زجاج	
11. مولد : طاقة			
(أ) نقود : شراء	(ب) بصيرة : عين	(ج) عقل : تفكير	(د) بترول : صفاه
12. عسر : يسر			
(أ) شمس : قمر	(ب) انفور : ألفت		
13. فستان : مصمم			
(أ) قصر : مهندس (عمارة : مهندس)	(ب) لاعب : فريق	(ج) محاضرة : نادي	
14. خيال : حقيقة			
(أ) أمانة : خيانة	(ب) مخدة : ريش		
15. خيال : حقيقة			
(أ) (أمانة : خيانة) (نزاهة : فساد)			

26. فطنت : غباء

(أ) سرعة : بطء

27. جمال : تباهي

(أ) شباب : حيوية (حسن : دلال) (ب) لياقة : طيبة (ج) جمود : ثبات (د) استقرار : تفاهم

28. كتاب : صفحة (شجرة : غصن)

(أ) قصيدة : بيت

29. نصر : قوة

(أ) تعب : جهد

30. حب : اتباع

(أ) اعجاب : تقليد (ب) ابتعاد : اقتراب

31. قصيدة : شاعر

(أ) محاضرة : نادي

32. رمضان : شهر

(أ) ياسمين : ورد

33. مرصد : نجوم

(أ) تحلية : ماء

34. عرى : روابط

(أ) سري : ليل

35. ذئب : عواء

(أ) غراب : نعيق (ثعبان : فحيح)

36. ضفدع : نقيق

(أ) ذئب : عواء

37. جاذبه : طاردة (حمل : وضع)

(أ) عسر : يسر

38. مبنى : عمود

(أ) صحراء : جبل

39. تزدداد : تتكاثر

(أ) توانى : تكاسل

40. خيمة : وقد

(أ) مبنى : عمود

41. قصة : حدث

(أ) شجرة : غصن (كتاب : صفحة)

(ب) شاة : خوار (ج) صهيل : حصان

(ب) سعيد : ابتسامه (ج) حزين : مكتئب

(ب) مسجد : محراب

(ب) مطر : غيث (ج) حجر : ياقوت (د) أربعاء : أسبوع

(ب) مجرة : كوكب (ج) أشعة : شمس (د) مقياس : زلازل

(ب) وسائط : وشائج (ج) ترامي : تباعد (د) تقادم : تماسك

(ب) نسر : غشاء (ج) ضبع : زئير (د) حصان : صحيح

32. الليث: الأسد

(أ) الحسام: السيف

33. جذب: مجاعة

(أ) طوفان: غرق

34. قلب: دم

(أ) مروحة: هواء

35. فحيح: أفعى

(أ) نعيق: غراب

إكمال الجمل

1. ليست الشجاعة أن قوياً بل أن ضعيفاً

(أ) تقهر - تنصف (ب) غنياً - يساند (ج) ثوباً - يتثاقل (د) قمرأ - يمشي

2. كن حكيماً من غير وشديداً من غير

(أ) تحيز - عنف (ب) خطر - امتداح (ج) حدث - قوة (د) أقدم - زاول

3. من لم يعرف نواحي (نقاط) فيه يكن هدفاً لمن يعرف نواحي (نقاط) الضعف فيه .

(أ) الحق - قوياً (ب) الضعف - هدفاً (ج) القوة - سهلاً (د) الإيمان - ضعيفاً

4. ان الاتصال في العلاقات تشبه التنفس في الانسان كلاهما يهدف الى الحياة .

(أ) المحاضرة - المناظرة (ب) المحكمت - المناظرة (ج) العلمية - فناء (د) الإنسانية - استمرار

5. تعلم من الحمامة الوداعة ومن النحلة ومن النملة

(أ) الطاقات - النمو (ب) العصا - السيف (ج) النظام - الصبر (د) اللسان - السنان

6. لا تختبر إلا من يحبون فإن لم تجد فاختر من يكرهون

(أ) يكرهون - الهزيمة (ب) الفوز - الهزيمة (ج) يدركون - الفوز (د) يحبون - الهزيمة

7. عندما تكون فريقاً ابحت دائماً عن أناس الفوز وإن لم تجد ابحت عن أناس يكرهون

(أ) يكرهون - الهزيمة (ب) يحبون - الهزيمة (ج) يدركون - الفوز (د) ينسون - الانتصار

8. من لم يعرف نقاط فيه يكن سهلاً لمن يعرف نقاط الضعف فيه .

