



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
نموذج اجابة مادة: الصحة الشخصية
الفرقة: الاولى
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2.13 / 2.14 م
تاريخ الامتحان: 2 / 1 / 2014 م
الدرجة: 7. درجة

اجب عن (5) أسئلة فقط مما يلي مع ضرب امثلة كلما امكن ذلك

(14 درجة)

إجابة السؤال الأول

1- العوامل التي تؤثر في مستويات صحة الفرد

- 1- عوامل تتعلق بالأسباب النوعية للأمراض.
- 2- عوامل تتعلق بالإنسان العائل.
- 3- عوامل تتعلق بالبيئة.

يقوم الطالب بشرح إحدى الأنواع السابقة بالتفصيل

ب- العوامل التي تؤثر على زيادة احتياج السرعات الحرارية في الجسم

- 1- نوع العمل الذي يزاوله الإنسان
- 2- العمر
- 3- نوع الجهد الذي يبذله
- 4- الجنس
- 5- الأمراض الجسمية
- 6- الوزن

(14 درجة)

إجابة السؤال الثاني

1- الأسس الصحية في مكان ممارسة النشاط الرياضي

- أ- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر
- ب- درجة الحرارة
- ج- تأثير الرطوبة
- د- الملاعب المكشوفة والمغطاة
- هـ- الاشتراطات الصحية في حمامات السباحة
- و- الشروط الصحية في المعسكرات

يقوم الطالب بشرح اثنين منها بالتفصيل

ب- الأعراض الناتجة عن تقليل الوزن بشكل غير صحيح

- 1- فقدان الحيوية الجسمية والنشاط الجسمي
- 2- الاضطراب النفسي والأرق ليلا
- 3- ارتعاش الأطراف
- 4- سرعة النبض عدم انتظامه أحيانا
- 5- ارتفاع ضغط الدم
- 6- سرعة النسيان
- 7- عدم القدرة على التركيز
- 8- التأثير على النشاط الجنسي للإنسان

(14 درجة)

إجابة السؤال الثالث

1- سلسلة عملية العدوى

1-المسببات النوعية للأمراض المعدية

2- وجود مصدر العدوى

أ- شخص مريض

ب- حملة العدوى

- الحملة البشرية

- الحملة من الحشرات والحيوانات الأخرى

ج- الوقاية والمكافحة

3-مخارج العدوى

4-نقل العدوى من المصدر إلى المضيف الجديد

- العدوى المباشرة

- العدوى بالملامسة

- العدوى غير المباشرة

5-مداخل العدوى للعائل المضيف

6- وجود العائل المضيف

يقوم الطالب بشرح اثنين منها بالتفصيل

ب- الاشتراطات الصحية في البرنامج الصحي

أ- دراسة خصائص التلاميذ من حيث: "عمرهم- ميولهم- قدراتهم- احتياجاتهم".

ب-دراسة التسهيلات والإمكانيات المتوافرة من حيث: "الملاعب- الأجهزة- الأدوات-

الصالات- المشرفون- المدربون- التمويل".

ج- إعداد البرنامج وتنفيذه.

د- تقييم البرنامج.

هـ- تعديل البرنامج.

- خصائص البرنامج الصحي

- توازن البرنامج: نعنى بالتوازن أن يشمل البرنامج أنواعاً من النشاط متباينة فالبرنامج الرياضى

لكى يكون متوازياً يجب ألا ينصب على نوع واحد.

- تنوع البرنامج: ونعنى بذلك أن يشمل البرنامج عدة أوجه من النشاط تسمح للمشارك أن يختار

منها حسب هواه حيث إن إمكانية الاختيار بالنسبة للمشارك توفر لنا عاملاً مهماً من

عوامل نجاح أى برنامج وهو عمل التشويق.

- مرونة البرنامج: يجب ان يسمح البرنامج بالإضافة والتعديل والحذف فقد يبدو عند تطبيق بعض بنوده تحتاج إلى تغيير فيجب ان يتم تغييرها دون ان يسبب هذا التغيير باي قصور مما يساعد التلاميذ على إشباع رغباتهم وميولهم عند الاشتراك فيها، وكذلك تساعد على نموهم الشامل المتزن نفسياً واجتماعياً وبدنياً.

