

- 1) A health and wellness program can help reduce:
- 1) يمكن لبرنامج الصحة والعافية أن يساعد في تقليل:
- a) Health Claim Costs (أ) تكاليف المطالبة الصحية
- b) Safety Incidents (ب) حوادث السلامة
- c) Absenteeism (ج) التغيب
- d) All of the above (د) كل ما سبق
- 2) What is the first step in creating a health and wellness program?
- 2) ما هي الخطوة الأولى في إنشاء برنامج الصحة والعافية؟
- a) Budget (أ) الدخل
- b) Understanding what it is (ب) فهم ما هو عليه
- c) Assessing the need (ج) تقييم الحاجة
- d) None of the above (د) لا شيء مما سبق
- 3) What is a health and wellness program?
- 3) ما هو برنامج الصحة والعافية؟
- a) A corporate program that is implemented to enhance physical and/or mental health (أ) برنامج مؤسسي يتم تنفيذه لتعزيز الصحة البدنية و/أو العقلية
- b) A corporate program that promotes productivity (ب) برنامج مؤسسي يعزز الإنتاجية
- c) A corporate program that promotes morale (ج) برنامج الشركات الذي يعزز الروح المعنوية
- d) All of the above (د) كل ما سبق
- 4) How many workers are absent per day due to stress?
- 4) كم عدد العمال الغائبين يوميا بسبب الإجهاد؟
- a) One Thousand (أ) ألف
- b) One Hundred (ب) مائة
- c) One Million (ج) مليون
- d) Zero (د) صفر

- 5) What is Productivity? (5) ما هي الإنتاجية؟
- a) The capacity, or ability to come to work (أ) الإمكانية، أو القدرة على القدوم للعمل
- b) The capacity, or ability to produce goods or services (ب) الإمكانية أو القدرة على إنتاج السلع أو الخدمات
- c) The capacity, or ability to complete a task (ج) الإمكانية أو القدرة على إكمال مهمة
- d) None of the above (د) لا شيء مما سبق
- 6) Having healthier employees means less costs on: (6) وجود موظفين أكثر صحة يعني تكاليف أقل على:
- a) Doctors' visits (أ) زيارات الأطباء
- b) Prescription drugs (ب) الأدوية
- c) Hospital visits (ج) زيارات المستشفى
- d) All of the Above (د) كل ما سبق
- 7) What is one of the costliest expenses for a company? (7) ما هي إحدى النفقات الأكثر تكلفة للشركة؟
- a) Health Care Benefits (أ) فوائد الرعاية الصحية
- b) On the job injuries (ب) على إصابات العمل
- c) Materials costs (ج) تكاليف المواد
- d) All of the above (د) كل ما سبق
- 8) On average, what percentage of a family's health coverage premium was covered by their company last year? (8) في المتوسط ما هي النسبة المئوية لقسط التغطية الصحية للأسرة الذي غطته شركتهم في العام الماضي؟
- a) 1/2 (أ) النصف
- b) 3/4ths (ب) ثلاثة أرباع
- c) the third (ج) الثلث
- d) the two-thirds (د) الثلثان

- c) 1/3rd
- d) 2/3rds

9) \_\_\_\_\_ declines when an employee calls in sick.  
a) Productivity  
b) Absenteeism  
c) Costs  
d) None of the above

9) يرفض عندما يتصل الموظف بالمرض \_\_\_\_\_  
(أ) الإنتاجية  
(ب) الغياب  
(ج) التكاليف  
(د) لا شيء مما سبق

10) \_\_\_\_\_ refers primarily to an unscheduled absence of an employee.  
a) Productivity  
b) PTO  
c) Absenteeism  
d) All of the above

10) \_\_\_\_\_ يشير في المقام الأول إلى الغياب غير المخطط له للموظف.  
(أ) الإنتاجية  
(ب) PTO  
(ج) التغيب عن العمل  
(د) كل ما ورد اعلاه

## Module Two: Review Questions

## مراجعة الوحدة الثانية:

- 1) On average, how much of the day does an employee spend at work?
- a) 1/3 of the day  
b) 1/2 of the day  
c) 1/4 of the day  
d) 2/3 of the day
- 2) What is one of the primary types of health and wellness program?
- a) Tobacco Cessation  
b) Employee Recognition  
c) Health Behaviors  
d) None of the above
- 3) What does Health Behavior mean?
- a) Actions to prevent loss in productivity  
b) Actions to modify or preserve health status  
c) A person's attitude towards health  
d) None of the above
- 4) The most common types of injuries are:
- a) Repetitive Motion  
b) Falling Objects  
c) Overexertion  
d) All of the above
- 5) What is a health screening?
- a) A test that detects cancer  
b) A test that detects conditions before
- 1) في المتوسط، كم من اليوم ينفق الموظف في العمل؟  
أ) ثلث اليوم  
ب) نصف من اليوم  
ج) ربع اليوم  
د) ثلثي اليوم
- 2) ما هو أحد الأنواع الأساسية من برنامج الصحة والعافية؟  
أ) الإقلاع عن التدخين  
ب) التعرف على الموظف  
ج) السلوكيات الصحية  
د) لا شيء مما سبق
- 3) ماذا يعني السلوك الصحي؟  
أ) إجراءات لمنع فقدان الإنتاجية  
ب) إجراءات لتعديل الحالة الصحية أو الحفاظ عليها  
ج) موقف الشخص تجاه الصحة  
د) لا شيء مما سبق
- 4) الأنواع الأكثر شيوعاً من الإصابات هي:  
أ) الحركة المتكررة  
ب) الكائنات الساقطة  
ج) فرط الجهد  
د) كل ما سبق
- 5) ما هو الفحص الصحي؟  
أ) اختبار يكشف السرطان  
ب) اختبار يكشف الحالات قبل بدء الأعراض  
ج) اختبار يحدد كل مشكلة صحية يعاني منها الشخص

