

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

أجب عن الأسئلة التالية:

اكتب رقم الشعبة () و اسم المحاضر ()

تنويه: لن يتم احتساب علامة السؤال الاول و الثاني اذا لم يتم نقل الاجابات الي ورقة الاجابة بالأسفل

السؤال الأول: ضع علامة صح (√) أو خطأ (x)

	31		21		.11		.1
	32		22		.12		.2
	33		23		.13		.3
	34		24		.14		.4
	35		25		.15		.5
	36		26		.16		.6
	37		27		.17		.7
	38		28		.18		.8
	39		29		.19		.9
	40		30		.20		.10

السؤال الثاني: ضع الإجابة الصحيحة (1 , 2 , 3 , 4)

رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة
.1		9		17		25	
.2		10		18		26	
.3		.11		19		27	
.4		.12		20		28	
.5		.13		21		29	
.6		.14		22		30	
.7		.15		23			
.8		.16		24			

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

السؤال الأول: (23 علامات)

ضع إشارة صح أمام العبارة الصحيحة وإشارة خطأ أمام العبارة الخاطئة.

1. () لا يعتبر الفحص الطبي قبل الزواج إجراء ضروريا وملزما لبناء أسرة صحية.
2. () من الفحوصات الضرورية و الإلزامية قبل الزواج في فلسطين فحص الإيدز.
3. () الحليب البشري (حليب المرضعات) هو البديل للرضاعة الأمومية وليس الحليب البقري.
4. () الرضاعة الصناعية (رضاعة القنينة) مرتبطة بازدياد معدلات الإصابة بالتهابات الأمعاء و المسالك التنفسية.
5. () حليب البقر و خلائطه المصنعة منه قد تسبب الأمراض المناعية الذاتية لدى الأطفال الرضع.
6. () الطفل الخديج هو الطفل الناتج عن فترة حمل أقل من 39 أسبوع ووزن أقل من 3500 جرام.
7. () من المتابعة الدورية للطفل قياس الطول و الوزن و محيط الرأس لمقارنتها مع منحنى النمو الطبيعي.
8. () تعتبر الحامل مصابة بالأنيميا عندما تكون نسبة الهيموجلوبين لديها أقل من 12 جرام/ديسيلتر.
9. () في الثلث الاول من الحمل يزداد وزن الحامل بشكل ملحوظ حيث تصل الزيادة من 3 إلى 4 كيلو جرام شهريا.
10. () إذا كانت نسبة الهيموجلوبين عند السيدة الحامل من 7 وأقل من 9 جرام يجب إعطائها قرصين من الحديد لمدة 6 شهور.
11. () المشي مهم للسيدة الحامل مع اقتراب موعد الولادة لأنه يساعد على ارتخاء العضلات وتهيئة الجنين للولادة.
12. () الطريقة الوحيدة لاكتشاف الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم تتم بالقياس.
13. () سرطان البروستاتا من أكثر الأنواع انتشارا بين الرجال و يجب على من يزيد عمره عن 30 سنة فحص البروستاتا بشكل دوري ومنظم.
14. () يعد محيط الخصر مقياساً دقيقاً لكشف إمكانية التعرض لمخاطر صحية، لذا يجب أن لا يزيد عن 74 سم عند الرجال.
15. () من العلامات التحذيرية لسرطان الأمعاء خروج الدم مع البراز و حدوث حالات من الإسهال والإمساك المتكررة.
16. () إن تقلل استهلاك الطاقة لدى الرياضيين يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية وفقدان أو الاخفاق في زيادة كثافة العظام.
17. () يزداد الاحتياج اليومي من البروتين لدى الرياضيين حيث يصل الموصى به 1.2 - 1.4 جرام بروتين/كيلو من وزن الجسم.