(أ) الحق - قوياً (ب) الضعف - هدفاً (ج) القوة - هدفاً (د) الإيمان . ضعيفاً

9. كن حكيماً من غير وشديداً من غير

(أ) حدث - قوة (ب) خطر - امتداح (ج) تحيز - عنف (د) أقدم - زاول

10. نحن نميل (نسعى) إلى تصديق لأنهم لم من قبل.

(أ) الأنصار - يعرفونا (ب) الأقارب - يخالفونا (ج) الغرباء - يخدعونا (د) العلماء - يخطئوا

11. لا يكفي أن تكون في لكي ترى ، بل ينبغي أن يكون ما تراه في

(أ) النور - النور

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

4. لا تفكر بطريقة..... في أشخاص ، لأن هذا يدل على أنك لا

(أ) وضيعة - تحترمهم (ب) يحبون - الهزيمة (ج) يدركون - الفوز (د) ينسون - الانتصار

5. استطاع العلم منذ بعيد أن يصنع طريقة لحفظ بصمات الأصبع

(أ) عهد - خاصة

6. يجب أن يشعر الإنسان بقليل من الخوف ليشعر وقليل من المرض ليشعر.....

(أ) الأمن - العافية (ب) العلم - المعرفة (ج) الصحة - الخداع (د) البساطة - الصعوبة

7. إذا رويت أحلامك بالشك والخوف فستحصل على الأشواك وإذا رويتها بالأمل والثقة

فستجني النجاح.

(أ) آمال - كذب (ب) بذور - ثمار (زهور) (ج) بساطة - آلات (د) عز - ثمرات

8. بعد الخسارة الكبيرة للقائد « تيمورلنك » هون على نفسه شعور الشديد وشعر بالأمل

عندما راقب نملته كانت تحاول أن الجدار بحبة شحير لتعطي الطعام لصغارها إلي أن وصلت .

(أ) الأمل - تتجاوز (ب) الغضب - تعبر (ج) الإحباط - تتسلق (د) بالهدف - تتعدي

9. ان علماء الكيمياء والفيزياء يحاولون جاهدين في اثبات استخراج كميات لا لعقاقير

كيميائية معقدة من الخلايا

(أ) إمكانية - محدودة (ب) كيفية - محدودة (محاولة - محدودة)

10. إذا أردت أن تغلو الناس فضع نفسك وإذا أردت أن تتقدمهم فضع نفسك

(أ) تحتهم - تجلهم (ب) إيجابياً - تخفق (ج) فوقهم - تتأخر (د) أسفلهم - خلفهم

11. قد تكون أفضل الطرق ولكن عليك دائماً اتباعها .فإن الاعتقاد عليها سيجعل الأمور

تبدو

(أ) أسهلها - صعبته (ب) أصعبها - سهلت (ج) أعقدها - غامضته (د) أطولها - طويلته

12. المتكبر من يعجب برأيه ومن أعجب برأيه فلن يعي كلام وكان من الصواب بعيداً ومن

..... قريباً

(أ) الناصحين - التهور

13. يجب على الآباء إذا أرادوا إيصال الطفل إلى الكمال المهيأ له ان يتعرفوا على الطفل ملكة

ملكته والا سبب ذلك الاضطراب و النفسي

(أ) ملكات - القلق

14. اعجز الناس من عجز عن الإخوان وأعجز منه من من ظفر به منهم.

(أ) اكتساب - ضيع (ب) الناس - عرف (ج) الخلق - البشر (د) العلم - النور

15. استطاع العلم ان يضع طريقة خاصة ل بصمات الأصابع ، وأن يبين أوجه منها .

