

الوحدة الخامسة: السلامة والصحة والبيئة 50 سؤالاً

1. ما المقصود بالإسعافات الأولية؟

- (أ) الرعاية الطبية المتخصصة في المستشفيات
- (ب) المساعدة الأولية التي تقدم للمصاب قبل وصول الطبيب
- (ج) علاج الأمراض المزمنة
- (د) العمليات الجراحية المعقدة

2. ما الهدف الرئيسي من الإسعافات الأولية؟

- (أ) علاج المصاب بشكل كامل
- (ب) منع تدهور حالة المصاب وإنقاذ حياته
- (ج) استبدال الطبيب المختص
- (د) تأخير نقل المصاب للمستشفى

3. أي من هذه الأدوات يجب أن تتوفر في حقيبة الإسعافات الأولية؟

- (أ) مقص صغير ومعقمات
- (ب) كتب مدرسية
- (ج) ألعاب إلكترونية
- (د) أدوات مكتبية

4. ما أول خطوة في إسعاف جرح نازف؟

- (أ) تنظيف الجرح بالماء والمعقم
- (ب) وضع المرهم مباشرة
- (ج) ترك الجرح دون علاج
- (د) تغطيته بقطعة قماش قذرة

5. كيف يتم قياس درجة حرارة الجسم؟

- (أ) باستخدام ميزان الحرارة الطبي
- (ب) باللمس باليد فقط
- (ج) بتذوق طعم الجلد
- (د) بمشاهدة لون الجلد

6. ما المادة المناسبة لتطهير الجروح السطحية؟

(أ) الكحول الطبي

(ب) الماء المالح فقط

(ج) العصائر

(د) المواد الزيتية

7. عند التعامل مع حروق الدرجة الأولى، ما الإجراء الصحيح؟

(أ) وضع ماء بارد على المنطقة المصابة

(ب) وضع ثلج مباشرة على الحرق

(ج) فقء الفقاعات الناتجة

(د) وضع الزبدة على الحرق

8. ما الواجب فعله عند وجود جسم غريب في العين؟

(أ) فرك العين بشدة

(ب) غسل العين بماء نظيف

(ج) استخدام الدبوس لإخراج الجسم

(د) ترك العين دون علاج

9. كيف نتعامل مع نزيف الأنف؟

(أ) إمالة الرأس للخلف والضغط على الأنف

(ب) الاستلقاء على الظهر

(ج) وضع قطعة قطن داخل الأنف

(د) شرب الماء البارد

10. ما الإجراء الخاطئ في التعامل مع الكسور؟

(أ) تثبيت العضو المكسور

(ب) تحريك العضو المصاب بشدة

(ج) طلب المساعدة الطبية

(د) استخدام جبيرة مؤقتة

11. ما العلامة التي تدل على الاختناق؟

(أ) عدم القدرة على الكلام أو السعال

(ب) احمرار الوجه

(ج) زيادة الشهية
(د) النعاس الشديد

12. كيف نساعد شخصاً يعاني من الاختناق؟

- (أ) الصفع على ظهره بين لحي الكتف
(ب) إعطاء الماء مباشرة
(ج) هز الشخص بقوة
(د) ترك الشخص وحده

13. ما رقم الطوارئ في الأردن؟

- (أ) 911
(ب) 100
(ج) 999
(د) 123

14. ما الواجب فعله عند الاشتباه بالتسمم الغذائي؟

- (أ) إعطاء الحليب أو الماء بكميات كبيرة
(ب) إعطاء أدوية عشوائية
(ج) حفظ عينة من الطعام المشتبه به
(د) تجاهل الأعراض

15. كيف نتعامل مع لدغة النحل؟

- (أ) إبرة معقمة
(ب) كمادات باردة
(ج) وضع طين على اللدغة
(د) شطف السم بالفم

16. ما الإجراء الصحيح عند التعرض لصعقة كهربائية؟

- (أ) فصل مصدر الكهرباء أولاً
(ب) لمس المصاب مباشرة
(ج) سكب الماء على المصاب
(د) تحريك المصاب بالسلك