إجابة السؤال الرابع (14 درجة)

1- المتطلبات الصحية للملابس الرياضية

- 1- الوزن
- 2- الملابس الخارجية
- 3- خامات الملابس وخصائصها الطبيعية
- 4- التوصيل الحراري
- 5- قابلية نفاذ الهواء
- 6- خاصية تشرب الماء والاحتفاظ به
- 7- المطاطية
- 8- الشحنة الكهربائية
- 9- خاصية اللون والمتانة

يقوم الطالب بشرح اثنين بالتفصيل

ب- العوامل اللازمة لحياة الميكروبات

- 1- المياه والتغذية: ويتم ذلك بامتصاص المواد العضوية والماء من الوسط الذي توجد فيه الميكروبات من خلايا الجدار الخارجى للخلية.
- 2- الهواء والأكسجين: تنقسم الميكروبات لثلاث مجموعات من حيث احتياجها للهواء والأكسجين.

- ميكروبات هوائية إجبارية: وهى لا تستطيع أن تعيش إلا فى وجود الهواء.

- ميكروبات لا هوائية إجبارية: وهى التى لا تستطيع أن تعيش إلا فى عدم وجود الهواء مثل ميكروب التيتانوس.

- ميكروبات هوائية اختيارية: وتعيش فى وجود الهواء أو عدم وجوده ومعظم الميكروبات من هذه المجموعة.

3- درجة حرارة الوسط الذى توجد فيه الميكروبات: وأنسب درجة حرارة لنمو وتكاثر الميكروبات الفطرية التى تعيش فى البيئة هى 22 مئوية، بينما الميكروبات المرضية فهى تعيش فى درجة حرارة الجسم الطبيعية والتى تتراوح بين 36.5 - 37.5 مئوية.

4- الرطوبة النسبية وكمية بخار الماء الموجودة فى الهواء: أو الوسط الذى توجد فيه الميكروبات، حيث تحتاج معظم الميكروبات خصوصاً التى تعيش فى الجهاز التنفسى إلى توفر كمية مرتفعة من الرطوبة فى الوسط الذى توجد فيه.

5- التفاعل الكيميائى: تحتاج الميكروبات إلى وجود تفاعل كيميائى متعادل أو قلوئى بسيط فى الوسط الذى يعيش فيه، والوسط الحامضى يقتل معظمها، ولذلك كان حامض المعدة

"حامض الهيدروكلوريك" من الحواجز الدفاعية الهامة التي تقتل عدد كبير من الميكروبات التي تصل مع الطعام أو الشراب الملوث من الفم إلى المعدة.

- إفرازات الميكروبات

تفرز الميكروبات أنواع كثيرة من الإفرازات أهمها السموم وتنقسم إلى ثلاثة أنواع من حيث إفرازها للسموم وهي

- **ميكروبات تفرز سموم داخلية:** وهذا النوع من الميكروبات تفرز سموم داخلية أى يظل السم داخل خلية الميكروب مثل التيفود والكوليرا وتكون أعراض المرض ناتجة عن تأثير الميكروب وما بداخله من السموم التي يستقر فيها.

- **ميكروبات تفرز سموم خارجية:** أى أن السموم تخرج خارج جسم الميكروب وتمتص فى الدورة الدموية ثم تؤثر على الأعصاب أو الأنسجة الأخرى مثل الدفتريا أو التيتانوس وتكون أعراض المرض ناتجة عن تأثير السموم الخارجية وليس الميكروب نفسه.

- **ميكروبات تفرز سموم داخلية خارجية:** مثل ميكروب الدرن وتكون الأعراض العامة للمرض كارتفاع درجة الحرارة فى المساء أو فقد الشهية أو زيادة العرق والشعور بالتعب لأقل مجهود ناتجة عن السموم الخارجية بينما تؤثر الميكروبات وما فيها من سموم داخلية على خلايا الرئتين وهذا يمكن اكتشافه بالفحص الطبى أو الكشف بالأشعة.

