

٢ بونمزوز - ١ بونمزوز - ١ بونمزوز

22- الفئات المستهدفة بالصحة الإيجابية هي :	
أ	الرجل والمرأة في سن الإنجاب لرفع المستوى الصحي لديهما.
ب	المراهقون والشباب لتجنبهم الأمراض المنقولة جنسياً.
ج	النساء ما بعد سن الإنجاب للوقاية من أمراض الجهاز التناسلي.
د	جميع ما ذكر صحيح .
23- التصرف السليم الأول والأهم الذي تقوم به في حالة تعرض زميلك لإصابة حادة في رأسه ورقبته هو:	
أ	عدم تحريك المصاب وذلك بتثبيت رأسه ورقبته وظهره.
ب	تحريك الرأس لمعرفة المضاعفات الناتجة عن الإصابة .
ج	إعطاء المصاب أي شيء عن طريق الفم.
د	وضع الكمادات الثلجة على جسمه لمحاولة خفض حرارة جسمه.
24- التصرف السليم للمسعف إذا وجد شخصاً مغروساً في جسمه آلة حادة هو:	
أ	نزع السكين أو الآلة الحادة من جسمه فوراً.
ب	تثبيت السكين أو الآلة الحادة باستخدام الشاش أو البلاستر المعقم .
ج	تعويض الدم النازف بتناوله لوجبة غذائية دسمة.
د	تغطية الجرح بالكمادات الساخنة.
25- تدرج معظم نظريات أسباب حدوث السمنة تحت ثلاث ركائز، واحدة من الآتية لا تمثل ولا تنتمي لهذه الركائز :	
أ	التأثير الوراثي.
ب	زيادة استهلاك الطاقة عن طريق الغذاء.
ج	انخفاض النشاط البدني.
د	الزيادة في ممارسة النشاط البدني .
26- تكمن وظيفة هرمون الأنسولين في أنه المسؤول عن :	
أ	تنظيم مستوى البروتينات في الدم.
ب	تنظيم مستوى الدهون في الدم.
ج	تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم.
د	تنظيم مستوى الأحماض الأمينية في الدم.
27- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالقواعد الأساسية العامة للإسعافات الأولية:	
أ	عدم إعطاء المصاب المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.
ب	عدم فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
ج	عدم إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
د	عدم تمزيق أو قص الملابس التي حول مكان الجرح أو الإصابة.
28- من الإجراءات السليمة المتبعة لإسعاف الشخص المصاب بضربة الشمس:	
أ	تدفئته بأقصى سرعة ممكنة.
ب	نقله إلى مكان بارد وخطح ملابسه الخارجية .
ج	لفه بشرشف ساخن للاحتفاظ بدرجة حرارته .
د	إعطائه المواد السكرية.
29- من الإجراءات السليمة التي يقوم بها المسعف في حالة السكتة الدماغية:	
أ	تدفئة المصاب فوراً وتغطيته لراحته أولاً ثم محاولته للنوم.
ب	مساعدة المصاب لتناول العصير لتفادي غيبوبة السكر.
ج	عمل مساج فوري للأطراف التي تعرضت للضعف الناتج من السكتة.
د	مساعدة المصاب بتثبيتته للجلوس على أن يكون رأسه وكتفه أعلى من مستوى جسمه.
30- من شروط وعوامل النوم الصحي : أن جسم الإنسان يحتاج إلى فترة من ساعات من النوم.	
أ	(2-1).
ب	(3-2).
ج	(4-3).
د	(8-7).
31- دار حوار بين خالد وأحمد يتناول العلاقة بين النوم الصحي والغذاء، فتوصلا إلى أن النوم الجيد أثناء فترة الليل يمثل أفضل الوسائل لـ:	
أ	كبح الشهية وتخفيف الوزن.
ب	زيادة الشعور بالجوع.
ج	زيادة الوزن " السمنة " .
د	عدم إنتاج الطاقة في الجسم.
32- عدد ضربات الصدرية التي يقوم بها المسعف في عملية الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين هي:	
أ	(3) ضغطات صدرية.
ب	(5) ضغطات صدرية.
ج	(30) ضغطة صدرية.
د	(40) ضغطة صدرية.
33- طلب المساعدة في حالة إجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للمصاب في الممثلة يكون الاتصال بالرقم :	
أ	977
ب	997
ج	999
د	799

أبومرزوز - أبودومر - أبومر - أبومر

34- واحدة من الإجراءات الآتية صحيحة فيما يتعلق بضبط الساعة البيولوجية:	
أ تناول وجبة غذائية دسمة قبل النوم مباشرة.	ب مارس نشاط بدني شديد وثقيل قبل النوم مباشرة.
ج زيادة الإضاءة لمصادر الضوء في مكان نومك بالحد الأعلى.	د ضع في دماغك الساعة التي تريد أن تستيقظ فيها.
35- واحدة من الاختيارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالمفهوم الشامل للصحة الإنجابية:	
أ قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة.	ب قدرة الأفراد على الإنجاب.
ج حرية الأفراد في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.	د جميع ما ذكر صحيح.
36- واحدة من الخيارات الآتية تعتبر من الحالات الأكثر خطورة وعلى المسعف البدء بإسعافها :	
أ نزيف الأنف " الرعاف "	ب جرح قطعي في فروة الرأس.
ج الألم المصاحب للكسر.	د الغيبوبة الناتجة عن انقطاع التنفس.
37- إن الإجراء السليم لإسعاف أحد زملائك الذي تعرض لحرق ناتج من سكب الماء الساخن على يده هو :	
أ تغطية الحرق بالرباط الضاغط فوراً.	ب تغطية الحرق بمادة الفيزالين .
ج سكب الماء البارد على الجزء المحترق فوراً .	د تغطية الحرق بمعجون الأسنان .
38- واحدة من الآتي تعتبر من العوامل المسببة لمرض السكري من النوع الثاني :	
أ هبوط ضغط الدم.	ب الزيادة المفرطة في الوزن وعدم ممارسة النشاط البدني.
ج الإصابة بمرض الربو .	د زيادة إفراز البنكرياس للأنسولين.
39- المادة الكيميائية السامة التي تسبب الإدمان هي :	
أ القطران.	ب أول أكسيد الكربون.
ج النيكوتين.	د البولونيوم.
40- تعرض زميلك أثناء اللعب لالتواء مفصل القدم "الكاحل"، واحدة من الإجراءات الآتية خاطئة فيما يتعلق بالمهارات الإسعافية التي تقدمها له :	
أ وضع كمادات باردة أو كيس ثلج على مكان الإصابة.	ب وضع كمادات ساخنة ومحاولة إرجاع الكاحل إلى مكانه.
ج لف الكاحل برباط ورفع الساق إلى أعلى.	د تثبيت المفصل في وضع يشعر به المصاب بالراحة.

انتهت الأسئلة مع أجمل تمنيات القسم لكم بالنجاح والتفوق



أبو حمزة - أبو دوسر

جامعة الأردن
عمادة السنة التحضيرية
قسم مهارات تطوير الذات

الاختبار النهائي للفصل الأول	العام الدراسي 1435/1434 هـ
مقرر: الصحة واللياقة	الزمن: ساعتان
التوقيت: 09:00-11:00 ص	التاريخ: الثلاثاء 1435/3/6 هـ
اسم الطالب:	الرقم الجامعي: 434105518
الرقم الجامعي: 434105518	الشعبة: 42632

أبو حمزة (1) أبو دوسر

1. الإجراء الأولي الذي تقوم به في حالة تعرض زميلك للرعاف " نزيف الأنف " هو:	
أ اطلب من المصاب أن يتنفس من الأنف لمحاولة تجلط الدم.	ب هدي المصاب واطلب منه أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف.
ج اطلب من المصاب أن يبتلع الدم الذي يصل على ظهر الحلق.	د اطلب من المصاب أن يتناول الماء المثلج لمحاولة إيقاف النزيف.
2- أي من الممارسات الآتية تعتبر إجراء سليم عند التعامل مع نوبة الصرع ؟	
أ تناول المصاب للماء أثناء نوبة الصرع .	ب تغطيته وتدفنته للمحافظة على حرارة جسمه .
ج تثبيت أطراف المصاب أثناء نوبة الصرع " التشنجات " .	د إبعاده عن أي شيء قد يعرضه للأذى أثناء النوبة .
3- " الرعاش وفقدان التوازن و حدوث اضطرابات بصرية وضعف التركيز والانتباه " تعتبر من المخاطر الصحية للإدمان على :	
أ التدخين.	ب الكافيين " القهوة مثلاً " .
ج المسكرات.	د أ + ب
4- أكثر عوامل الخطر الرئيسية المسببة لسرطان الرئة والبلعوم والنفم واللثة وأمراض القلب والشرايين لدى الرجال والنساء هو:	
أ الالتهابات البكتيرية في الرئة.	ب العوامل الوراثية.
ج الربو .	د التدخين.
5- واحدة من الممارسات الآتية صحيحة والتي تعتبر من مهارات وأساليب اكتساب عادات النوم الصحي :	
أ عدم الذهاب إلى السرير عند الشعور بالنعاس.	ب تحديد مكان غرفة النوم فقط للنوم، بحيث لا ينام الإنسان في أي مكان.
ج ممارسة الأنشطة الرياضية الشديدة قبل النوم مباشرة.	د تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.
6- تشتمل رعاية الصحة الإنجابية في سياق نظام الرعاية الصحية الأولية على :	
أ الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة.	ب الرعاية الصحية للأمهات أثناء الولادة .
ج الرعاية الصحية للأمهات بعد الولادة.	د الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة وإثنائها وبعدها.
7- إن الفحص الطبي قبل الزواج يساعد على التقليل من انتشار الأمراض عند الجيل القادم :	
أ المزمنة كأمراض تصلب الشرايين والسكري مثلاً .	ب الوراثية وأمراض التخلف العقلي عند الأطفال .
ج النفسية كأمراض الوسواس والاكتئاب مثلاً .	د لا شيء مما ذكر .
8- واحدة من الممارسات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالاحتياجات الغذائية للمرأة بعد سن الأربعين:	
أ الحرص على نوعية الغذاء وليس كميته.	ب تجنب الأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم.
ج الإقلال من المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والكولا.	د المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل.
9- واحدة من السلوكيات الآتية غير صحيحة فيما يتعلق بالممارسات الصحية لتجنب أخطار التدخين:	
أ عدم التدخين .	ب التوقف عن التدخين.
ج إيجاد البديل عن التدخين بزيادة تناول المنبهات كالقهوة مثلاً .	د تجنب الاختلاط بالمدخنين.

