

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قسم: العلوم الصحية**

**مرحلة: البكالوريوس**

**إجابة امتحان مقرر (التربية الصحية) الفرقة (الرابعة) الفصل الدراسى (الأول)**

 **العام الجامعى (2015/ 2016)**

الزمن: ساعتان الدرجة الكلية: (60) درجة

عدد الأسئلة: (3) أسئلة التاريخ: 6/1/ 2016

**أجيبى عن الأسئلة الآتية: (3) أسئلة**

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الأول** | **(20) درجة** |
| 1. حددى أهداف التربية الصحية بالنسبة لصحة المجتمع.
2. **معرفة قوانين الصحة العامة فى المجتمع:**

معرفة أن قوانين الصحة العامة واجراءاتها وبرامجها قد وضعت لحماية صحة المواطنين فى المجتمع وأن على الأفراد مسئولية التعاون فى الجهود التى تبذل لتحسين البرامج الصحية لصالح المجتمع ككل.1. **معرفة وسائل حماية المجتمع:**

معرفة كيفية العمل على سلامة المجتمع فيما يتعلق بحوادث المرور والحرائق والطرق والحوادث الأخرى.1. اذكرى الشروط الصحية للتهوية والإضاءة داخل النادى الصحى.

التهوية:1. يجب توافر الهواء الجوى الصحى فى النادى، بحيث تتوافر الوسائل اللازمة لدخول الهواء النقى وخروج الهواء الفاسد.
2. يمكن استخدام التكييف المركزى الموزع بطريقة غير مركزة على جزء معين فى الصالة بل يعطى درجة معينة من الهواء الرطب الذى يخفف من درجة حرارة الصالة.
3. وفى الشتاء يتم فتح النوافذ كل فترة من ساعة إلى ساعتين لمدة من 5 – 10 ق لتغيير الهواء الداخلى على أن نحافظ على درجة حرارة اللاعب بالبعد عن التيارات الهوائية المباشرة.

الإضاءة:1. ضرورة أن تكون الإضاءة كافية تساعد على سلامة العين وتجذب الممارس للاستمرار فى التدريب.
2. ضرورة أن تكون الشبابيك واسعة وبمساحات كبيرة لدخول أكبر قدر من الإضاءة الطبيعية المستمدة من الشمس.
3. وفى حالة الإضاءة الصناعية فيفضل أن تكون من النيون ذاتا للمبات الطويلة المزدوجة.
 |
| **السؤال الثانى** | **(20) درجة** |
| 1. اذكرى الواجبات والمسؤوليات التى لو نفذها مدرس التربية البدنية بدقة فإنه سوف يسهم بشكل مؤثر فى تحقيق أهداف التربية الصحية.
2. إمداد وتزويد التلاميذ بالمدرسة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الداخلى بكل ما يمكنه من المعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية وحث دوافعهم وإيقاظها حتى يتمكنوا من ممارسة السلوك الصحى فى جميع الأمور التى تتعلق بصحتهم .
3. الحرص على أن ينمى فى تلاميذه اتباع العادات الصحية فى حياتهم الخاصة مثل الاهتمام بالنظافة والنوم والراحة والاستذكار واللعب ، وكل ما يتعلق بصحتهم الشخصية، وكذلك ضرورة توجيههم إلى الطريقة المثلى فى تنظيم اليوم الدراسى، وعليه أن يكون القدوة فى اتباع العادات الصحية فى المعيشة اليومية .
4. الحرص على أن ينمى فى تلاميذه الرغبة فى أن يكونوا أصحاء من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التى تتفق مع ميولهم ورغباتهم وأن يحرص على توفير الفرصة لكل تلاميذه لممارسة أنشطتهم المفضلة فى وقت الفراغ.
5. العمل على تكوين لجنة صحية من التلاميذ تعمل مع اللجنة الرياضية التى من المفترض أن يكون قد كونها مسبقاً، بحيث تعمل اللجنة الصحية مع اللجنة الرياضية فى متابعة نظافة المدرسة بشكل عام والأطعمة التى تقدم للتلاميذ فى مقصف المدرسة بوجه خاص، وكذلك الإشراف على نظافة الوجبة المدرسية إن وجدت، وقد يحرص المدرس الناجح على أن تنبثق من اللجنة الصحية جماعة أخرى تسمى جماعة الإسعافات الأولية.
6. الحرص على المشاركة فى تقويم صحة التلاميذ، وذلك من خلال الكشف الطبى الدورى الذى يتم للتلاميذ من قبل إدارة الصحة المدرسية والذى يجب أن يعقد فى بداية العام الدراسى، وكذلك تواجده أثناء الفحوص الجماعية وعند إجراء التطعيمات المختلفة ومتابعة حالات تحويل التلاميذ إلى التأمين الصحى للعلاج ،وعليه من خلال تلك المشاركة تحديد التلاميذ المرضى أو غير القادرين على ممارسة النشاط الرياضى، وإعداد البرامج البديلة لهم بما يتناسب مع حالات مرضهم أو عجزهم البدنى أو الحسى أو غيرها .
7. اشرحى الاجراءات العلاجية والوقائية الخاصة بالمعسكرات.