- symptoms start
- د) لا شيء مما سبق
- c) A test that identifies every health issue a person will ever have
- d) None of the above
- 6) Which of the following are not one of the four most common health behavior programs?
- 6) أي من التالي ليس واحدا من أربعة برامج السلوك الصحي الأكثر شيوعا؟
1. التغذية والوزن
2. الإقلاع عن التبغ
3. زيادة النشاط البدني
4. لا شيء مما سبق
- a) Nutrition and weight loss
- b) Tobacco Cessation
- c) Increasing Physical Activity
- d) None of the above
- 7) How many lives could be saved each year by increasing common preventative care services?
- 7) كم عدد الأرواح التي يمكن إنقاذها كل عام من خلال زيادة خدمات الرعاية الوقائية الشائعة؟
- أ) 100,000
- ب) 1,000
- ج) 100
- د) 1
- a) 100,000
- b) 1,000
- c) 100
- d) 1
- 8) Roughly, what percentage of adults in the U.S. are considered to be in a state of optimal mental health?
- 8) ما هي النسبة المئوية للبالغين في الولايات المتحدة الذين يعتبرون في حالة صحة عقلية مثلى؟
- أ) 15%
- ب) 12%
- ج) 17%
- د) 22%
- a) 15%
- b) 12%
- c) 20%
- d) 22%
- 9) What is mental health?
- 9) ما هي الصحة النفسية؟
- أ) حالة يمكن فيها للفرد أن يدرك قدراته الخاصة
- ب) حالة عندما يمكن للفرد التعامل مع الإجهاد الطبيعي للحياة
- ج) حالة يمكن فيها للفرد العمل بشكل منتج
- a) A state when an individual can realize their own abilities

- b) A state when an individual can cope with the normal stress of life
- c) A state when an individual can work productively
- d) All of the above

(د) كل ما سبق

10) What could your company offer to help prevent employee illness?

- a) Health Screenings
- b) Stress Management Class
- c) Free annual physical exam
- d) All of the above

10) ما الذي يمكن أن تقدمه شركتك للمساعدة في منع مرض الموظف؟

- (أ) الفحوصات الصحية
- (ب) فئة إدارة الإجهاد
- (ج) الفحص البدني السنوي المجاني
- (د) كل ما ورد أعلاه



- 1) Why are health behavior programs used?  
 a) To improve routine behaviors that lead to increasing health and wellbeing  
 b) To improve the attitude of an employee  
 c) To teach employees how to act when customers are around  
 d) All of the above
- 1) لماذا يتم استخدام برامج السلوك الصحي؟  
 (أ) تحسين السلوكيات الروتينية التي تؤدي إلى زيادة الصحة والرفاهية  
 (ب) لتحسين موقف الموظف  
 (ج) لتعليم الموظفين كيفية التصرف عندما يكون العملاء حولها  
 (د) كل ما سبق
- 2) What percentage of Americans are obese?  
 a) 1/4  
 b) 1/2  
 c) 1/3  
 d) None of the above
- 2) ما هي النسبة المئوية للأميركيين الذين يعانون من السمنة المفرطة؟  
 (أ) 1/4  
 (ب) 1/2  
 (ج) 1/3  
 (د) لا شيء مما سبق
- 3) What is the most common type of chemical dependence?  
 a) Cocaine  
 b) Nicotine  
 c) Alcohol  
 d) Marijuana
- 3) ما هو النوع الأكثر شيوعاً من الاعتماد الكيميائي؟  
 (أ) كوكايين  
 (ب) نيكوتين  
 (ج) كحول  
 (د) ماريجوانا
- 4) Which of the following would not be considered a program to aid in increasing physical activity?  
 a) Offer gym memberships  
 b) Sponsor employee athletic teams  
 c) Have a stretch policy  
 d) None of the above
- 4) أي مما يلي لا يعتبر برنامجاً للمساعدة في زيادة النشاط البدني؟  
 (أ) تقديم عضوية صالة ألعاب رياضية  
 (ب) رعاية الفرق الرياضية للموظفين  
 (ج) لديك سياسة تمتد  
 (د) لا شيء مما سبق

- 5) Drug and alcohol use can affect the company in the following ways:
- Reduces health insurance premiums
  - Reduces morale
  - Reduces materials costs
  - All of the above

5) يمكن أن يؤثر تعاطي المخدرات والكحول على الشركة بالطرق التالية:

- يخفض أقساط التأمين الصحي
- يقلل من الروح المعنوية
- يقلل من تكاليف المواد
- كل ما سبق

- 6) What are the benefits to increasing your physical activity?
- Improving Mood
  - Increasing Energy
  - Lowers Cholesterol
  - All of the above

6) ما هي فوائد زيادة النشاط البدني؟

- تحسين المزاج
- زيادة الطاقة
- يخفض الكوليسترول
- كل ما سبق



- 7) According to SAMHSA how many employees reported using alcohol at work, or being impaired at least once?
- 19.2 million Workers
  - 19.2 thousand Workers
  - 17.3 million Workers
  - 17.3 thousand Workers

7) وفقاً لـ SAMHSA كم عدد الموظفين الذين أبلغوا عن استخدام الكحول في العمل أو ضعفهم مرة واحدة على الأقل في عام 2008؟

- 19.2 مليون عامل
- 19.2 ألف عامل
- 17.3 مليون عامل
- 17.3 ألف عامل

- 8) What are some ways to encourage healthy eating?
- Having free fruits in the break room
  - Discounts on healthy food in the cafeteria

8) ما هي بعض الطرق لتشجيع الأكل الصحي؟

- الحصول على فواكه مجانية في غرفة الاستراحة
- خصومات على الطعام الصحي في الكافتيريا
- إضافة مبردات المياه إلى المكتب
- كل ما سبق



- c) Add water coolers to the office
- d) All of the above

9) What does Substance Abuse mean?

