

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قسم: العلوم الصحية**

**مرحلة: البكالوريوس**

**امتحان مقرر (التربية الصحية) الفرقة (الرابعة) الفصل الدراسى (الأول) العام الجامعى (2014/ 2015)**

الزمن: ساعتان الدرجة الكلية: (60) درجة

عدد الأسئلة: (4) أسئلة التاريخ: 29/12/ 2014

**أجيبى عن الأسئلة الآتية: (4) سؤال**

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الأول** | **(15) درجة** |
| 1. اذكرى تعريفا للتربية الصحية
2. اشرحى أهمية التربية الصحية.
 |
| **السؤال الثانى** | **(20) درجة** |
|  |  |
| 1. حددى أهداف برامج التربية الصحية المدرسية.
2. قارنى بين الشروط الصحية لكلا من موقع المدرسة وموقع المعسكرات.
 |
|  |  |
|  |  |
| **السؤال الثالث** | **(15) درجة** |
| عددى فى نقاط دور مدرس التربية الرياضية فى:1. مساعدة مريض السكر.
2. حل مشاكل التغذية.
 |
| **السؤال الرابع** | **(10) درجة** |
| 1. عرفى الاشتراطات الصحية.

اذكرى الشروط الصحية للأدوات والأجهزة داخل النادى الصحى. |

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

**واضع الامتحان**

**أ.م.د/جيهان يحيى**



**كلية التربية الرياضية بنات**

**قسم: العلوم الصحية**

**مرحلة: البكالوريوس**

**امتحان مقرر (التربية الصحية) الفرقة (الرابعة) الفصل الدراسى (الأول) العام الجامعى (2014/ 2015)**

الزمن: ساعتان الدرجة الكلية: (60) درجة

عدد الأسئلة: (4) أسئلة التاريخ: 29/12/ 2014

**أجيبى عن الأسئلة الآتية: (4) سؤال**

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الأول** | **(15) درجة** |
| 1. اذكرى تعريفا للتربية الصحية

"التربية الصحية جزء هام من التربية العامة ، ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد فى بيئة تلائم الحياة الحديثة، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة فى المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحى لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية".**(او أى تعريف آخر)**1. اشرحى أهمية التربية الصحية.
2. **ترشيد الانفاق الصحى:**
3. يعتبر الجهل الصحى السبب الرئيسى فى كثير من مشاكلنا الصحية التى تحاول الدولة علاجها وتنفق الكثير من المال فى سبيلها.
4. التقاليد والمعتقدات الموروثة لأفراد الشعب والتى هى من رواسب الماضى من سبب انتشار كثير من الأمراض فكثير من الناس ما زال لا يعتقد أن أغلب الأمراض سببها الاهمال ولا يمكن اتقاءها إلا باتباع العادات الصحية.
5. **منع انتشار الأمراض:**