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

18. () تعد الشيخوخة مرضاً مزمناً وليس بمقدور أحد أن يتحاشاها.
19. () من العوامل المساعدة على ازدياد معدل حدوث الإصابات عند المسنين مشاكل السمع والبصر.
20. () على المستوى العالمي أكثر من 35% من وفيات الأطفال دون خمس سنوات يكون ناتج عن سوء التغذية.
21. () لايعتبر النظام الغذائي كأحد عوامل الخطر للإصابة بالأمراض غير السارية وبعض أنواع السرطانات.
22. () يتمثل النهج المتبع للوقاية من فقر الدم (عوز الحديد) بين النساء في سن الإنجاب وعلاجه، في تناول مكملات الحديد مع حمض الفوليك يومياً لمدة 3 أشهر.
23. () تناول جميع النساء في سن الإنجاب لمكملات الحديد وحمض الفوليك مرةً أو مرتين أو ثلاث مراتٍ أسبوعياً يوماً بعد يوم يُعد بديلاً فعالاً ومأموناً ومقبولاً لمكملات الحديد اليومية.
24. () تتصح منظمة الصحة العالمية باستخدام مكملات الحديد على نحو متقطع كتدخل للصحة العمومية من أجل الحد من مخاطر إصابة الأطفال بفقر الدم.
25. () يرتبط فقر الدم (عوز الحديد) لدى الأطفال ارتباطاً وثيقاً مع ضعف نموهم الإدراكي وأدائهم المدرسي.
26. () اعتماداً على الهرم الغذائي يجب تناول 3-4 حصص يومياً من مجموعة الخبز والأرز والحبوب والمعكرونة.
27. () عند حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص يومياً نعتمد على العوامل التالية فقط الوزن، العمر، النوع.
28. () مؤشر كتلة الجسم (BMI) هي عملية حساب كتلة الجسم للشخص (ذكر/أنثي) بناءً على الطول و الوزن.
29. () يكون وزن الشخص طبيعياً إذا كان مؤشر كتلة الجسم له 25-29.9
30. () الطريق إلى الصحة السليمة والتغذية المتوازنة يبدأ من السوق.
31. () ليس من المهم تخزين كل نوع من الفواكه أو الخضروات في كيس منفصل من أجل زيادة عمرها التخزيني.
32. () الموز يحفظ في وعاء الفاكهة خلال الأيام الثلاثة الأولى خارج الثلاجة، ثم يُحفظ في كيس ورقي ويبرد في الثلاجة.
33. () تحفظ الذرة بعد إزالة قشورها وذلك للمحافظة على جفافها.
34. () يجب تناول الطعام بسرعة وذلك لتجنب النفخة والغازات التي تصاحب الأكل ببطيء.

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

35. () ينصح من يتبعون حمية غذائية بهدف إنقاص الوزن بعدم تناول وجبة الفطور .

36. () صحة الأسرة هي الوصول إلي حالة من اكتمال السلامة البدنية والنفسية والعملية والاجتماعية لجميع أفراد الأسرة بما في ذلك صحة غذاؤهم وصحة بيئتهم.

37. () من مجالات صحة الأسرة مشكلات الإنجاب وكيف يحدث الحمل ومتى.

38. () من فوائد الفحص قبل الزواج الحد من انتشار الأمراض المعدية والتقليل من ولادة أطفال مشوهين او معاقين.

39. () أن تناول جميع النساء في سن الإنجاب لمكملات الحديد وحمض الفوليك مرةً أو مرتين أو ثلاث مراتٍ أسبوعياً يوماً بعد يومٍ لا يعدّ بديلاً فعالاً ومأموناً ومقبولاً لمكملات الحديد اليومية.

40. () من توصيات منظمة الصحة العالمية غذم إعطاء النساء مكملات الحديد وحمض الفوليك عقب الولادة.

41. () مرض السل يمثّل سبباً رئيساً من أسباب وفيات الأطفال دون سن الخامسة على صعيد العالم. كما أنه يسهم في حالات العوز التغذوي وضعف مقاومة العدوى وخلل النمو والنماء.

42. () تخزن الفواكه والخضروات في كيس واحد في الثلاجة من أجل زيادة عمرها التخزيني.

43. () ليس من الضروري أن تخزن جميع الفاكهة أو الخضار في الثلاجة لبضعة أيام، بل يمكن أن تخزن خارج الثلاجة في درجة حرارة الغرفة، في مكان مظلم بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة أو الحرارة.

44. () اصحاب البشرة السمراء يحتاجون وقت اقل اثناء التعرض للشمس للحصول علي فيتامين (د)

45. () شرب القهوة بعد الاكل لا يؤثر علي امتصاص الحديد.

46. () حليب الام لا يتاثر بتاتا بحالة الام التغذوية.