- a) Excessive use of alcohol because of unresolved emotional issues
- b) Excessive use of drugs or use of a drug without medical justification
- c) Use of medications that are not prescribed to the user
- d) None of the above

9) ماذا يعني تعاطي المخدرات؟

- أ) الإفراط في تعاطي الكحول بسبب القضايا العاطفية التي لم تحل
- ب) الإفراط في تعاطي المخدرات أو استخدام دواء دون مبرر طبي
- ج) استخدام الأدوية التي لا توصف للمستخدم
- د) لا شيء مما سبق

10) Tobacco use could contribute to what illness?

- a) Lung Cancer
- b) Type 2 Diabetes
- c) Rheumatoid Arthritis
- d) All of the above

10) يمكن أن يسهم تعاطي التبغ في أي مرض؟

- أ) سرطان الرئة
- ب) داء السكري من النوع 2
- ج) التهاب المفاصل الروماتويدي
- د) كل ما سبق

- 1) What is a cancer screening?  
 a) A health screening that searches for cancer  
 b) A general health screening that searches for common illnesses  
 c) The treatment for cancer found in the body  
 d) None of the above
- 2) The National Cancer Institute estimates that the number of new cases of cancer, or cancer incidence, is approximately \_\_\_ men and women, per year.  
 a) 225 per 100,000  
 b) 443 per 100,000  
 c) 105 per 100,000  
 d) 855 per 100,000
- 3) Which of the following statements are true about health fair screenings?  
 a) Every type of cancer can be detected at a health fair  
 b) Seeing your physician regularly is still important  
 c) Health fairs are paid for by the employees  
 d) All of the above
- 4) Which of the following are health screenings that a company could offer?
- (1) ما هو فحص السرطان؟  
 (أ) فحص صحي يبحث عن السرطان  
 (ب) فحص صحي عام يبحث عن الأمراض الشائعة  
 (ج) علاج السرطان الموجود في الجسم  
 (د) لا شيء مما سبق
- (2) تقدر جمعية السرطان الأمريكية أنه سيتم تشخيص الأشخاص بالسرطان في عام 2014 .  
 (أ) 585,720  
 (ب) 1,665,540  
 (ج) 1,245,987  
 (د) 855,220
- (3) أي من التصريحات التالية صحيحة حول فحوصات المعرض الصحي؟  
 (أ) يمكن الكشف عن كل نوع من أنواع السرطان في معرض صحي  
 (ب) رؤية الطبيب بانتظام لا يزال مهما  
 (ج) يتم دفع تكاليف المعارض الصحية من قبل الموظفين  
 (د) كل ما سبق
- (4) أي من الفحوصات التالية هي فحوصات صحية يمكن أن تقدمها الشركة؟  
 (أ) اختبار الموقف

- a) Posture Testing  
b) Eye Exams  
c) BMI Testing  
d) All of the above
- 5) Which of the following is not a common type of cancer screening?  
a) Brain Cancer Screening  
b) Mammography  
c) Prostate Cancer Screening  
d) None of the above
- 6) What is a physical exam?  
a) An exam that identifies potential conditions on the exterior of the body only  
b) An exam that uses detects new conditions  
c) An exam of the body that helps prevent and treat current conditions  
d) None of the above
- 7) How many people die each year from diabetes?  
a) 71,000  
b) 79,246  
c) 231,404  
d) 267,654
- 8) How many people each day are diagnosed with diabetes?  
a) 5,000
- (ب) فحوصات العيون  
(ج) اختبار مؤشر كتلة الجسم  
(د) كل ما سبق
- (5) أي مما يلي ليس من النوع الشائع لفحص السرطان؟  
(أ) فحص سرطان الدماغ  
(ب) التصوير الشعاعي للثدي  
(ج) فحص سرطان البروستاتا  
(د) لا شيء مما سبق
- (6) ما هو الفحص البدني؟  
(أ) فحص يحدد الظروف المحتملة على السطح الخارجي للجسم فقط  
(ب) الفحص الذي يستخدم يكشف عن حالات جديدة  
(ج) فحص للجسم يساعد على منع وعلاج الحالات الحالية  
(د) لا شيء مما سبق
- (7) كم عدد الأشخاص الذين يموتون كل عام بسبب مرض السكري؟  
(أ) 71,382  
(ب) 79,246  
(ج) 231,404  
(د) 267,654
- (8) كم عدد الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بالسكري كل يوم؟  
(أ) 5,488  
(ب) 6,978  
(ج) 5,082

- b) 6,978
- c) 500
- d) 6,684

6,684 (د)

9) What is a not a characteristic of a maintenance program?

- a) Promotes treatment of health conditions
- b) Diagnoses new conditions
- c) Prevents common conditions
- d) None of the above

(9) ما هي ليست سمة من سمات برنامج الصيانة؟

- (أ) تعزيز علاج الحالات الصحية
- (ب) تشخيص حالات جديدة
- (ج) يمنع الحالات الشائعة
- (د) لا شيء مما سبق

10) What are the main types of annual examinations?