(أ) معرفة - اختلاف (ب) حفظ - الإفادة (ج) أخذ - التنوع (د) تكوين - التشابه

4. المتشائم تريه الزهور فيريك وتريه الشمس فيشكو

(أ) الأمل - الطموح (ب) شوكتها - حرها (ج) البخل - الشحيح (د) الطموح - القنوط

15. معرفة.....الطرق تفيد إدارة وتنسيق

(أ) علوم الاختبارات (ب) علامات-حركتها (ج) أمن - المرور (د) حدود - المواعيد

6. المتكبر يعجب برأيه و من أعجب برأيه فلن قول أصدقائه و كان من أقرب منه للرشد.

(أ) يعي - التهور (ب) يدرك - الحاجة (ج) يتخذ - العلم (د) يسأل - المعارف

الخطأ السياقي

1. الوسيلة الحقيقية لكي يُخدع المرء هي أن يظن أنه أغبي من الآخرين .

أ. الحقيقية (ب) المرء (ج) يظن (د) أغبي

2. الإنسان بلا هدف كالسفينتة بلا دفة كلاهما يبدأ به الأمر إلى الصخور.

(أ) هدف (ب) دفة (ج) يبدأ (د) الأمر

3. الإنسان يرى في التظاهرات إمكانية غير محدودة لذا فإن الإنجازات تقل . ((إن الإنجازات تقل لهؤلاء الناس الذين يرو في الأشياء التافهة إمكانيات كبيرة.

(أ) الإنسان (ب) التظاهرات (ج) محدودة (د) تقل

4. الفضل هو الشيء الوحيد الذي يستطيع أن يتخذه كل إنسان دون بذل أي مجهود.

(أ) الفضل (ب) الشيء (ج) يتفاداه (د) مجهود

5. الحياة عبء ثقيل على بعض الأشخاص ، وبعض الأشخاص عبء خفيف على الحياة.

(أ) عبء (ب) الأشخاص (ج) خفيف (د) انزال (الحياة)

6. مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام تساعد على زيادة تناوله وتزيد من تفاعل الطفل مع أفراد أسرته

أ. أثناء (ب) زيادة (ج) تفاعل (د) أسرته

7. ليست الأعمال الموسوعية وغير الموسوعية إلا نتاج جهد فردي فهي عبارة عن فكر وجهد وتعاون.

(أ) الموسوعية (ب) فردي (ج) عبارة (د) تعاون

8. إن من قواعد الاسلام المشورة في الحكم وهذا من المبادئ في الاقتصاد الاسلامي

(أ) المشورة (ب) الحكم (ج) المبادئ (د) الاقتصاد

9. إذا كنت تريد النجاح في عملك ومتطلباتك اليومية فإنك تضطر إلى إلزام الناس للاقتناع برأيك.

(أ) النجاح (ب) متطلباتك (ج) إلزام (د) للاقتناع

10. المتفائل يرى فرصة في كل صعوبة والمتطلع يرى صعوبة في كل فرصة .

(أ) المتفائل (ب) فرصة (ج) المتطلع (د) صعوبة

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

المشاعر

1. المتطلع يرى فرصة في كل صعوبة المتفائل يرى صعوبة في كل فرصة .

(أ) المتطلع (ب) صعوبة (ج) المتفائل (د) فرصة

2. نحن لا نستطيع تغيير ماضينا ولكننا خائفون من تغيير مستقبلنا .

(أ) ماضينا (ب) خائفون (ج) تغيير (د) مستقبلنا

3. المعلم الناصح هو من يشبّط الطلاب كي تزداد لديهم الرغبة في النجاح .

(أ) المعلم (ب) الناصح خطر (ج) يشبّط (د) النجاح

4. الإنسان بلا هدف كسفينة تترنح في أمان حتى تغرق

(أ) الإنسان (ب) هدف (ج) أمان (د) تغرق

5. إن من عوامل النجاح في الحوار التحلي بآدابه والركون إليها سيؤدي إلى نتائج مرضية .

(أ) النجاح الفاضل (ب) التحلي (ج) الركون (د) مرضية

6. الحوار الطرح لا يجب الركون إليه لأنه يؤدي إلى نتائج مرضية

(أ) الحوار (ب) النجاح (ج) الركون (د) مرضية

7. توافرت أعداد شهادات البكالوريوس في السنوات الخمس الأخيرة نتيجة الزيادة في عدد الجامعات .

