



جامعة بنها  
قسم رياض الأطفال

الفرقة : الأولى  
التاريخ : 25 / 5 / 2016  
الزمن : ساعتان

أستاذ المادة : د/ هالة يحيى

### إمتحان مادة التربية الصحية

السؤال الأول:-

- إن الصحة الشخصية هي التوازن بين العناصر المتعددة ..... في ضوء هذه العبارة وضحي مايلي :-
- 1- مقومات الصحة الشخصية.
  - 2- البدائل والفرص المتاحة للفرد للأهتمام بصحة الشخصية.

السؤال الثانى:-

تكلمى عما يلى :-

- 1- العوامل التى تتحكم فى اصابة الفرد بالمرض.
- 2- أهداف التربية الصحية.
- 3- علاقة المياة بالصحة.

السؤال الثالث:-

ضعى مدلول ما يلى :-

- 1- ..... : "الحالة التى يكون عليها الجسم نتيجة لحدوث قصور أو خلل فى عضو أو أكثر من أعضاء الجسم".
- 2- ..... : "عملية بناء العلاقات بين الأجزاء المختلفة لبرنامج الصحة المدرسية وبين البرامج الصحية للمدرسة والمجتمع".
- 3- ..... : " شخص مؤهل خصيصا للعمل كأخصائى ومستشار ومنسق أو مشرف على التربية الصحية".
- 4- ..... : " عملية تزويد التلاميذ بخبرات تعليمية الغرض منها التأثير فى معارفهم وإتجاهاتهم وأوجه سلوكهم المتعلقة بالصحة".
- 5- ..... : " نباتات طفيلية منتشرة فى الطبيعة فى صورتها المتطفلة".

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق.



جامعة بنها  
قسم رياض الأطفال

الفرقة : الأولى  
التاريخ : 25 / 5 / 2016  
الزمن : ساعتان

أستاذ المادة : د/ هالة يحيى

### نموذج إجابة إمتحان مادة التربية الصحية

إجابة السؤال الأول:-

إن الصحة الشخصية هي التوازن بين العناصر المتعددة ..... في ضوء هذه العبارة وضح مايلي :-

1- مقومات الصحة الشخصية:-

يقصد بمقومات الصحة الشخصية أن يلم كل منا بالواجبات التي يجب أن يتبعها ليعيش حياة صحية جيدة وتشمل على :-

1- التغذية:-

تتأثر الصحة الشخصية بالتغذية من حيث :-

- مكونات الغذاء.
- أهمية الغذاء للصحة في الظروف الصحية المختلفة.
- علاقة التغذية بالمشكلات الصحية.
- الغذاء المتوازن والراحة والنشاط.

2- النظافة الشخصية:-

تؤثر النظافة الشخصية في الصحة الشخصية للفرد من حيث:-

- المظهر العام واختيار الملابس المناسبة للسن والجو.
- العناية بالفم والأسنان والعيون.
- العناية بالشعر واليدين والرجلين.
- الإستحمام.

3- البيئة المنزلية:-

تتطلب الصحة الشخصية الحياة في بيئة منزلية مناسبة من حيث :-

- مستوى النظافة والإضاءة والتهوية.
- خلو المنزل من الأخطار.
- كفاءة المنزل من حيث تغطية إحتياجات الفرد الجسمية والعقلية والنفسية.



## 2- البدائل والفرص المتاحة للفرد للأهتمام بصحة الشخصية:-

- التربية لمعرفة الحقائق الصحية والإقناع بها وممارستها لتكوين العادات الصحية السليمة أو إستبدال عادات صحية جديدة بالعادات القديمة الغير صحية ، مثال ذلك إختيار أنواع الطعام ، كمية الطعام المناسبة ، ممارسة نشاط رياضي دائم كجزء من البرنامج اليومي
- قدرة الفرد على إستغلال فرص التغيير للتحرر من القيود الغير مفيدة فى سبيل تحقيق حياة أفضل لة ولأسرته .

## إجابة السؤال الثانى:-

تكلمى عما يلى :-

### 1- العوامل التى تتحكم فى اصابة الفرد بالمرض :-

- مدى التوازن بين قوى المريض – من حيث السن ، الجنس ، وعوامل الوراثة وقوى المناعة فية – وبين المسببات النوعية للأمراض – من حيث عددها ، وضراوتها ، ونوعيتها.
- عوامل البيئة التى يعيش فيها الإنسان ، فمثلا تختلف أمراض المناطق الحارة عن أمراض المناطق الباردة ، وتكثر الملاريا فى تواجد البعوض ، والبلهارسيا مع وجود القواقع ، كذلك تتأثر الحالة الصحية للفرد بعادات وتقاليد المجتمع الذى يعيش فية.