- a) Eye Exam
- b) Well Child Check-ups
- c) Pelvic Exam
- d) All of the above

(10) ما هي الأنواع الرئيسية للاختبارات السنوية؟

- (أ) فحص العين
- (ب) فحوصات صحة الطفل
- (ج) امتحن الحوض
- (د) كل ماورد اعلاه

## Module Five: Review Questions

## مراجعة الوحدة الخامسة:

- 1) What is stress? (1) ما هو الإجهاد؟
- a) A state of mental tension (أ) حالة من التوتر العقلي
- b) A state of physical tension (ب) حالة من التوتر الجسدي
- c) A state of strong feelings (ج) حالة من المشاعر القوية
- d) None of the above (د) لا شيء مما سبق
- 2) Which of the following is not a healthy way of dealing with stress? (2) أي مما يلي ليس طريقة صحية للتعامل مع الإجهاد؟
- a) Spending time with family (أ) قضاء بعض الوقت مع العائلة
- b) Avoiding the stressor (ب) تجنب الإجهاد
- c) Meditation (ج) تأمل
- d) None of the above (د) لا شيء مما سبق
- 3) What are some ways a company can help reduce stress? (3) ما هي بعض الطرق التي يمكن للشركة أن تساعد بها في الحد من التوتر؟
- a) Mandatory Smoking Cessation classes (أ) دروس إلزامية للإقلاع عن التدخين
- b) Remove company policies (ب) إزالة نهج الشركة
- c) Play relaxing music (ج) تشغيل موسيقى مريحة
- d) All of the above (د) كل ما سبق
- 4) Support groups can help by: (4) يمكن أن تساعد مجموعات الدعم من خلال:
- a) Giving information about what to expect (أ) إعطاء معلومات حول ما يمكن توقعه
- b) Relieve anxiety (ب) استرجع القلق
- c) Improving coping skills (ج) تحسين مهارات التأقلم
- d) All of the above (د) كل ما سبق

- 5) What is a support group?  
a) A group of people who get together and have coffee  
b) A group of people who has a common condition or situation and give support to one another  
c) A group of people who share short stories with one another  
d) A group of people who evaluate employee performance
- 5) ما هي مجموعة الدعم؟  
أ) مجموعة من الناس الذين يجتمعون ويشربون القهوة  
ب) مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من حالة أو حالة شائعة ويؤيدون بعضهم البعض  
ج) مجموعة من الأشخاص الذين يشاركون القصص القصيرة مع بعضهم البعض  
د) مجموعة من الأشخاص الذين يقيمون أداء الموظفين
- 6) How does awareness and education help employees?  
a) Helps those suffering recognize their symptoms  
b) Helps coworkers recognize symptoms  
c) Helps by giving insight and understanding for others  
d) All of the above
- 6) كيف يساعد الوعي والتعليم الموظفين؟  
أ) يساعد أولئك الذين يعانون التعرف على أعراضهم  
ب) يساعد زملاء العمل على التعرف على الأعراض  
ج) يساعد من خلال إعطاء البصيرة والفهم للآخرين  
د) كل ما سبق
- 7) Which of the following is not true about support groups?  
a) They are all very expensive  
b) They help people dealing with difficult situations process their feelings  
c) They help give support
- 7) أي مما يلي غير صحيح حول مجموعات الدعم؟  
أ) كلها مكلفة للغاية  
ب) أنها تساعد الناس الذين يتعاملون مع المواقف الصعبة معالجة مشاعرهم  
ج) أنها تساعد على تقديم الدعم  
د) لا شيء مما سبق

d) None of the above

8) What does counseling entail?

- a) Talking to people
- b) Telling people how to fix their lives
- c) Professional guidance of an individual
- d) None of the above

8) ما الذي تنطوي عليه الاستشارة؟

- أ) التحدث إلى الناس
- ب) إخبار الناس بكيفية إصلاح حياتهم
- ج) التوجيه المهني للفرد
- د) لا شيء مما سبق

9) What is not true about poor mental health?

- a) Most people don't suffer at all from poor mental health
- b) Most people have suffered at some point from poor mental health
- c) Poor mental health decreases productivity
- d) Poor mental health decreases morale

9) ما الذي لا ينطبق على سوء الصحة العقلية؟

- أ) معظم الناس لا يعانون على الإطلاق من سوء الصحة العقلية
- ب) عانى معظم الناس في مرحلة ما من سوء الصحة العقلية
- ج) ضعف الصحة النفسية يقلل الإنتاجية
- د) ضعف الصحة النفسية يقلل من الروح المعنوية

10) Mood disorders are the third most common cause of \_\_\_\_\_ for people ages 18-44.

- a) Productivity
- b) Job abandonment
- c) Hospitalization
- d) None of the above

10) اضطرابات المزاج هي السبب الثالث الأكثر شيوعاً لـ \_\_\_\_\_

- أ) الإنتاجية
- ب) التخلي عن الوظيفة
- ج) المستشفيات
- د) لا شيء مما سبق

## Module Six: Review Questions

## مراجعة الوحدة السادسة:

1) Which of the following is not an example of an environmental factor?

- a) A Hole in the Floor
- b) High Blood Pressure
- c) Slippery Walk Way
- d) Broken Chair

(1) أي مما يلي ليس مثالا على عامل بيئي؟

- (أ) حفرة في الأرض
- (ب) ارتفاع ضغط الدم
- (ج) زلق المشي الطريق
- (د) كرسي مكسور

2) What is the first step in evaluating the need for a health and wellness program?

- a) Review common health conditions
- b) Review environmental factor
- c) Review any current or previous health and wellness programs
- d) None of the above

(2) ما هي الخطوة الأولى في تقييم الحاجة إلى برنامج الصحة والعافية؟

- (أ) مراجعة الحالات الصحية الشائعة
- (ب) مراجعة العامل البيئي
- (ج) مراجعة أي برامج صحية وصحية حالية أو سابقة
- (د) لا شيء مما سبق

3) What does the term environmental factors mean?

- a) The surrounding that an employee works in
- b) The area that a person lives in
- c) The surroundings of the building
- d) The weather of the city

(3) ماذا يعني مصطلح العوامل البيئية؟

- (أ) المحيط الذي يعمل فيه الموظف
- (ب) المنطقة التي يعيش فيها الشخص
- (ج) محيط المبنى
- (د) الطقس في المدينة

4) Which of the following is a common type of health condition?

- a) High Blood Pressure
- b) Diabetes
- c) High Cholesterol
- d) All of the above

(4) أي مما يلي هو نوع شائع من الحالات الصحية؟

- (أ) ارتفاع ضغط الدم
- (ب) داء السكري
- (ج) ارتفاع الكوليسترول في الدم
- (د) كل ما سبق



- 5) Why is it important to review the current or previous wellness program?
- Because your boss said to
  - To make sure you don't use any of the previous program
  - To use what worked, and discard what didn't
  - None of the above

5) لماذا من المهم مراجعة برنامج العافية الحالي أو السابق؟

- لأن رئيسك قال
- للتأكد من عدم استخدام أي من البرامج السابقة
- لاستخدام ما نجح، وتجاهل ما لم ينجح
- لا شيء مما سبق

- 6) Which of the following is not a procedure?
- Ultrasound
  - Eye Exam
  - Hysterectomy
  - None of the above

6) أي مما يلي ليس إجراء؟

- الموجات فوق الصوتية
- فحص العين
- استئصال الرحم
- لا شيء مما سبق



- 7) Approximately, how many people undergo total knee replacement annually?
- 700,000
  - 981,315
  - 865,887
  - 678,928

7) كم عدد الأشخاص الذين تم استبدال الركبة بالكامل في عام 2010؟

- 719,000
- 981,315
- 865,887
- 678,928

- 8) What do you need to look at when you start reviewing company information relating to employee health?
- Common health procedures
  - Employee absenteeism and incident records

8) ما الذي تحتاج إلى النظر إليه عند البدء في مراجعة معلومات الشركة المتعلقة بصحة الموظف؟

- الإجراءات الصحية الشائعة
- تغيب الموظفين وسجلات الحوادث
- سجلات المراجعة السنوية للموظفين
- لا شيء مما سبق

- c) Employee annual review records
- d) None of the above

9) What old saying refers to implementing an employee health program?

- a) You don't know where you're going until you know where you've been
- b) You can't always get what you want
- c) Time flies like an arrow, fruit flies like a banana
- d) None of the above

9) ما هو المثل القديم الذي يشير إلى تنفيذ برنامج صحة الموظف؟

- أ) لا تعرف إلى أين أنت ذاهب حتى تعرف أين كنت
- ب) لا يمكنك دائماً الحصول على ما تريد
- ج) الوقت يطير كالسهم ، ذباب الفاكهة مثل الموز
- د) لا شيء مما سبق

10) Paint color is considered an environmental factor in the workplace.

- a) True
- b) False

10) يعتبر لون الطلاء عاملاً بيئياً في مكان العمل.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

## Module Seven: Review Questions

## مراجعة الوحدة السابعة:

- 1) Who should be included in a health and wellness plan committee?  
a) Human Resources Representatives  
b) Employee Nurse  
c) Marketing Representative  
d) All of the above
- 1) من لا ينبغي أن يدرج في لجنة خطة الصحة والعافية؟  
أ) ممثلو الموارد البشرية  
ب) ممرضة موظف  
ج) ممثل التسويق  
د) لا شيء مما سبق
- 2) A \_\_\_\_\_ program could be the determining factor between success and failure.  
a) Low budgeted  
b) Well-planned  
c) Really easy  
d) None of the above
- 2) ويمكن أن يكون برنامج \_\_\_\_\_ العامل الحاسم بين النجاح والفشل.  
أ) منخفضة الميزانية  
ب) مخطط له جيدا  
ج) من السهل حقا  
د) لا شيء مما سبق
- 3) When you are creating a companywide program, it is important to include \_\_\_\_\_.  
a) The public  
b) Lawyers  
c) Employees  
d) Nothing
- 3) عند إنشاء برنامج على مستوى الشركة من المهم أن يتضمن \_\_\_\_\_.  
أ) الجمهور  
ب) المحامون  
ج) الموظفين  
د) لا شيء
- 4) What is a health and wellness team/committee?  
a) A group of diverse representatives from the company that helps create the plan  
b) A group of managers from the company that helps create the plan  
c) A group of human resources employees
- 4) ما هو فريق الصحة والعافية / اللجنة؟  
أ) مجموعة من الممثلين المتنوعين من الشركة التي تساعد على وضع الخطة  
ب) مجموعة من المديرين من الشركة التي تساعد على إنشاء الخطة  
ج) مجموعة من موظفي الموارد البشرية التي تساعد على إنشاء الخطة  
د) لا شيء مما سبق