(أ) توافرت (ب) شهادات (ج) الأخيرة (د) الجامعات

استيعاب المقروء

الشعر مادة معقدة جداً ، ولم تظهر الدراسات والأبحاث بنيته وتركيبه إلا مؤخراً . فهو يتكون من ألياف مركبة من البروتينات التي تسمى الكراتين ، ويعتمد لون الشعر على صبغة تسمى الميلانين التي يتم إنتاجها في خلايا خاصة تسمى ميلانوسايتس .

ويبدأ الشعر بفقدان لونه حين يخمد نشاط الميلانوسايتس عند التقدم في العمر أو فقدان قدرة خلايا الميلانوسايتس الطبيعية نتيجة صدمة أو ضغط نفسي أو عصبي ويوجد كثير من الوثائق التي تؤكد أن بعض الأشخاص فقدوا لون شعرهم بين ليلة وضحاها .

8. كلمة الألياف المركبة والكيراتين دلالة على أنهم

(أ) تركيبين متداخلين (ب) عنصرين متكاملين

(ج) مركب فعال (د) مسمى واحد

9. يفهم من النص أن مادة الكيراتين في الشعر تتعلق ب

(أ) صبغته (ب) طوله (ج) تركيبه (د) كثافته

10. يفهم من النص أن تركيب الشعر

(أ) دقيق التركيب (دقيق جداً) (مركب دقيق) (ب) معقد (ناعب) (صعب)

(ج) شديد الالتواء (صعب) (د) دقيق متلون

5. ما العاملين المؤثرين في تكوين الشعر ولونه ؟

(أ) الألياف والخلايا

(ب) الخلايا والصحة النفسية

(ج) الألياف والصحة النفسية

(د) البروتينات والألياف

(هذا السؤال يرد بالفعل في هذا النموذج وحاصل بالاجابة (ب) على 100 % .. لاحظ أن هذا السؤال يختلف اجابته في نموذج اخر) - أول قسم كان تناظر فقط ، ثاني قسم كان قطعة المكتبات ، ثالث قسم كان إكمال جمل وخطأ سياقي - والقسم الرابع كان به قطعة الشعر ومن هنا يجب اختيار الخلايا والصحة النفسية

6. ما الذي يؤدي إلى ضعف خلايا الميلانوسايتس

(أ) الأرق

(ب) الاخفاق

6. يعتبر تقدم العمر

(أ) السبب الوحيد لاحتفاظ الشعر بلونه

(ج) العامل الوحيد الذي يسبب فقد الشعر للونه

7. متى يفقد الشعر لونه ؟

(أ) عندما يخمد نشاط خلايا الميلانوسايتس

8. ضعف خلايا الميلانوسايتس يؤدي الى

(أ) التقصف

(ب) تجعد الشعر

9. كم سبب لفقدان الشعر لونه ؟

(أ) سبب واحد

(ب) سببان

10. يتضح من النص أن الشعر مكون من

(أ) ألياف مركبة

(ب) حبيبات دقيقة

11. من خلال النص يتم إنتاج « الميلانين » في

(أ) الكيراتين

(ب) البروتينات

(ج) خلايا الميلانوسايتس

(د) صبغة الميلانين

12. يعتمد لون الشعر على // العامل المؤثر الاول في لون الشعر وفقاً لما جاء في الفقرة (1)

(أ) الألياف المركبة

(ب) الصحة النفسية

(ج) خلايا الميلانوسايتس

(د) صبغة الميلانين

13. أحد عوامل فقد الشعر لونه

(أ) التقدم في العمر

هدفك في القدرات

قطعة المكتبات

كانت المكتبات قديما تعتمد على الفهارس التقليدية في البحث ، و للوصول إلى المطلوب كانت البطاقات بداخل الفهارس تستخدم عادة اسم المؤلف أو عنوان الكتاب أو الموضوع و في سبعينيات القرن الماضي بدأت أغلب المكتبات في التحول من الطريقة التقليدية إلى الحواسيب في تقديم الوظائف المكتبية التقليدية المرتبطة بالمكتبات قديما و حديثا بطرق حديثة و من أشهرها : الفهرسة والاعارة وضبط الدوريات والبحث (التصنيف والاستعارة والمحتوى الداخلي والطباعة) ولا يمكن النكوص عنها أبدا .

