

أ) اجواب الأول :

- ممارسة الإصماء بشكل كاف وملائم قبل البدء في الرياضة
- استعمال تقنيات رياضية مناسبة
- الحصول على تدريب من قبل مدرب مختص
- استعمال وسائل الحماية مثل الخوذة، الواقعي الرياضي للأسنان
- إذا كنت تعاني من مرض مزمن (مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم) أو عارضاً فحسب استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة.

ب) اجواب الثاني :

كيفية العناية بالأسنانه : تنظيف الأسنان جيداً بالفرشاة، التنظيف بإرفاق الفرشاة وضوء فرشاة الإسعاف الأولى، تضميد الأسنان بضمادة من الشاش وتثبيت الإسعاف الأول. كيفية العناية بالجروح المشابهة للثقوب : أترك الجرح يتجف كونه ينظف نفسه، إرفع العنق واليد بسبب الثقب إذا كان لازال غائر في الجلد) بمطاف نظيف معقم، بالإمكان تعقيم المطاف بتقريضة للشار، تسبع الجرح بماء الصابون الفاتر مرتين، اترك أربع مرات في اليوم لمدة أيام بعد تسبع الجرح بالماء، برفه وضع عليه مرهم مضاد للعدوى.

كيفية العناية بالحروق : أحمر موضع الحرق بالماء البارد وليس الثلج! أي أن يصف الأثر إذا كان الحرق من الدرجة الأولى ضمده لجمايته من التلوث، وأرفع موضع الحرق إلى مستوى أعلى من مستوى القلب. إذا كان الحرق من الدرجة الثانية أحمر قطعة شاش في ماء بارد نظيف وأحمر تحت ضغط على الحرق لمدة ساعة، برفق بقطعة شاش، ثم ضمده بضمادة لتلتصق به إذا كان الحرق من الدرجة الثالثة يحتاج إلى عناية طبية فورية وفيها لابد من استرخاد المرصع يتم رفع الجرد الحرق فوق مستوى القلب إذا أمكن، الكفاة على درجة حرارة الجسم، لأن الثلج للحرق وتعالجها بما يتعرف إلى الإسعاف بالبرودة، استخد ام الأوسجين وطامة في حروق الوجه والأنف لأن الحروق في هرات اليهود أو الرثة تسبب ازسداد في التنفس).

ج) اجواب الثالث :

- الحرق شديد ولا يستطيع المصاب الوقوف أو المشي على المفصل
- عدم القدرة على بسط المفصل
- تورم وإرتشاح داخل المفصل
- ضمور الوضعة ذات الرؤوس الأربعة
- عدم ثبات المفصل مع السلم على خط المفصل الداخلي والخارجي

د) اجواب الرابع :

علم الأمراض السريري: يهتم هذا العلم بتشخيص الأمراض وأجزاء التحليل المتلفة بوسائل وطرق سريرية علم الأمراض التشريحي: هو العلم الذي يهتم براسة التغيرات المرضية الواقعة بوسائل وآلات مصطنعة.

- الأمراض المزمنة : وهو المرض الذي يستمر مع الشخص فترة طويلة والذي يؤثر في وظيفة
 جهاز من أجهزة الجسم المختلفة، أو قد يدخل في تركيبه، أو في وظيفة الجهاز وتركيبه
 وهناك الكثير من الأمراض المزمنة، مثل : أمراض القلب، الربو، التهاب المفاصل،
 أمراض العصور : هو المرض الذي يحدث بسبب فقدان الجسم لمادة ضرورية للنمو والتطور
 ومن أهم الأمراض الشائعة : مرض الكساح الذي يحدث بسبب نقص فيتامين (د)، وعلى
 هذه الأمراض يكون العناية السامة للمريض وتقديم التغذية المناسبة له.
 - أمراض التفتيح : وهذه الأمراض الشائعة عن شعور الشخص بإجهاد وتعب مستمر، وهذه
 تنتشر بين كبار السن، وهذه الأمراض تغير من الأمراض المتطورة المزمنة، والتقدمية
 عدة سنوات، من هذه الأمراض : تصلب الشرايين، التهاب حاد في المفاصل، أمراض
 القلب المختلفة، أمراض الكلى

إعادة انشطار يوم الأربعاء : من 13 ← 14:30 سا

القاعة : 17