- that helps create the plan  
d) None of the above
- 5) Once your committee has been determined you will want to \_\_\_\_\_ define your goals?  
a) Collectively  
b) Mentally  
c) Physically  
d) Curiously
- 5) بمجرد أن يتم تحديد لجنتك سوف تحتاج إلى \_\_\_\_\_  
أ) جماعيا  
ب) عقليا  
ج) جسديا  
د) الغريب
- 6) What is a realistic goal?  
a) A goal that can't be attained in a practical fashion.  
b) A goal that can be attained in a practical fashion.  
c) A goal that is very easy to attain and requires little to no effort.  
d) None of the above
- 6) ما هو الهدف الواقعي؟  
أ) هدف لا يمكن تحقيقه بطريقة عملية.  
ب) هدف يمكن تحقيقه بطريقة عملية.  
ج) هدف من السهل جدا تحقيقه ويتطلب القليل من الجهد أو لا يتطلب أي جهد.  
د) لا شيء مما سبق
- 7) What is an important factor when creating a budget?  
a) Popularity  
b) Sustainability  
c) Lowest cost  
d) All of the above
- 7) ما هو العامل المهم عند إنشاء الميزانية؟  
أ) شعبية  
ب) الاستدامة  
ج) أقل تكلفة  
د) كل ما سبق
- 8) What should you consider while making your budget?  
a) Incentive Costs  
b) Advertising Costs
- 8) ما الذي يجب أن تفكر فيه أثناء وضع ميزانيتك؟  
أ) تكاليف الحوافز  
ب) تكاليف الإعلان  
ج) تكاليف الاستعانة بمصادر خارجية  
د) كل ما سبق

- c) Outsourced costs
- d) All of the above

- 9) How much did The Wellness Council of America recommend spending on each employee in an employee wellness program?
- a) \$300
  - b) \$100-150
  - c) \$50-75
  - d) \$500-1000

- 9) كم أوصى مجلس العافية الأمريكي بالإنفاق على كل موظف في برنامج صحة الموظف؟
- أ) 300 دولار
  - ب) 100-150 دولار
  - ج) 50-75 دولار
  - د) 500-1000 دولار

- 10) What is a policy?
- a) A guideline in which participation is voluntary
  - b) A guideline in which participation is mandatory
  - c) A way of life in and out of the company
  - d) None of the above



- 10) ما هي السياسة؟
- أ) مبدأ توجيهي للمشاركة فيه إذا كان طوعيا
  - ب) مبدأ توجيهي تكون المشاركة فيه إلزاميا
  - ج) طريقة حياة داخل وخارج الشركة
  - د) لا شيء مما سبق

## Module Eight: Review Questions

## مراجعة الوحدة الثامنة:

- 1) What is the first step in implementation of a health and wellness program?
- Management support
  - Employee support
  - Financial support
  - None of the above

- (1) ما هي الخطوة الأولى في تنفيذ البرنامج؟
- الدعم الإداري
  - دعم الموظف
  - الدعم المالي
  - لا شيء مما سبق

- 2) According to the National Business Coalition on Health, Caterpillar Inc. reduced premiums by \$75 a month for employees who complete a health-risk assessment; up to \_\_\_ of eligible employees participate.
- 10 %
  - 65%
  - 90%
  - 100%

- (2) ووفقا لائتلاف الأعمال الوطني المعني بالصحة، خفضت شركة كاتربيلر أقساط التأمين بمقدار 75 دولارا في الشهر للموظفين الذين يكملون تقييما للمخاطر الصحية؛ يشارك في هذا العمل ما يصل إلى \_\_\_\_\_ من الموظفين المؤهلين.

- 10 %
- 65%
- 90%
- 100%



- 3) What is the advantage of management support?
- It aids in creating a culture of wellness
  - Having a management team that cares about its employees builds a stronger company foundation
  - Employees follow the example of their leaders
  - All of the above

- (3) ما هي ميزة الدعم الإداري؟
- يساعد في خلق ثقافة العافية
  - وجود فريق إدارة يبدو أنه يهتم بموظفيه يبني أساس شركة أقوى
  - الموظفون يحذون حذو قادتهم
  - كل ما سبق

- 4) Why is it important to test out a small portion of the program before implementing the whole program?
- To build the employees anticipation of the program
  - To see if anything needs to be changed before starting the whole program
  - To expedite results to submit to senior management in order to gain support
  - All of the above

- 5) Why would you want to brand a wellness program?
- Because it creates recognition via visual indicators
  - Because it helps people buy your products
  - Because all of the cool companies do it
  - All of the above

- 6) Which of the following would you least likely choose to post information about your health and wellness program?
- Tattoos
  - Posters
  - Fliers in the restrooms
  - Social media

4) لماذا من المهم اختبار جزء صغير من البرنامج قبل تنفيذ البرنامج بأكمله؟

- لبناء ترقب الموظفين للبرنامج
- لمعرفة ما إذا كان هناك أي شيء يحتاج إلى تغيير قبل بدء البرنامج بأكمله
- تسريع النتائج لتقديمها إلى الإدارة العليا من أجل الحصول على الدعم
- كل ما سبق

5) لماذا تريد أن العلامة التجارية برنامج العافية؟

- لأنه يخلق الاعتراف عن طريق المؤشرات البصرية
- لأنه يساعد الناس على شراء المنتجات الخاصة بك
- لأن كل الشركات الرائعة تفعل ذلك
- كل ما سبق

6) ما هي الطريقة التي لا ينبغي استخدامها لنشر معلومات حول برنامج الصحة والعافية؟

- وشوم
- الملصقات
- منشورات في دورات المياه
- وسائل التواصل الاجتماعي

- 7) What would make the "getting the word out" phase easier?
- A marketing representative on your wellness committee
  - A member of senior management on your wellness committee
  - A human resources representative on your wellness committee
  - None of the above