17. ما العلامة التي تدل على ضربة الشمس؟

(أ) ارتفاع درجة حرارة الجسم وجفاف الجلد

(ب) برودة الأطراف

(ج) العطس المتكرر

(د) زيادة الشهية

18. كيف نتعامل مع إصابة الرأس؟

(أ) تثبيت الرقبة وطلب المساعدة

(ب) هز المصاب لإفاقته

(ج) إعطاء مسكنات فورية

(د) جعل المصاب يمشي

19. ما المدة المناسبة للضغط على الجرح النازف؟

(أ) حتى توقف النزيف

(ب) 10 ثوانٍ فقط

(ج) دقيقة واحدة

(د) 5 دقائق

20. ما الخطر الرئيسي من عدم تعقيم الجروح؟

(أ) الإصابة بالتهابات

(ب) سرعة الشفاء

(ج) تحسن الحالة

(د) عدم وجود أي خطر

21. كيف نتعامل مع التواء الكاحل؟

(أ) رفع القدم وتطبيق كمادات باردة

(ب) تدليك المنطقة المصابة بقوة

(ج) المشي على القدم المصابة

(د) وضع مرهم ساخن

22. ما الإجراء الصحيح عند وجود حريق؟

(أ) استخدام طفاية الحريق إذا كان صغيراً

(ب) إخفاء الأدلة

(ج) الصراخ دون فعل أي شيء
(د) فتح النوافذ لزيادة الأكسجين

23. ما نوع طفاية الحريق المناسبة لحرائق الكهرباء؟

(أ) ثاني أكسيد الكربون

(ب) الماء

(ج) الرمل

(د) الهواء

24. ما معنى علامة الخروج Exit؟

(أ) مخرج الطوارئ

(ب) مدخل المبنى

(ج) مكان الانتظار

(د) غرفة التفتيش

25. كيف نتعامل مع تسرب غاز في المطبخ؟

(أ) إغلاق مصدر الغاز وفتح النوافذ

(ب) إشعال عود ثقاب للكشف

(ج) تشغيل المراوح الكهربائية

(د) الرش بالماء

26. ما الواجب فعله عند حدوث زلزال؟

(أ) الاحتماء تحت طاولة متينة

(ب) الجري خارج المبنى

(ج) استخدام المصعد

(د) الوقوف بجوار النافذة

27. ما الغرض من وجود خطط إخلاء في المدارس؟

(أ) تنظيم خروج آمن أثناء الطوارئ

(ب) زيادة الفوضى

(ج) تأخير عملية الإخلاء

(د) عدم وجود فائدة

28. كيف نتعامل مع انسداد مجرى التنفس لدى الرضيع؟

(أ) الطرق برفق على الظهر بين الكتفين

(ب) هز الرضيع بقوة

(ج) وضع الرضيع على بطنه

(د) إعطاء الماء

29. ما الإجراء الصحيح عند العثور على شخص فاقد للوعي؟

(أ) التحقق من التنفس وطلب المساعدة

(ب) هزه محاولة إفاقته

(ج) إعطاء طعام أو شراب

(د) تركه وحده

30. ما الفرق بين الإنعاش القلبي للكبار والصغار؟

(أ) استخدام يدين للكبار وإصبعين للرضع

(ب) نفس الطريقة للجميع

(ج) لا يوجد إنعاش للصغار

(د) استخدام القدمين للكبار

31. ما مدة الجلوس الوضعية الآمنة عند استخدام الحاسوب؟

(أ) 30-40 دقيقة ثم أخذ قسط من الراحة

(ب) 10 ساعات متواصلة

(ج) 5 دقائق فقط

(د) لا يوجد وقت محدد

32. كيف نقلل من خطر الإصابة بأمراض العيون؟

(أ) تقليل وقت الشاشات وأخذ فترات راحة

(ب) الاقتراب من الشاشة

(ج) العمل في إضاءة خافتة

(د) فرك العينين بشدة

33. ما الوضعية الصحيحة للجلوس أمام الحاسوب؟

(أ) استقامة الظهر ومسافة مناسبة للشاشة

(ب) الانحناء للأمام

(ج) الجلوس على الأرض

(د) الاستلقاء على البطن

34. كيف نحمي أنفسنا من التلوث الضوضائي؟