امتحان في مادة التربية البدنية والجمجمي

10- واحدة من الآتية لا تمثل الغاية والأهداف من الإسعاف الأولي	
أ	تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وطمأنته.
ب	إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
ج	تشخيص المرض ووصف العلاج الكيماوي للمرضى.
د	المساعدة على الشفاء.
11- ما هو الإجراء "الإسعاف الأولي" الذي تقدمه لأحد أفراد أسرتك الذي تعرض لنوبة ربو حادة ؟	
أ	مساعدته لأخذ جرعة من بخاخ أو بخار الفنتولين الذي يستعمله.
ب	ممارسة التمارين الرياضية المفضلة لديه أثناء الأزمة.
ج	الاستلقاء على ظهره.
د	عمل دش بارد للرأس والأطراف.
12- الإجراء الأول والأهم الذي يقوم به المسعف في حالة الإصابة بخلع في مفصل الكتف هو:	
أ	الطلب من المصاب وضع ذراعه ويده على صدره.
ب	الطلب من المصاب رفع ذراعه ويده للأعلى.
ج	الطلب من المصاب وضع ذراعه ويده على جنبه وللأسفل.
د	تحريك الكتف لمحاولة إرجاع الخلع لوضعه الطبيعي.
13- تعتبر التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة من أهم العوامل الأساسية للوقاية من :	
أ	مرض السكري من نوع (1).
ب	مرض الربو.
ج	مرض التهاب المفاصل.
د	أمراض القلب التاجية.
14- تعد ممارسة السباحة أفضل من ممارسة الجري لمرضى الربو وذلك لـ :	
أ	إمكانية التخلص من السمنة والبدانة بوقت قليل مقارنة بالجري.
ب	شدة تمارين السباحة وانعكاسها على العضلات والعظام فقط.
ج	تركيزها على التحمل والشدة مقارنة بالجري.
د	وجود الرطوبة المتوفرة أثناء السباحة مقارنة بالجري.
15- نتلخص عملية حدوث أمراض القلب التاجية في :	
أ	تراكم البروتينات حول شرايين القلب تدريجياً.
ب	تراكم المواد الدهنية " الكولسترول " حول شرايين القلب تدريجياً.
ج	تراكم الأملاح حول شرايين القلب تدريجياً.
د	تراكم سكر الجلوكوز حول شرايين القلب تدريجياً.
16- الإسعاف الأولي في حالة شعور المصاب بأعراض غيبوبة انخفاض السكر هو:	
أ	إعطائه أي نوع من السكر ثم إرساله إلى المستشفى.
ب	إعطائه الأنسولين مباشرة دون الحاجة لإرساله إلى المستشفى.
ج	تجنب إعطائه السكر وإرساله إلى المستشفى.
د	عمل حمام دافئ ثم إرساله إلى المستشفى.
17- واحدة من التصرفات الآتية خاطئة عند تعاملنا مع حوادث السير :	
أ	الاهتمام بالسلامة الشخصية.
ب	تنظيم عبور السيارات للحد من الازدحام.
ج	إخماد الحريق الناتج عن الحادث.
د	الاقتراب من موقع الحادث مباشرة لتفقد الحالات وتشخيصها.
18- واحدة من الإجراءات الآتية غير صحيحة عند اسعافنا لحالات الخدوش :	
أ	فرك الخدش بالقماش المبلل بالماء والملح المركز لمحاولة تنظيفه.
ب	غسل الخدش وما حوله بالماء.
ج	غسل الخدش بالصابون أو بمطهر الجروح.
د	وضع المرهم المضاد للبكتيريا.
19- للتخلص من آفة المخدرات في مجتمعاتنا يجب علينا :	
أ	تقوية العلاقة بين الآباء والأبناء.
ب	مراقبة الشباب ومتابعتهم ومعرفة أصدقائهم.
ج	توعية الأطفال منذ الصغر عن أخطار المخدرات.
د	جميع ما تقدم صحيح.
20- إن أفضل وسيلة لمنع الأمراض التناسلية هو :	
أ	تناول المضادات الحيوية باستمرار لتجنب منع انتقال المرض.
ب	اقتصار العلاقة الجنسية على الزواج القائم على الدين والعفة والظهار.
ج	تناول الوجبات الغذائية المتوازنة.
د	ممارسة الأنشطة الرياضية.
21- الحبوب المنشطة التي يستخدمها الرياضيون أو الطلبة قد تؤدي بهم إلى الإدمان وإلى ردادات فعل سلبية على الجهاز :	
أ	الهضمي.
ب	العظمي.
ج	التناسلي.
د	العصبي.