تم التحول من الفهارس التقليدية التي استمرت في تقديم الوظائف المكتبية لحوالي عشرة عقود حيث مكتبة الكونجرس نظامها من تقليدي إلى الفهارس الآلية - أجهزة البحث الآلي - في عام 1976 ثم تبعها المكتبة البريطانية في لندن عام 1981 ، ومكتبة نيويورك و المكتبة القومية الكندية . إن هذا التحول سهل لرواد المكتبات الوصول إلى مصادر المعلومات دون الحاجة إلى مساعدة الموظفين في المكتبة . وكلمة بيبليوغرافيا إذا تدل على « كتابة الكتب أو نسخ الكتب » . وقد تطور معنى البيبليوغرافيا ومدلولها على مر العصور فأصبحت تعني قائمة بالكتب والمواد المكتبية الأخرى المستخدمة في كتابة مقال أو بحث ما ، وهي مرتبة هجائيا وفقا لأسماء المؤلفين أو العناوين (في حال عدم وجود مؤلفين)

عندما يذهب رواد المكتبات إلى المكتبة لا يحتاجون مساعدة من يعملون في المكتبة حيث يقومون بالبحث عما يريدون آليا عن طريق البحث الآلي (الفهرسة المباشرة) ، وأثناء القراءة قد تحدث عملية النكوص إلى كلمات وجمل وفقرات لاعتقاد المرء أنه لم يفهمها مطلقاً أو لم يفهمها على الوجه الصحيح.

1. وفقا للفقرة (1) عدد العمليات التي تقوم بها المكتبات قديما وحديثا :

أ) وظائف 3 (ب) وظائف 4 (ج) وظائف 5 (د) وظائف 6

2. كلمة (سبعينيات) المذكورة في الفقرة 1 تعني الفترة بين:

أ) 1980 - 1989 (ب) 1979 - 1981 (ج) 1975 - 1980 (د) 1970 - 1979

تشير الفقرة (2) إلى تقنية الحواسيب تقدم بيانات // يفهم من الفقرة (1) أن التقنية

الحديثة تقدم بيانات....

أ) متوازية (ب) محورة

ج) جديدة ب طريقة تقليدية (د) تقليدية بطريقة مطورة

تستطيع البطاقات أن تصل الباحث بالكتاب ب // كم عدد الطرق الموصلة للكتاب

حسب ما ورد في الفقرة (1)

أ) طريقة واحدة (ب) طريقتين (ج) ثلاثة طرق (د) أربعة طرق

كلمة (التحول) الواردة في الفقرة (2) تعني // معنى كلمة (التحول)

أ) التقدام (ب) المواصلت (ج) التطور (د) الاستغناء

6. يفهم من الفقرة (2) أن الفترة التي ظل استخدام البطاقات فيها هي // وفقا للفقرة 2 استعمال البطاقات استمر ما بين:.....

(أ) 1960-1880 (ب) 1970-1870 (ج) 1970-1890 (د) 1960-1890

7. وفقا لما جاء في الفقرة (2) من هم القادرون على زيارة المكتبات ؟ // يفهم من الفقرة (2) أن المقصود برواد المكتبة هم:..... // يفهم من الفقرة 3 أن زوار المكتبة تعني؟

(أ) الأساتذة (ب) عامة الطلاب (ج) الباحثين والمثقفين (المتعلمين والقراء) (د) العامة (الجمهور)

8. نفهم من الفقرة (3) أن العلاقة بين البحث الآلي و الفهرسة المباشرة:..... // نفهم من الفقرة (3) أن العلاقة بين « البحث المباشر » و « البحث الآلي »

(أ) ترادف (تكرار المعنى) (ب) تكامل (ج) تفريغ (د) نتيجة

9. معنى مصادر المعلومات ؟

(أ) كل ما تتضمنه المكتبة (ب) مواقع على الإنترنت (ج) معلومات الكتب في الفهارس (د) الإحصاءات الواردة في الدراسات

10. يطلق على أجهزة البحث الآلي الواردة في الفقرة (2) // من عموم النص نفهم انه يطلق على أجهزة البحث الآلي المستخدمة في المكتبات مصطلح:.....