(أ) استخدام سدادات الأذن في الأماكن الصاخبة

(ب) زيادة صوت الموسيقى

(ج) الصراخ باستمرار

(د) عدم الاهتمام

35. ما مصدر تلوث الهواء في المدن؟

(أ) عوادم السيارات والمصانع

(ب) الأشجار

(ج) الأمطار

(د) الطيور

36. كيف نساهم في تقليل تلوث الماء؟

(أ) عدم إلقاء النفايات في الأنهار

(ب) استخدام المواد الكيميائية بكثرة

(ج) إهدار الماء

(د) تلويث البحار

37. ما الفائدة من إعادة التدوير؟

(أ) تقليل النفايات وتوفير الموارد

(ب) زيادة التلوث

(ج) إضاعة الوقت

(د) زيادة الاستهلاك

38. ما السلوك الصحيح للتعامل مع النفايات المنزلية؟

(أ) فصل النفايات القابلة للتدوير

(ب) حرقها في الفناء

(ج) إلقاؤها في الشارع

(د) تركها مكشوفة

39. كيف نحمي التربة من التلوث؟

- (أ) تقليل استخدام المبيدات الكيميائية
- (ب) إلقاء النفايات الصناعية في التربة
- (ج) حرق المخلفات الزراعية
- (د) زيادة استهلاك الأسمدة الكيميائية

40. ما تأثير تلوث الهواء على الصحة؟

- (أ) أمراض الجهاز التنفسي
- (ب) تحسين الصحة
- (ج) زيادة المناعة
- (د) تقليل الحساسية

41. كيف نحمي أنفسنا من أشعة الشمس الضارة؟

- (أ) استخدام واقي الشمس
- (ب) التعرض للشمس فترات طويلة
- (ج) عدم شرب الماء
- (د) ارتداء ملابس شفافة

42. ما الفائدة من زراعة الأشجار في المدن؟

- (أ) تنقية الهواء وتقليل التلوث
- (ب) زيادة التلوث
- (ج) جذب الحشرات فقط
- (د) لا فائدة منها

43. كيف نتعامل مع النفايات الإلكترونية؟

- (أ) إعادة تدويرها في مراكز متخصصة
- (ب) إلقاؤها مع النفايات العادية
- (ج) حرقها في المنزل
- (د) دفنها في الحديقة

44. ما مصدر الطاقة النظيفة؟

- (أ) الطاقة الشمسية
- (ب) الفحم الحجري

ج) البترول
د) الغاز الطبيعي

45. كيف نقلل من استهلاك الطاقة في المنزل؟

- أ) إطفاء الأضواء غير الضرورية
- ب) تشغيل الأجهزة طوال اليوم
- ج) استخدام المصابيح المتوهجة
- د) ترك الأجهزة في وضع الاستعداد

46. ما الخطر الناتج عن تلوث الماء؟

- أ) انتشار الأمراض
- ب) تحسين جودة الماء
- ج) زيادة الثروة السمكية
- د) تقليل الأمراض

47. كيف نساهم في الحفاظ على البيئة؟

- أ) تقليل استخدام البلاستيك
- ب) زيادة استهلاك الموارد
- ج) إهدار الماء
- د) قيادة السيارة لمسافات قصيرة

48. ما معنى الاستدامة البيئية؟

- أ) تلبية احتياجات الحاضر دون المساس بقدرة الأجيال القادمة
- ب) استهلاك جميع الموارد بسرعة
- ج) تجاهل المستقبل
- د) زيادة التلوث

49. ما الفائدة من ترشيد استهلاك الماء؟

- أ) الحفاظ على الموارد المائية
- ب) زيادة فواتير الماء
- ج) إهدار الماء
- د) تقليل جودة الماء

50. كيف نعزز الوعي البيئي لدى الأطفال؟

(أ) التوعية بالممارسات البيئية الصحيحة

(ب) تشجيع الإسراف

(ج) عدم الاهتمام بالبيئة

(د) تقديم هدايا للإسراف

حفظها وانت انت حفظها
مكتبة حصرى لمنتديات صقر الجنوب التعليمية