إن التقارير الطبية والصحية تدل على أن الحالة الصحية بين المواطنين دون المتوسط المطلوب لأمتنا وأن الميول والاتجاهات والعادات المتبعة فيما بيننا ضعيفة لا توصل للغاية المطلوبة إلا إذا عدلت واستبدل كثير منها بعادات وتصرفات صحية فكثيرا ما انتشرت أمراض معدية وغير معدية نتيجة لسوء الحالة المعيشية وعدم الاكتراث بالاحتياطات الصحية الواجب اتباعها وقد كان يمكن تفاديها كلها أو الواحد منها باتباع عادات صحية بسيطة لا تتطلب مالا ولا تحتاج إلى جهد.1. **رفع المستوى الصحى للمجتمع:**
2. المستوى الصحى فى مجتمعنا لا يزال فى حاجة إلى بذل الجهود الجبارة لتحسين صحة الأفراد وزيادة متوسط الأعمار والانقاص من نسبة الوفيات.
3. إن أى تخطيط اجتماعى لرفع المستوى الصحى للشعب يجب أن يقام على نشر الوعى الصحى بين الأفراد وتكوين العادات الصحية واكساب المفاهيم والمعلومات.
4. العمل على نشر الوعى الاجتماعى والصحى بين الأفراد حتى يدرك كل منهم تأثير سلوكه على صحة غيره من أفراد المجتمع فالصحة ليست حاجة من الحاجات الشخصية وإنما هى حاجة شخصية اجتماعية فى آن واحد فالمستوى الصحى للجماعة يتأثر بالمستوى الصحى لكل فرد فيها كما أن صحة الفرد تتأثر بالمستوى الصحى للجماعة.
5. **إعداد الفرد القادر على تحقيق أهداف التنمية:**
6. الصحة الجيدة أحد العوامل الهامة التى تمكن الفرد من استعمال ذكاؤه وزيادة انتاجه واستمتاعه بحياة سعيدة.
7. صحة الفرد من المقومات الأساسية للمجتمع فهى مطلب أساسى من مطالب الحياة شأنها فى ذلك شأن الغذاء والمسكن والثقافة والتعليم وغيرها وهى بهذا حق لكل مواطن فى كل ركن من أركان الوطن وهى أيضا ضرورة من ضرورات التنمية فالإنسان الذى تتكامل له صحة نفسية وجسمية هو الإنسان الأقدر على العمل والانتاج وتحقيق أهداف التنمية.
 |
| **السؤال الثانى** | **(20) درجة** |
| 1. حددى أهداف برامج التربية الصحية المدرسية.
2. تهيئة أسباب الحياة المدرسية الصحية اللازمة للنمو البدني والعقلي والاجتماعي .
3. اكتشاف الانحرافات الصحية البدنية والنفسية والعمل على معالجتها قدر المستطاع .
4. العناية الخاصة بالتلاميذ المصابين بالعاهات وذوي المشكلات الخاصة .
5. تعويد التلاميذ على العادات الصحية السليمة ورفع مستوى ثقافتهم الصحية .
6. تعريف العاملين في المجال التربوي والصحي بأولويات المشكلات الصحية في السنالمدرسية .
7. إكساب القائمين على الصحة المدرسية مهارات التخطيط والتنفيذوالتقويم لبرامج الصحة المدرسية .
8. إكساب العاملين في المجال التربويالصحي القدرات والمهارات اللازمة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية .
9. التنسيق مع الجهات الصحية الأخرى في تقديم الخدمات العلاجية المتقدمة ومكافحة الأمراض المعدية.
10. قارنى بين الشروط الصحية لكلا من موقع المدرسة وموقع المعسكرات.
 |
| موقع المدرسة | موقع المعسكرات |
| 1. أن يكون قريباً من سكن التلاميذ .
2. قريبا من وسائل المواصلات العامة لكى يسهل على التلاميذ الانتقال اليه من أماكن سكنهم دون مشقة.
3. أن تقام المدرسة في أرض جافة غير منخفضة معرضة للشمس والهواء .
4. بعيدة عن مصادر التلوث والضوضاء والأماكن الضارة بالصحة .
5. بعيدة عن أماكن تجمع النفايات والمستنقعات والمصانع والورش
6. بعيدة عن محطات الوقود ومستودعات الغاز والمواد الكيماوية القابلة لاشتعال .
7. أن يتجه المبنى ناحية الشمال أو الشمال الغربي تجنباً لدخول الشمس مباشرة والاستفادة من الرياح الباردة.
8. غير ملاصق للأبنية المرتفعة ليدخل المدرسة قدر كاف من النور والهواء.
 | 1. أن يختار مكان المعسكر فى موقع يسهل الوصول إليه، وسهولة عمليات الامداد الادارى والغذائى، وجميع متطلبات واحتياجات المعسكر وخاصة من الناحية الطبية.
2. أن تكون طبيعة التربة التى يقام عليها المعسكر من النوع المسامية، حتى يسهل تصريف الرشح والمياه، وتصريف الفضلات السائلة.
3. تناسب مساحة الأرض التى تقام عليها المعسكر لعدد من المشتركين وأنشطتهم.
4. أن تكون بعيدا عن الأماكن المقلقة للراحة، وعن مسببات تلوث الجو بأبخرة المصانع والدخان والاتربة والضوضاء.
5. يفضل أن يكون موقع المعسكر فى مستوى أعلى بالنسبة للمنطقة التى تقام فيها، وذلك لتجنب تجمع الأمطار التى قد تحدث فى المناطق المنخفضة.
6. بالنسبة للمناطق الساحلية، يكون الموقع بعيدا عن الشاطئ بما لا يقل عن 200الى 300م.
7. فى حالة إنشاءه على حافة نهر أو إحدى الترع فيفضل الابتعاد عنها بحوالى 20 الى 30م.
8. أن يكون بعيدا عن أماكن تجمع الحشرات الضارة والحيوانات الضالة.
 |
| **السؤال الثالث** | **(15) درجة** |
| عددى فى نقاط دور مدرس التربية الرياضية فى:1. مساعدة مريض السكر.