(أ) الإنترنت (ب) آليات (ج) حواسيب (د) برامج

11. يفهم من الفقرة (1) أن عدد الوظائف (الخدمات // العمليات) التي تقدمها التقنيات الحديثة للمكتبات قديما وحديثا

(أ) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

12. معنى كلمة (النكوص) الواردة في الفقرة (3) // معنى كلمة (النكوص)

(أ) العودة (الرجوع) (ب) عدم الاستعمال (ج) الاستغناء (د) النقد

13. يفهم من الفقرة (2) أن الببليوغرافيا يعتبر ترتيب للكتب) .. // الببليوغرافيا يعتبر ترتيب للكتب

(أ) حرفي (ب) مكاني (ج) تعليمي (د) سهل

14. علاقة الفقرة (2) بالفقرة (1)

(أ) تفصيل (ب) تأكيد أدلتها (ج) تفسير لمضمونها (د) تعليل

15. كم عدد المكتبات التي تحولت من الطريقة التقليدية إلى الحواسيب حسب ما ورد في الفقرة (2) ؟

(أ) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

هدفك في القدرات

التنفس الصحيح

يعتقد الناس بأن احتياجهم للطعام والشراب أكثر وأهم احتياجاتهم ولكنهم لا يعرفون بأن حاجتهم إلى التنفس أكثر، فيمكن للإنسان أن يستغني عن الطعام والشراب أكثر من يومين خلاف الهواء ، فبالرغم من أن الهواء أكثر ما يتواجد على سطح الأرض ويوجد بكثرة إلا أن أغلبية الناس يستنشقون أقل من ثلث الهواء في الرئة وهم يتنفسون بالطريقة الغير صحيحة فالطريقة الصحيحة للتنفس أن يدخل الهواء من الأنف حتى تمتلئ الرئتين ويبقى فيها عشر ثوان ثم يحدث التفريغ من الفم لمدة خمس ثوان والجدير بالذكر أن الناس لا يتنفسون بهذه الطريقة لا لصعوبتها بل لأنهم لا يعلمون الطريقة الصحيحة ويجب تكرار هذه العملية في اليوم عدة مرات لتنقيه الدم من الشوائب .

1. ما هو الشيء الذي نستطيع الاستغناء عنه لأقصر مدة ؟ // ما الشيء الذي نستطيع الاستغناء عنه

لمدة قصيرة ؟ // مصدر الطاقة الذي يمكن الاستغناء عنه لمدة قصيرة هو // الشيء

الذي لا نستطيع الاستغناء عنه هو ؟

(أ) الماء (ب) الطعام (ج) الهواء (د) الحلوى (الحركة)

2. ما هي العملية الصحيحة بالنسبة لدخول الهواء وخروجه ؟ فوائد التنفس الصحيح الهواء يدخل من

..... ويكون خروجه من

(أ) أنف - أنف (ب) فم - أنف (ج) أنف - فم (د) فم - فم

3. الناس لا يتنفسون بالطريقة الصحيحة وذلك لأنها ؟

(أ) جهلهم بها (مجهولت لديهم) (جهلهم بالطريقة الصحيحة)

(ب) معروفة لديهم (ج) صعبت عليهم

4. أي الآتي صحيح بالنسبة لطريقة التنفس الصحيحة وفقا للنص ؟

(أ) يحتفظ بالهواء في الرئة مدة تساوي مدة التفريغ

(ب) يحتفظ بالهواء في الرئة مدة تساوي مثلي مدة التفريغ

(ج) يحتفظ بالهواء في الرئة مدة تساوي نصف مدة التفريغ.

(د) يحتفظ بالهواء في الرئة مدة تساوي ثلاثة أرباع مدة التفريغ.

5. الناس يستخدمون من قدرة الرئتين على التنفس ما يعادل تقريبا إن غالبية الناس نسبت

الهواء الذي يستخدمونه

(أ) 30 % (ب) 40 % (ج) 50 % (د) 50 %

6. ما فائدة التنفس بالطريقة الصحيحة ؟

(أ) تصفية الدم من العوالق (تنقية الدم من العوالق)

(ب) تنقية الرئة من التلوث

(د) الحفاظ على لون الرئة

(ج) سهولة المضغ

هدفاً في القدرات