- 7) ما الذي يجعل مرحلة "إخراج الكلمة" أسهل؟
- ممثل تسويق في لجنة العافية الخاصة بك
  - عضو في الإدارة العليا في لجنة العافية الخاصة بك
  - ممثل الموارد البشرية في لجنة العافية الخاصة بك
  - لا شيء مما سبق



- 8) An \_\_\_\_\_ is something that motivates an employee to do complete a desired action.
- Engine
  - Apprentice
  - Immunization
  - Incentive

- 8) هو شيء يحفز الموظف على القيام بعمل المطلوب \_\_\_\_\_
- محرك
  - المبتدئ
  - تحصين
  - حافز

- 9) Which of the following is one of the three main types of incentives?
- Participating
  - Outcome
  - Progress

- 9) أي من الأنواع التالية هو واحد من ثلاثة أنواع رئيسية من الحوافز؟
- المشاركة
  - النتيجة
  - ترقى
  - كل ما سبق



d) All of the above

10) According to a survey from Fidelity Investments, almost \_\_\_ of employers offer wellness incentives to employees who work toward getting healthier.

- a) 90%
- b) 100%
- c) 65%
- d) 10%

10) وفقاً لمسح من Fidelity Investments ، يقدم تقريبا \_\_\_ من أصحاب العمل حوافز صحية للموظفين الذين يعملون من أجل الحصول على صحة أفضل.

- أ) 90%
- ب) 100%
- ج) 65%
- د) 10%



- 1) What is a culture of wellness?  
 a) A set of values of a company that focuses on health  
 b) A set of values of an individual that focuses on their fitness  
 c) A set of values of a company that focuses on employee recognition  
 d) None of the above
- 1) ما هي ثقافة العافية؟  
 (أ) مجموعة من القيم للشركة التي تركز على الصحة  
 (ب) مجموعة من القيم للفرد تركز على لياقته البدنية  
 (ج) مجموعة من قيم الشركة التي تركز على التعرف على الموظف  
 (د) لا شيء مما سبق
- 2) Which of the following is one of the major sources of a hazard in the workplace?  
 a) Plants  
 b) Animals  
 c) People  
 d) None of the above
- 2) أي مما يلي هو أحد المصادر الرئيسية للخطر في مكان العمل؟  
 (أ) نباتات  
 (ب) الحيوانات  
 (ج) شعب  
 (د) لا شيء مما سبق
- 3) The CDC states that reducing the sodium Americans eat by 1,200mg per day on could save up to \_\_\_\_\_a year in medical costs.  
 a) \$20 billion  
 b) \$20 million  
 c) \$200 thousand  
 d) \$20 thousand
- 3) ويذكر مركز السيطرة على الأمراض أن الحد من الصوديوم الأميركيين تناول الطعام بنسبة 1200mg يوميا على يمكن أن ينقذ ما يصل إلى \_\_\_\_\_a سنة في التكاليف الطبية.  
 (أ) 20مليار دولار  
 (ب) 20مليون دولار  
 (ج) 200ألف دولار  
 (د) 20ألف دولار
- 4) How can you offer healthy eating options?  
 a) Have free fruit in the break room  
 b) Have discounts on healthy options in the cafeteria  
 c) Offer healthy cooking demonstrations
- 4) كيف يمكنك تقديم خيارات الأكل الصحي؟  
 (أ) الحصول على الفاكهة مجانا في غرفة استراحة  
 (ب) الحصول على خصم على الخيارات الصحية في الكافتيريا  
 (ج) تقديم عروض الطبخ الصحي  
 (د) كل ما سبق

d) All of the above

5) According to Medscape, over \_\_\_\_\_ of adults do not eat the recommended amounts of fruits and vegetables each day.

- a) 15%
- b) 85%
- c) 12%
- d) 65%

5) وفقاً لميدسكيب لا يأكل أكثر من \_\_\_\_\_ من البالغين الكميات الموصى بها من الفواكه والخضروات كل يوم.

- (أ) 15%
- (ب) 85%
- (ج) 12%
- (د) 65%

6) What is a hazard?

- a) Something that is surrounded in darkness
- b) Routine items that scare people
- c) Something that can cause physical or mental harm
- d) The possibility of losing something of value

6) ما هو الخطر؟

- (أ) شيء محاط بالظلام
- (ب) العناصر الروتينية التي تخيف الناس
- (ج) شيء يمكن أن يسبب ضرراً جسدياً أو عقلياً
- (د) إمكانية فقدان شيء من القيمة

7) Creating an environment in which health is an area of concern, can help keep your employees \_\_\_\_\_.

- a) At work longer
- b) Happy
- c) Healthy
- d) None of the above

7) خلق بيئة تكون فيها الصحة مجال اهتمام ، يمكن أن يساعد في الحفاظ على موظفيك \_\_\_\_\_.

- (أ) في العمل لفترة أطول
- (ب) سعيد
- (ج) صحية
- (د) لا شيء مما سبق

8) Approximately, how many second-hand smoke deaths does the U.S. have a year due to lung cancer?

8) كم عدد الوفيات الناجمة عن التدخين غير المباشر في الولايات المتحدة لمدة عام بسبب سرطان الرئة؟

- (أ) 8,000
- (ب) 45,000

- a) 8,000 33,000 (ج)  
b) 45,000 7,000 (د)  
c) 33,000  
d) 7,000

9) Which of the following is an example of a psychological hazard?

- a) Lack of management support  
b) Poor posture  
c) Hiring decisions  
d) Extreme temperatures

- (9) أي مما يلي مثال على الخطر النفسي؟  
(أ) نقص الدعم الإداري - لا يمكن أن يكون هناك أي دعم إداري.  
(ب) موقف ضعيف.  
(ج) قرارات التوظيف  
(د) درجات الحرارة القصوى

10) According to The American Heart Association, sedentary jobs have increased by about \_\_\_\_ since 1950

- a) 70%  
b) 80%  
c) 40%  
d) None of the above

(10) وفقا لجمعية القلب الأمريكية، زادت الوظائف المستقرة منذ عام 1950

- (أ) 70%  
(ب) 80%  
(ج) 40%  
(د) لا شيء مما ذكر

## Module Ten: Review Questions

## مراجعة الوحدة العاشرة:

- 1) What should you do after you implement your program?
- a) Check the progress  
b) Change everything  
c) Sit back and relax  
d) All of the above
- 2) Which of the following should you look at when evaluating your results?
- a) The amount of money spent  
b) The level of participation  
c) The logo  
d) None of the above
- 3) What should you do after you get your feedback?
- a) Start all over  
b) Ask the employees to complete a survey  
c) Make changes  
d) None of the above
- 4) Which of the following is true about employee health and wellness?
- a) There is never going to be a time where every single aspect works 100% of the time  
b) Many of these types of programs have to be changed to meet the needs and expectations of the company and
- 1) ماذا يجب أن تفعل بعد تنفيذ البرنامج؟  
أ) التحقق من التقدم  
ب) تغيير كل شيء  
ج) الجلوس والاسترخاء  
د) كل ما سبق
- 2) أي مما يلي يجب أن تنتظر إليه عند تقييم نتائجك؟  
أ) مبلغ الأموال التي أنفقت  
ب) مستوى المشاركة  
ج) الشعار  
د) لا شيء مما سبق
- 3) ماذا يجب أن تفعل بعد الحصول على ملاحظاتك؟  
أ) ابدأ من جديد  
ب) اطلب من الموظفين إكمال استطلاع للرأي  
ج) إجراء تغييرات  
د) لا شيء مما سبق
- 4) أي مما يلي ينطبق على صحة الموظفين والعافية؟  
أ) لن يكون هناك وقت حيث يعمل كل جانب واحد 100% من الوقت  
ب) العديد من هذه الأنواع من البرامج يجب تغييرها لتلبية احتياجات وتوقعات الشركة والموظفين  
ج) برامج صحة الموظفين والعافية تحتاج إلى تقييم  
د) كل ما سبق

- employees
- c) Employee health and wellness programs need to be evaluated
- d) All of the above
- 5) How can you share results with the company without naming an individual employee?
- a) This past year our whole company lost 3,274 Lbs.
- b) This year the company walked an average of 2,000 steps a month
- c) We reduced our overall BMI by 27% in the last 6 months
- d) All of the above
- 6) What should you consider when sharing the results of your wellness program?
- a) What your research said
- b) To be respectful
- c) What you want to see the program grow into
- d) None of the above
- 7) What should you check with human resources for?
- a) Absenteeism rates
- b) Employee satisfaction results
- c) Advice
- d) None of the above
- 8) What should you do first, if you're going to
- 5) كيف يمكنك مشاركة النتائج مع الشركة دون تسمية موظف فردي؟
- (أ) في العام الماضي فقدت شركتنا بأكملها 3274 رطلا.
- (ب) هذا العام سارت الشركة في المتوسط 2000 خطوة في الشهر
- (ج) خفضنا مؤشر كتلة الجسم الإجمالي بنسبة 27% في الأشهر الستة الماضية
- (د) كل ما سبق
- 6) ما الذي يجب أن تفكر فيه عند مشاركة نتائج برنامج العافية الخاص بك؟
- (أ) ما قالته أبحاثك
- (ب) أن تكون محترما
- (ج) ما تريد أن ترى البرنامج ينمو إلى
- (د) لا شيء مما سبق
- 7) ما الذي يجب عليك التحقق من الموارد البشرية؟
- (أ) معدلات التعب
- (ب) نتائج رضا الموظفين
- (ج) نصيحة
- (د) لا شيء مما سبق
- 8) ماذا يجب أن تفعل أولاً، إذا كنت تريد الذهاب إلى الإعلان عن

announce specific individual's achievements to the company?

- a) Take a break
- b) Call for everyone's attention
- c) Ask permission
- d) Forget about it

إنجازات فرد معين للشركة؟

- (أ) خذ استراحة
- (ب) دعوة الجميع إلى الاهتمام
- (ج) طلب الإذن
- (د) أنسى الأمر

9) What might indicate that adjustments to the health and wellness program are required?

- a) Low participation
- b) Few accolades for the creator of the program
- c) Reduced absenteeism
- d) None of the above

9) ما الذي قد يشير إلى ضرورة إجراء تعديلات على برنامج الصحة والعافية؟

- (أ) انخفاض المشاركة
- (ب) عدد قليل من الجوائز لمنشئ البرنامج
- (ج) تقليل التغيب عن العمل
- (د) لا شيء مما سبق

10) Where would you find out if there are increases in targeted areas?

- a) Ask the employees
- b) Check insurance claims
- c) A and B
- d) Neither A nor B

10) أين يمكنك معرفة ما إذا كانت هناك زيادات في المناطق المستهدفة؟

- (أ) اسأل الموظفين
- (ب) التحقق من مطالبات التأمين
- (ج) أ و ب
- (د) لا أ ولا ب