يلعب مدرس التربية الرياضية أو المدرب بجانب الطبيب دوراً هاماً فى مساعدةمريض السكر يتمثل فى :- 1. العمل على تشجيع وتنمية الإتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة العنيفة لزيادة الشعور بالثقة .
2. التركيز على تنمية المهارات الحركية للألعاب طويلة العمر Long LifeSports Activities.
3. تفهم طبيعة المرض والأعراض البدنية والنفسية المصاحبة .
4. العمل على تجنب ردة فعل الأنسولين ، إما عن طريق زيادة كمية الأكل وإما بتقليل الأنسولين بقطع السكر أو الشيكولاته لاستخدامها عند الحاجة .
5. فحص الملفات والسجلات الطبية ومتابعة الحالة المرضية بالتعاون مع المركز الصحى أو الزائرة الصحية بالمدرسة .
6. الملاحظة والاهتمام الكامل بأى جرح قد يحدث ومعالجته بالطريقة الصحيحة .
7. مراعاة أن تكون دروس النشاط البدنى بعد فترة الغذاء لتجنب حدوث ردة فعل الأنسولين (نقص السكر فى الدم ).
8. إجراء الإختبارات الحركية والبدنية للوقوف على قدرات التلميذ البدنية ومستواه بصفة دقيقة.
9. وضع البرنامج الحركى المناسب حسب قدرات كل تلميذ وبالتشاور مع الطبيب.
10. توعية المصاب بطبيعة المرض وطريقة التعامل معه قبل البدء بالنشاط الحركى أو الرياضى.
11. حل مشاكل التغذية.
12. توعية التلاميذ بأهمية الغذاء الصحى المتوازن الخالى من الميكروبات.
13. تكوين عادات غذائية سليمة.
14. تكوين عادات صحية سليمة.
15. تثقيف التلاميذ عن أهمية تناول الوجبات الغذائية كاملة العناصر الغذائية لما لها من فوائد على الصحة وزيادة القدرة على التركيز والتفوق الدراسى.
16. توعية التلاديذ وأولياء الأمور عن أهمية تناول وجبة الافطار ومدى تاثيرها على نشاط التلميذ خلال اليوم الدراسى.
17. التعاون مع اولياء الأمور وخاصة فى الحالات التى يلاحظ المدرس أنها تحتاج إلى رعاية غذائية خاصة....

مثال: ملاحظة التلاميذ أثناء ممارسة أنشطة الدرس بقلة قدرته على التحمل وشحوب الوجه.1. تثقيف التلاميذ بأهمية تناول الخضروات والفاكهة لما لها من تأثير على نضارة البشرة وحيوية ونشاط الفرد.
2. اهتمام المدرس بالتلاميذ زائدى الوزن الناتجة عن السمنة بإعطائهم مجموعة من التمرينات الخاصة أثناء الدرس وممارستها فى أوقات الفراغ وخاصة أن السمنة لها تأثير نفسى على التلميذ فهو يرغب فى التخلص من زيادة الوزن واكتساب القوام المناسب مثل زملائه.
3. التوعية بعدم الاكثار من تناول الدهون والنشويات واستبدالها بالخضروات والفاكهة مع زيادة النشاط والحركة.
4. توعية أولياء الأمور والتلاميذ بأضرار السمنة على الصحة فى هذه المرحلة وفى المراحل العمرية المقبلة. لأن استمرار هذه العادات الغذائية وقلة الحركة والنشاط سوف يؤدى إلى السمنة المفرطة التى تؤدى إلى التشوهات القوامية.
 |
| **السؤال الرابع** | **(10) درجة** |
| 1. عرفى الاشتراطات الصحية.

هي مجموعة من الضوابط الواجب مراعاتها في المنشآت التييرتبط نشاطها بصحة الإنسان، أو تؤثر مخلفات نشاطها على الصحة العامة.اذكرى الشروط الصحية للأدوات والأجهزة داخل النادى الصحى.1. يجب أن يتوفر فى الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة فى النادى المواصفات القانونية الدولية والمتمشية مع متطلبات القواعد الخاصة بكل نوع من الأنشطة الرياضية وبما يسمح بسهولة نقلها.
2. يجب مراعاة أن تكون الأدوات والأجهزة الرياضية العامة والخاصة متمشياً مع المتطلبات الفنية والصحية من حيث الحجم والشكل والوزن بما يتماشى مع العمر الزمنى والعمر التدريبى ودرجة إعداد اللاعب، مع مراعاة إتباع القواعد الصحية لنظافتها وصيانتها وحفظها.
3. يجب مراعاة مراجعة الأدوات والأجهزة الرياضية قبل وخلال استخدامها من حيث تثبيتها ومدى سلامتها للاستخدام وما إلى ذلك لتجنب حدوث الإصابات.
4. يفضل حفظ الأدوات والأجهزة المتنقلة فى أماكنها بعد نهاية اليوم التدريبى وكذلك خلال فترة عدم استخدامها، ويكون ذلك بعد استخدامها بزمن قدره من 15 دقيقة إلى 20 دقيقة.
5. أن تتوفر إمكانية إعادة ترتيب الأدوات والأجهزة الرياضية بالصالة بما لا يقل عن مرتين اثنتين إلى ثلاث مرات يومياً طبقاً لمتطلبات استخدامها.
6. يجب عدم تركيب أجهزة رياضية أو أدوات تسبب إجهادات علىالحوائط، ويسمح فقط بتركيب الأجهزة البسيطة، على أن يتم تركيبها بطريقة آمنة.
 |

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

**واضع الامتحان**

**أ.م.د/جيهان يحيى**