

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

أقرأ كلّ جملة، ثمّ أجد هل هي صحيحة أم خاطئة.

(1) الضجيج المتواصل يسبّب التوتر والتعب.

☐ صحيح ☐ خطأ

(2) المهلوسات تبطئ التنفّس فقط ولا تغيّر الإدراك.

☐ صحيح ☐ خطأ

(3) الإدمان يعني الحاجة إلى جرعات أصغر مع الوقت.

☐ صحيح ☐ خطأ

(4) التهاب السحايا يصيب العضلات.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

أختار الكلمة التي تكمل كلّ جملة (مكان النقاط ...).

(1) الهيروين من المخدرات ...

☐ المهبطّة ☐ المهلوسة ☐ المنشّطة

(2) الحاجة الملحة إلى تعاطي مخدّر بجرعات متزايدة تسمّى ...

☐ التلقّيح ☐ التكيّف ☐ الإدمان

(3) التهاب ... مرض يصيب الأغشية المحيطة بالدماغ والنخاع.

☐ الملتهمة ☐ السحايا ☐ الشبكية

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

(1) مخدّر مهلوس:

☐ الكحول ☐ النيكوتين ☐ LSD

(2) علاج التهاب السحايا البكتيري:

☐ الراحة في البيت فقط ☐ القطرات ☐ مضادّات حيوية في المستشفى

(3) ينتقل التهاب السحايا خاصّة عبر:

☐ لدغ البعوض ☐ الأكل المالح ☐ رذاذ السعال والعطس

التمرين 4: أصنّف

أصنّف السلوكات حسب تأثيرها.

(1) تنظيم أوقات المراجعة

☐ يضّر بالجهاز العصبي ☐ يحفظ صحّة الجهاز العصبي

(2) الاستماع بصوت مرتفع ساعات

☐ يضّر بالجهاز العصبي ☐ يحفظ صحّة الجهاز العصبي

(3) السهر المتكرّر

☐ يضّر بالجهاز العصبي ☐ يحفظ صحّة الجهاز العصبي

(4) النوم 9 ساعات

☐ يضّر بالجهاز العصبي ☐ يحفظ صحّة الجهاز العصبي

(5) التلقيح

☐ يضّر بالجهاز العصبي ☐ يحفظ صحّة الجهاز العصبي

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

مخدّر

شابّ تعاطى مادّة فصار يتكلّم بسرعة ويشعر بنشاط كبير، وبعد ساعات أحسّ بإرهاق شديد وقلق.

(1) هذه المادّة من صنف:

☐ المهبّطات ☐ المنشّطات ☐ المهلوسات

(2) الخطر الأكبر عند تكرار التعاطي:

☐ تحسّن الذاكرة ☐ زيادة الطول ☐ الإدمان

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

وباء في مدرسة

سُجّلت حالات التهاب سحايا بكتيري في مدرسة. قرّرت السلطات الصحيّة تلقيح التلاميذ ومتابعة المخالطين.

(1) سبب هذا الإجراء:

☐ المرض وراثي ☐ المرض معدّ ينتقل بين الأشخاص ☐ المرض سببه الضجيج

(2) علامة تستوجب الذهاب فورًا للطبيب:

المستوى 2

المستوى 3

المستوى 3

□ تعب خفيف بعد الدرس □ عطش بعد الرياضة □ حمى مع تصلب الرقبة

الإصلاح: حفظ صحّة الجهاز العصبي

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. الضجيج المتواصل يسبّب التوتّر والتعب. ← صحيحة. يرهق الجهاز العصبي.
2. المهلوسات تبطئ التنفّس فقط ولا تغيّر الإدراك. ← خاطئة. المهلوسات تشوّه الإدراك فيرى المتعاطي أو يسمع أشياء غير موجودة.
3. الإدمان يعني الحاجة إلى جرعات أصغر مع الوقت. ← خاطئة. يحتاج المدمن إلى جرعات أكبر فأكثر.
4. التهاب السحايا يصيب العضلات. ← خاطئة. يصيب السحايا الأغشية المحيطة بالمراكز العصبية.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة:

1. الهيروين من المخدّرات **المهبطّة**
2. الحاجة الملحة إلى تعاطي مخدّر بجرعات متزايدة تسمّى **الإدمان**
3. التهاب **السحايا** مرض يصيب الأغشية المحيطة بالدماغ والنخاع.

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة:

1. مخدّر مهلوس: ← **LSD**. يشوّه الإدراك.
2. علاج التهاب السحايا البكتيري: ← **مضادّات حيوية في المستشفى**. حالة استعجالية.
3. ينتقل التهاب السحايا خاصّة عبر: ← **رذاذ السعال والعطس**. عدوى تنفّسية.

التمرين 4: أصنّف

1. تنظيم أوقات المراجعة ← يحفظ صحّة الجهاز العصبي
2. الاستماع بصوت مرتفع ساعات ← يضرّ بالجهاز العصبي
3. السهر المتكرّر ← يضرّ بالجهاز العصبي
4. النوم 9 ساعات ← يحفظ صحّة الجهاز العصبي
5. التلقيح ← يحفظ صحّة الجهاز العصبي

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

1. هذه المادّة من صنف: ← **المنشّطات**. تسريع ثمّ إرهاق.
2. الخطر الأكبر عند تكرار التعاطي: ← **الإدمان**. تبعية جسدية ونفسية.

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

1. سبب هذا الإجراء: ← **المرض معدٍ ينتقل بين الأشخاص**. عدوى بالرذاذ.
2. علامة تستوجب الذهاب فورًا للطبيب: ← **حمّى مع تصلّب الرقبة**. علامات التهاب السحايا.