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

السؤال الثاني: (15 علامة)

اختر الإجابة الصحيحة:

1. الفحوصات الإلزامية قبل الزواج في فلسطين هي:

1. التلاسيميا	2. الإيدز
3. التهاب الكبد الوبائي B	4. أمراض القلب

2. من السليبات المتوقعة من الإلزام بفحص ما قبل الزواج هو:

1. قد يحدث تسريب لنتائج الفحص وتضرر أصحابها	2. يجعل هذا الفحص حياة بعض الناس يائسة ومكتئبة
3. التكلفة المادية التي يتعذر على البعض الالتزام بها	4. جميع ما ذكر صحيح

3. حسب توصيات منظمة الصحة العالمية فإنه يجب إرضاع الطفل رضاعة طبيعية خالصة ومطلقة من الولادة وحتى عمر:

1. ثلاث شهور	2. أربع شهور
3. خمسة شهور	4. ستة شهور

4. الرضاعة الطبيعية مانع حمل طبيعي نتيجة إفراز هرمون البرولاكتين الذي يعمل على:

1. إدرار الحليب	2. تثبيط المبيض
3. لا شيء مما ذكر	4. الإجابة 1 & 2

5. من الحالات الاستثنائية التي يسمح فيها بإعطاء الأطفال خلانط الرضع البقرية وتحت إشراف الطبيب هي:

1. الفينيل كيتونيوريا والجلكتوسيميا	2. التهابات الأمعاء والمسالك التنفسية
3. الأمراض الشديدة	4. لا شيء مما ذكر

6. من أكثر الأمراض انتشارا عند الأطفال حديثي الولادة :

1. الصفراء	2. التهاب السرة
3. الإسهال	4. جميع ما ذكر

7. يصنف الحمل على أنه حمل خطر بناء على العوامل التالية:

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

1. عمر الحامل أقل من 35 سنة	2. قصر قامة الحامل أقل من (150 سم) وضغط الدم أكثر من (90/140)
3. الحمل الأول	4. لا شيء مما ذكر

8. إن الزيادة الطبيعية في وزن الحامل خلال فترة الحمل كاملة يجب أن تكون:

1. 15 - 17 كيلو جرام	2. 9 - 13 كيلو جرام
3. 5 - 6 كيلو جرام	4. لا شيء مما ذكر

9. من عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني:

1. زيادة الوزن	2. زيادة محيط الخصر
3. وجود تاريخ للمرض في العائلة	4. جميع ما ذكر

10. يصبح الذكور أكثر عرضة للإصابة بسرطان الخصية تحت سن:

1. 35	2. 45
3. 50	4. 55

11. من العلامات التحذيرية لسرطان الجلد

1. تغير حجم ولون الشامات في الجلد	2. وعدم انتظام حوافها
3. الشعور بالحكة، ونزف الدم من الجلد	4. جميع ما ذكر

12. الجلوكوما هي:

1. ضغطاً متزايداً في العين و تسبب العمى إذا لم يتم علاجها	2. وتزيد فرص الإصابة بها عند الرجال بعد سن الثلاثين
3. تزيد فرص الإصابة بها وفي حالة الإصابة بأمراض القلب	4. جميع ما ذكر

13. من أكثر الحوادث والإصابات التي تحدث عند المسنين

1. حوادث السقوط والسيارات	2. الحروق
---------------------------	-----------

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

3. لا شيء مما ذكر	4. جميع ما ذكر
-------------------	----------------

14. يؤدي مر السكري عند المسنين إلى:

1. التهاب النهايات العصبية الحسية	2. فقدان القدرة على الإحساس في الأطراف
3. لا شيء مما ذكر	4. 1 & 2

15. من الأسباب الرئيسية للمراضة و حدوث الوفيات في حالات الطوارئ:

1. العدوى التنفسية الحادة	2. الإسهال وسوء التغذية
3. الأمراض الجلدية	4. 1 & 2

16. مرض مرازمس (Marasmus)

1. ينتج عن نقص حاد في البروتين	2. ينتج عنه تورم في الأرجل
3. ينتج عن نقص في الطاقة والبروتين	4. جميع ما ذكر

17. من أعراض مرض كوارشكور (Kwashiorkor):

1. تجمع السوائل في البطن والقدمين	2. سقوط الشعر وضعف العضلات
3. ملامح وجه الرجل العجوز	4. لا شيء مما ذكر

18. مساحيق المغذيات الزهيدة المقدار:

1. تشتمل على جرعة أحادية من الحديد والفيتامينات والمعادن	2. تستخدم لتغذية الرضع وتغيير من عاداته الغذائية المعتادة
3. لا يمكن خلطها مع طعام الرضع	4. لا شيء مما ذكر