(14 درجة)

إجابة السؤال الخامس

1- الطرق والوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية

1- اكتشاف المرضى والتبليغ عنهم 2- عزل المرضى

3- التطهير 4- مراقبة المخالطين وإكسابهم المناعة بالمصل الواقى

5- البحث عن منشأ العدوى 6- الإجراءات المتبعة نحو حالى الجراثيم

7- التطعيم العام لجميع المواطنين 8- التوعية بوسائل الإعلام بين الجمهور.

9- احتياطات أخرى لمكافحة الأمراض المعدية

يقوم الطالب بشرح اثنين بالتفصيل

ب- العوامل التي تساعد على نقصان الوزن

- التغذية الصحيحة - الإقلال من نسبة السوائل والأملاح

- عدم الإفراط فى تناول المواد الدهنية - الحركة

- عدم النوم بعد تناول الوجبات الغذائية مباشرة

إجابة السؤال السادس

(14 درجة)

1- العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان

- أ- سلامة الجسم
ب- العوامل النفسية
ج- العادات الغذائية
د- العادات الدينية
هـ- المستوى الاقتصادي
و- أسلوب تقديم الغذاء

يقوم الطالب بشرح اثنين بالتفصيل مع التوضيح بالأمثلة

ب- اذكر اساليب الرعاية الصحية للمصابين بالأمراض المعدية

- 1- تخفيض درجة الحرارة
2- طعام المريض
3- العناية بالفم
4- العناية المثانة
5- العناية بالتبرز
6- العناية بالقلب
7- العناية بالجلد
8- منع المضاعفات
9- العناية بالمرض في النقاهاة

السؤال السابع

(14 درجة)

1- عرف كلا من

المصطلح	التعريف
الصحة	حالة كون الفرد سليماً من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو جسمه من المرض والعاهة
المرض المعدى	الأمراض التي تتسبب من العدوى أي انتقال المرض من المصاب إلى السليم مباشرة وهي لا تنشأ بذاتها بل لابد من حدوثها من وجود جرثومة تنتقل من المريض إلى سواه
العدوى المباشرة	العدوى التي تنتقل عن طريق نقل مسبب المرض من الشخص المريض الى السليم
التغذية	المادة التي تحتوى على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتوليد احتياجاته من الطاقة ولنموه وتجديد خلاياه وتنظيم العمليات الحيوية التي تتم بداخله
حامل المرض	هم أولئك الذين ينقلون مرضاً دون أن يعانونه
السعر الحراري	كمية الحرارة المطلوبة لرفع لتر من الماء درجة واحدة

ب- مستويات الصحة للإنسان

- 1- **الصحة المثالية:** ونقصد بها درجة التكامل البدنى والنفسى والاجتماعى وهذا المستوى من الصحة نادراً ما يتوافر وهو يعتبر هدفاً بعيداً لبرامج الصحة العامة فى المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.
- 2- **الصحة الإيجابية:** فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أية أعراض مرضية وهذا يعنى أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته فى التغلب على كل ما يتعرض له فى الحياة دون أن تظهر عليه أية أعراض مرضية.
- 3- **السلامة المتوسطة:** فى هذا المستوى لا تتوافر طاقة إيجابية لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق ويكون الفرد دائماً عرضة للمؤثرات الضارة بدنية، نفسية، اجتماعية وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه النواحي السابقة.
- 4- **المرض غير الظاهر:** فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة ولكن يمكن فى هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد والتعرف عن قرب للظروف والصعوبات التى يعانى منها بل ومن تدنى مستوى معيشتة.
- 5- **المرض الظاهر:** فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدنى صحته العامة.
- 6- **مستوى الاحتضار:** فى هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد ويصعب عليه استعادة صحته ويصبح حالة على من حوله أو على من يعوله.