**أ- الإجراءات العلاجية:**1. إنشاء مركز طبي داخل المعسكر به طبيب ممارس وممرض.. مزود بالمستلزمات الطبية والأدوية المناسبة للأمراض المنتشرة فى المنطقة المذكورة مع تسجيل جميع الحالات التي يتم معالجتها والعلاج المنصرف.
2. تخصيص سيارة إسعاف مجهزه لكل مركز طبي لسرعة تحويل الحالات الحرجة إلى أقرب مستشفى مناسب والمستشفى يجب أن يكون بها 25% من الأسرة خالية لاستيعاب أي من الحالات الطارئة.

**ب- الإجراءات الوقائية:**1. تزويد كل معسكر بمراقب صحي على الأقل على أن يقيم بالمعسكر
2. إنشاء سجل خاص برواد المعسكر المذكور على أن يسجل به جميع البيانات الخاصة برواد المعسكر (السن- الإقامة- العمل).
3. تطعيم نزلاء المعسكر ضد الالتهاب السحائي الوبائي والتيفود والتيتانوس (توكسيد التيتانوس).
4. العمل على استكمال تطعيم الأطفال المستهدفين بالتطعيم فى داخل المعسكر إن لم يستكمل جرعات التطعيم من قبل.
5. ملاحظة أي زيادات فى معدلات الإصابة بالأمراض المعدية وخاصة أمراض الإسهال- أمراض الجهاز التنفسي الحادة- الأمراض الجلدية -الالتهاب السحائي والإبلاغ الفوري عنها للجهات الصحية المتخصصة.
6. عمل المسح الصحي لنزلاء المعسكر ومتابعتها. والإبلاغ الفوري عن أي حالة إيجابية (مسحات شرجية- مسحات من الحلق(.
7. تجهيز المعامل بالمحافظة بالأشخاص المدربين والكيماويات والكواشف اللازمة أو عمل نوبتجيات لهذه المعامل.
8. التأكد من إنشاء وحدة لمقاومة الحرائق لكل معسكر والاستعداد لهذه الطوارئ.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الثالث** | **(20) درجة** |
| 1. فرقى بين كلا من:
2. الثقافة الصحية – الوعى الصحى.

**الثقافة الصحية** : هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الناس. **الوعي الصحي** : هو إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم.1. العادة الصحية – الممارسة الصحية

**العادة الصحية** : هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره. **الممارسة الصحية (السلوك الصحي)** : هي ما يؤديه الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة. 1. حددى طرق التوعية الصحية لمنع انتشار مرض فيروس سى.
* من المعروف أن أكثر الطرق شيوعا لنقل الفيروس الكبدى( سى) هو التعرض للدم الملوث بالفيروس، كما يحدث عند استخدام وسائل الحقن الملوثة كما يحدث بين مدمنى حقن المخدرات. مما يؤكد ضرورة التأكد من استخدام وسائل حقن معقمة بطرق ﺁمنة والأقلاع عن تعاطى المخدرات.
* الحديث عن انتقال الفيروس الكبدى( سى) بواسطة العلاقات الجنسية غير مؤكد، ولكن من المؤكد أن استخدام العازل الطبى وخاصة للرجال يعتبر وسيلة وقائية ضد انتقال الفيروس عن طريق العلاقة الجنسية.
* أيضا يمكن انتقال الفيروس عن طريق الاستخدامات اليومية العادية كاستخدام أمواس الحلاقة والمقصات وفرش الأسنان بصورة جماعية ويمكن تفادى ذلك بأن يكون استخدام مثل هذه الأدوات بصورة شخصية.
* الأشخاص الذين يتعرضون للتعامل مع الدم أو مشتقاتة كالعاملين بالوحدات الصحية والمعامل الطبية وأطباء الأسنان والجراحين والممرضين وكذلك الأشخاص المعايشين لمرضى الالتهاب الكبدى الوبائى( سى) يجب أن يأخذوا احتياطهم لعدم التعرض للدم الملوث بالطرق التالية:
1. استخدام الطرق الحديثة والآمنة فى التخلص من الحقن ومستلزمات المرضى الملوثة
2. الحرص على غسيل الأيدى بصورة جيدة
3. استخدام القفازات الطبية العازلة عند التعامل مع هذه الأدوات.
4. إذا تعرض احد الأشخاص للوخز بأبرة يشك بأنها ملوثة، يجب عمل تحليل للأجسام المضادة للفيروس( سى) وتحليل ال بى سى آر اذا كان تحليل الأجسام المضادة سلبيا، وتعاد التحاليل بعد 4 أو 6 اشهر اذا كانت العينة الأولى سلبية.
* يجب على مرضى الفيروس الكبدى( سى) اخذ اللقاحات والمضادات اللازمة للفيروسات الكبدية (أ) و(ب)
 |

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

**واضع الامتحان**

**أ.م.د/جيهان يحيى**