19. من توصيات منظمة الصحة العالمية ينبغي إعطاء النساء مكملات الحديد وحمض الفوليك لمدة ثلاثة أشهر على الأقل عقب الولادة

1. الحديد بمقدار 60 ملغ وحمض الفوليك بمقدار 40 ميكروغرام يوميا	2. الحديد بمقدار 60 ملغ وحمض الفوليك بمقدار 400 ميكروغرام يوميا
3. الحديد بمقدار 6 ملغ وحمض الفوليك بمقدار 40 ميكروغرام يوميا	4. لا شيء مما ذكر

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

20. يعرف سوء التغذية الحاد الوخيم لدى الأطفال البالغين من العمر من 6 أشهر إلى 59 شهراً بأنه

1. انخفاض كبير في نسبة الوزن إلى الطول	2. وجود العلامات السريرية للوذمة المنطبعة في كلا الجانبين
3. التدني الشديد في محيط العضد	4. جميع ما ذكر

21. من توصيات منظمة الصحة العالمية لعلاج نوبات الإسهال عند الأطفال إعطاء جرعات تكميلية من:

1. الحديد قدرها 20 ملليغراماً يومياً لمدة 10 إلى 14 يوماً	2. حمض الفوليك 20 ملليغراماً يومياً لمدة 10 إلى 14 يوماً
3. الزنك قدرها 20 ملليغراماً يومياً لمدة 10 إلى 14 يوماً	4. لا شيء مما ذكر

22. حسب الهرم الغذائي يجب على الشخص أن تناول من مجموعة الخضروات يومياً حصص بعدد:

1. 3- 5 حصص يومياً	2. 2- 3 حصص يومياً
3. 6- 11 حصة يومياً	4. 5- 9 حصص يومياً

23. شخص طوله 173 سم، ووزنه 75 كيلو جرام، مؤشر كتلة الجسم (BMI) له هو:

1. 25	2. 24
3. 26	4. 28

24. يعتبر الشخص يعاني من البدانة (السمنة) إذا كان مؤشر كتلة الجسم له:

1. أقل من 18	2. أكثر من 30
3. 18.5 - 24.9	4. 25 - 29.9

25. من مضاعفات ضغط الدم:

1. أمراض القلب	2. السكتات الدماغية
3. الفشل الكلوي	4. جميع ما ذكر

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

26. ارتفاع معدل الكولسترول يؤدي إلى:

1. تصلب الشرايين	2. ففر الدم الحاد
3. مرض السكر من النوع 2	4. جميع ما ذكر

27. الكلام يبدأ من أكثر الأمراض الجنسية المقلولة انتشاراً بين الجنسين، وإذا لم تعالج تؤدي إلى:

1. الفشل الكلوي	2. ففر الدم الحاد
3. العقم	4. جميع ما ذكر

28. العنصر الذي يعد وقوداً مهماً للرياضيين لإبقاء مستوى جلوكوز الدم أثناء المجهود البدني ولاستبدال جلايكوجين العضلات:

1. البروتين	2. الدهون
3. الكربوهيدرات	4. لا شيء مما ذكر

29. من العادات الصحية الخاطئة:

1. شرب الشاي قبل الطعام وبعد الطعام بوقت قصير.	2. الأكل السريع دون مضغ الطعام جيداً قبل بلعه.
3. اهمال وجبة الفطور قبل الذهاب للعمل.	4. جميع ما ذكر

30. الأدوية التي تزيد من الوزن:

1. الكورتيزون	2. أدوية الحساسية والإكتئاب
3. أدوية منع الحمل	4. جميع ما ذكر

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2019/01/03
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

السؤال الثالث: (12 علامة)

1 -أذكر فوائد فحص واختبارات ما قبل الزواج؟

2 -أذكر بعض الخطوات التي ترشدك للتسوق السليم؟

3 -أذكر اهم الارشادات لتغذية المسنين اثناء الصيام؟

4 -ارسم مكونات الهرم الغذائي ؟

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق

اسم المحاضر: جميع المحاضرين

رقم الطالب: _____

اسم الطالب: _____

الكلية: كلية

القسم / التخصص: _____

الشعبة: ()

استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي

الفصل الدراسي الأول

2019-2018

50 درجة

رقم المساق: UNI 3211

اسم المساق: صحة و تغذية

تاريخ الامتحان: 2019/01/03

عدد الأسئلة: (3) أسئلة

زمن الامتحان: ساعتان

استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)