### 2- أهداف التربية الصحية:-

تعمل التربية الصحية على تطوير وتحسين :-

- الأوضاع والإستعدادات والقدرة على تقدير الأشياء التى من شأنها أن تتيح السبيل لإستجابة طوعية الى النظم الصحية وذلك عن طريق :-
  - خلق الرغبة فى الوصول إلى أفضل مستوى صحى ممكن.
  - تنمية الشعور بالرضا عند ممارسة عادات صحية سليمة.
  - تشجيعة على الإقبال على الإضطلاع بالمسئوليات المطلوبة فى ميدان الصحة.
  - الوصول بة الى التسليم بأن الصحة هى وسيلة لإثراء الحياة.
  - إقناعه بأن العادات الصحية تعود عليه بالفائدة فى حقلى النمو والقدرة على تحقيق الإنجازات.

- العادات الصحية السليمة من حيث صلتها بالنظام الغذائى المنتظم وبالتكيف العاطفى المستحب وبالغذاء وذلك بالإستعانة ب:-

- برامج النشاط الصحى والترفيهى.
- الإستعمال الحكيم للخدمات الصحية وما يتصل بها.التدابير الملائمة لتجنب المرض والعدوى.
- الإشتراك بصورة إيجابية فى النشاط المبذول لصيانة وتحسين المجتمع.



- المعرفة الأساسية لوظائف الجسم والصحة العقلية والروابط التي تربط بين العقل العقلية وما قد ينتج عنها من أخطار على صحة الفرد وذلك بإمام الفرد بقواعد :-
  - صيانة الصحة الفردية.
  - صيانة الصحة العائلية.
  - صيانة صحة المجتمع ونوع خدمات الصحة العامة.

### 3- علاقة المياه بالصحة:-

- ترتبط المياه بالصحة من حيث هي مصدر تغذية بنفس القدر هي مصدر التلوث:-
  - المياه والتغذية :-
- المصادر الطبيعية للمياه مجالاً للأحياء المائية والتي تعتبر موارد خصبة للبروتين والأملاح المعدنية الهامة في تغذية الطفل.

### - المياه وصحة الأسنان:-

- يعتبر عنصر الفلورين هاما للصحة الأسنان وبإضافة الى الماء على المستوى العام للسكان تقل نسبة الإصابة بتسوس الأسنان عند الأطفال . فعند نقص الفلورين يحدث تغير في ميناء الأسنان وخشونتها مما يقتل من التسوس.

### - المياه كمصدر للعدوى:-

- تكون المياه من أخطر مصادر العدوى للإنسان ، فهناك العديد من الأمراض التي تنتقل عن طريق المياه بأحد الوسيطين:-
  - اللمس كما في البلهارسيا.
  - الشرب كما في الأمراض المعوية وبعض الطفليات المعوية.

### - المياه كمصدر تلوث :-

- سواء كان هذا التلوث بكتريولوجى أو كيمائى ويقاس تلوث المياه بتقدير:-
  - مدى كفاية الأكسجين الذائب فى الماء نتيجة وجود بكتيريا تستهلك هذا الأكسجين.
  - ما يحتوية الماء كنتاج لمجالات وأنشطة الإنسان فى الماء ( بقايا الطعام – المواد العضوية ومخلفات المصانع.

### إجابة السؤال الثالث:-

ضعى مدلول ما يلى :-



- 6- **المرض** . "الحالة التي يكون عليها الجسم نتيجة لحدوث قصور أو خلل في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم".
- 7- **التنسيق الصحي** : "عملية بناء العلاقات بين الأجزاء المختلفة لبرنامج الصحة المدرسية وبين البرامج الصحية للمدرسة والمجتمع".
- 8- **الموجة الصحي المدرسي** : " شخص مؤهل خصيصا للعمل كأخصائي ومستشار ومنسق أو مشرف على التربية الصحية".
- 9- **التربية الصحية المدرسية** : " عملية تزويد التلاميذ بخبرات تعليمية الغرض منها التأثير في معارفهم وإتجاهاتهم وأوجه سلوكهم المتعلقة بالصحة".
10. **الطفليات** " نباتات طفيلية منتشرة في الطبيعة في صورتها المتطفلة".

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق.