



امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٠٨ / الدورة الشتوية

وثيقة محمية
(محمود)مدة الامتحان : ٣٠ : ١
اليوم والتاريخ : الاثنين ١٤ / ١ / ٢٠٠٨المبحث : التغذية / المستوى الثاني
الفرع : التعليم الصحي

ملحوظة : أجب عن الأسئلة الآتية جميعها وعددها (٦)، علماً بأن عدد الصفحات (٣).

السؤال الأول : (١٤ علامة)

أ - يتكون هذا الفرع من (٥) فقرات، لكل فقرة أربع إجابات، واحدة منها فقط صحيحة. انقل إلى دفتر إجابتك رقم الفقرة وبجانبه الإجابة الصحيحة لها : (٥ علامات)

(١) إن مؤشر كتلة الجسم لا يعطي دلالة حول توزيع الدهون في الجسم ولكنه يعكس :

أ . وزن الجسم فقط

ب . وزن الجسم وطوله

ج . طول الجسم فقط

د . توزيع الدهون في الجسم

(٢) يُدعى فقر الدم الناجم عن الإصابة بأمراض مزمنة بـ :

أ . فقر دم غذائي

ب . فقر دم منجلي

ج . فقر دم ثانوي

د . ثلاثيميا

(٣) المرض الذي ينتج من نقص فيتامين ج هو :

أ . البري بري

ب . الإسقربوط

ج . الحصاف

د . العشى الليلي

(٤) مرض يُعدّ من العلامات الأولية لنقص فيتامين (أ) :

أ . البري بري

ب . الإسقربوط

ج . العشى الليلي

د . الحصاف

(٥) وجد أن ارتفاع ضغط الدم يقل في المجتمعات التي يكون مستوى في غذائها مرتفعاً.

أ . الصوديوم

ب . الدهون

ج . الكالسيوم

د . البوتاسيوم

ب- علّل ما يأتي : (٩ علامات)

١- تعرض المسنين للإصابة بفقر الدم.

٢- لا ينصح بزيادة مفرطة في وزن الحامل.

٣- إعطاء حقن من الليبوتين للأشخاص البدينين والذين يعانون من نقص وراثي في إنتاجه يؤدي إلى فقدان كبير في الوزن.

٤- يصبح لون البشرة عند الشخص المصاب بفقر الدم شاحباً ومائلاً للاصفرار .

٥- تكون نسبة الإصابة بالكسور بعد سن الخمسين عند الذكور والإناث عالية .

٦- تقدم أطعمة تكميلية للطفل المصاب بالفنيل كيتونوريا بحيث تكون نسبة الحمض الأميني منخفضة .

٧- مصروف الأيض الأساسي عند النساء أقل من الرجال.

يتبع الصفحة الثانية ...

الصفحة الثانية

السؤال الثاني : (١٢ علامة)

سيدة مرضع تشكو من احتقان في الثدي وتظن أنها ستوقف الرضاعة بسبب هذه المشكلة، في ضوء هذه الحالة أجب عن الأسئلة الآتية :

- ١- ما سبب احتقان الحليب في ثدي المرضع ؟ (علامتان)
- ٢- ما التدبيرات التي من شأنها تخفيف هذه المشكلة ؟ (٤ علامات)
- ٣- للرضاعة الطبيعية خاصة الرضاعة المطلقة تأثيرات صحية على جسم الأم، اذكرها. (٦ علامات)

السؤال الثالث : (١٣ علامة)

أ - املأ الفراغات الآتية بما يناسبها :

- ١- إن الطاقة المصروفة هي المجموع الكلي لمصروف الأيض الأساسي و
 - ٢- يتم قياس سُمك ثنية الجلد باستخدام أداة خاصة تسمى
 - ٣- ينتج مرض البري بري من نقص فيتامين
 - ٤- توصف الوجبة قليلة أو خالية الملح في حالة و
 - ٥- من أنواع وجبات الغذاء الروتينية السائلة المقدمة بالمستشفيات و
- ب- أمامك جدول يوضّح بعض المشكلات التغذوية الناتجة عن السرطان وطرق معالجتها، انقل إلى دفتر إجابتك المشكلة التغذوية واذكر أهم أساليب المعالجة لكل منها. (٥ علامات)

المشكلة التغذوية	أهم أساليب المعالجة
الإمساك	(١)
	(٢)
عسر البلع	(١)
	(٢)
الغازات وآلام البطن	(١)

يتبع الصفحة الثالثة ...

الصفحة الثالثة

السؤال الرابع : (١١ علامة)

- أ - لتلافي المشكلات الصحية للمرأة الحامل وجنينها، هناك أمور يجب تحقيقها قبل الحمل، اذكرها. (٥ علامات)
- ب- يتم تعريف الوزن الصحي بوساطة ثلاث دلالات، اذكرها. (٣ علامات)
- ج- لماذا تُعدّ النتائج الفورية لأساليب تخفيف الوزن غير الصحيحة خادعة ؟ (٣ علامات)

السؤال الخامس : (١١ علامة)

- أ - عرف ما يأتي : (٣ علامات)
- ١- السمنة.
٢- الكساح.
٣- القرحة الهضمية.
- ب- أحمد عمره (١٦) سنة ويمارس الرياضة بكثرة. في ضوء ما سبق أجب عن الأسئلة الآتية : (٨ علامات)
- ١- ما الفوائد الصحية التي يحصل عليها الرياضيين من النشاط الجسدي ؟
٢- ما العوامل التي تتأثر بها تغذية المراهقين ؟

السؤال السادس : (٩ علامات)

- أ - بهدف الوقاية من مرض الدراق (الجويتر) تتم إضافة اليود إلى الطعام بطرق عدّة. اذكر أشهر طريقتين. (علمتان)
- ب- اذكر ثلاث أهداف للحمية الغذائية والوجبات المقدمة في المستشفيات. (٣ علامات)
- ج- اذكر أربعة أسباب للإصابة بتصلب الشرايين العصيدي. (٤ علامات)

(انتهت الأسئلة)



امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٠٨ (الدورة الشتوية)

س
١

مدة الامتحان: ٣٠

التاريخ: ١٤ / ١ / ٢٠٠٨

المبحث: التغذية / السبوي الثاني

صفحة رقم (١)

الفرع: الصحي

رقم الصفحة في الكتاب	الإجابة النموذجية: السؤال الأول: فرع (٤) صنع دائرة (٥ علامات)
٢٤٢	فقرة (١) ب وزن الجسم وطوله
٢٤١	فقرة (٢) ج. فقرة د ثانوية
٢٥١	فقرة (٣) د الإسفنج
٢٤٧	فقرة (٤) ج الحشيش اللين
٢٦٦	فقرة (٥) د البوتاسيوم
	فرع (٥) علل حايبي (٩ علامات)
٢٠٦	١- بسبب سوء إقترانها الكبد وقلته تناول مصادر (علامته واحدة)
	٢- لأنها قد تعرضها الحامل إلى الإصابة بسكري الحمل ، وإطالة مدة الحمل
١٦٩	وعلادة مسرة (الملحوب نقطتان) (علامتان)
	٣- لأنه الليبيد يجعل مع مركز الشح في الدفاع (علامته) ، فينبغ السريعة
٢٢٤	ويزيد مصروف الطاقة مما يقلل من عملية تخزين الدهون (علامتان)
٢٤٢	٤- بسبب انخفاض تركيز كريات الدم الحمراء عن الجسم (علامة)
٢٤٤	٥- قلة إفراز هرمون الاستروجين عند النساء وقلته إفراز الأندروجين عند الرجال (علامة)
٢٧٢	٦- لتجنب رفع نسبة الفيتل الإسبير في الدم (علامة)
	٧- لأنه نسبة الدهون في جسم الأنثى أعلى من الرجال مما يقلل من احتياطيها
٢١٦	للطاقة لكون الشح الدهني أقل نشاطاً و صرفاً للطاقة من الشح الحيواني (علامة)

رقم الصفحة في الكتاب	
١٨٧	<p>السؤال الثاني : ١٢ علامة .</p> <p>١- ا- منعف منعفس الادرار ج- التأخير في برد الرضاعة</p>
	<p>٢- ١- البدر المبكر بالارضاع بعد الوضع ج- وضع كمادات ماء دافئ قبل الارضاع مع الصنفط مع الرزلة للتأخير</p>
١٨٧	<p>٣- ٢- وضع ثلج تحت الارط بعد الارضاع ج- ارضاع الطفل بفترات متقاربة (١-٢) ساعة (اربعة ساعات)</p>
	<p>٤- ٣- سرعة التخلص من التغيرات السلية الناتجة عن الولادة وعودة الدم الى حجمه الطبيعي فضل هرمون الأوكستوسين ج- سرعة التخلص من الدم المتخزون خلال فترة الحمل ورجوع الى وزنه ما قبل الحمل</p>
	<p>٥- ٤- انخفاض كوليسترول الدم والغلوسريدات الثلاثية الى مستويات أقل من مستويات غير الحامل .</p>
	<p>٥- ٥- ترتبط الرضاعة الطبيعية بانخفاض مخاطر سكر الدم والدم والمبيض عند الرام بعد انقطاع الثدي .</p>
١٨٦	<p>٥- ٥- تقال الرضاعة الطبيعية المنوية وبالتالي تتحلل كمانج طبيعي للحمل .</p>
	<p>٥- ٥- يرافقه الرضاعة الطبيعية فقد هيفي في كثافة العظام لتسرد بعد المظام (سنة ثلاث)</p>

السؤال الثالث :-

٢- الفئات [٨ نقاط]

٢١٤	١- الطاقة اللازمة للسرور لعصبي
٢١٥	- التأثير المرادي للأعدية [علامة]
٢٢٠	٢- فرجار التخن (الكالير) [علامة]
٢٥١	٣- الشياصن (فيناويه ب ا) [علامة]
"	٤- ارتفاع صهولهم ، ارفاقه بقليه لاصية لدمويه ، ابقان لوان في ادم
٢٥٩	ارافان اكبر ، ارفاقه اكل ، حانه تسميهم (المطلوب اثنتاه) [علامة]
٢٥٧	٥- السائل الصافيه ، السائل بكامله [علامة]

٥- الجدول [٥ نقاط]

٢٨٢	الامساك : - زيادة الالياف بعدانية .
	- استعمال الادوية المنوية [علامة]
	عسر البلع : - الدتيز به لقطع التي تظل مما استكفي العتم
	- تدعيم الوصيات معاد ، تشويق ولبوسيات
	- تكثيف تشويان بلانث
	- تجنب السوائل الخفيفه كاللار ، شاي ، القهوه
	- الماكوم صويه هيدم
	الغازان ، الآم ليه - استعمال الوصيات عليه لألياف [علامة]

رقم الصفحة في الكتاب	السؤال الرابع [١١ علامة] ٢- التغذية المتوازنة وانواع عادات صبة غذائية صحية .
١٦٦	- صبة لوزة
١٦٦	- معالجة النقص في العناصر الغذائية .
١٦٦	- عادات العادات الاجتماعية السليمة .
١٦٦	- صبة تناول ال الأدوية .
١٦٦	- السيطرة على أجهزتها . (أطفال و تقاطع)
١٦٦	(٥ علامات)
١٦٦	٥- - وزن الجسم ضمن المعدل المقترح ^{مقترح} بالسنة للطول
١٦٦	- التوزيع توزيع الدهن في الجسم المقترحة مع صوب
١٦٦	خطورة صبة الاصابة بالامراض
١٦٦	- ك- ينحط على يديها كدم وجود عوامل فاعلة مرافقة للسمنة
١٦٦	(٢ من علامات)
١٦٦	٥- - يأتي معظم النقص في لوزة من الار و البروتين والخلية هي .
١٦٦	- ضارة الجسم للبوتاسيوم
١٦٦	- انخفاض كثافة العظام والهيكلية (٢ من علامات)
١٦٦	
١٦٦	
١٦٦	
١٦٦	
١٦٦	
١٦٦	
١٦٦	
١٦٦	
١٦٦	

رقم الصفحة في الكتاب	السؤال الخامس (١١ علامة) ٢- عرف ما يأتي :- (أثر في ١١ =)
٢٥٣	- السمنة : الزيادة في شحم الجسم حيث يزيد الوزن بنسبة ٢٠٪ أو أكثر عن الوزن الطبيعي . (علامة)
٢٥٩	- الكساح : ضعف وتشوهات في شكل العظام نتيجة نقص فيتامين (د) ونقص الكالسيوم (علامة)
٢٥٣	- العذبة الحدية : حالة من آكل الخيط الحامضية لأجزاء الحزاز البروتين المعرفه لحمض الهيدروكلوريك (HCl) (علامة)
٣٥٢	- مرونة العظام ، قوة العضلات ، تحمل العضلات ، توفر الألياف للبروتين ، الوقاية من الأمراض المزمنة ، الوقاية من ارتفاع ضغط الدم (المطلوب ٤ نقاط) (٤ علامات)
	٥ - ١- الرغبة في الاستقلالية في اتخاذ القرار مما يجعل المرء يعتمد اختيار وصحته بنفسه .
	٢- محاولة لتقريب من أقرانه ومجاراتهم في اللون والهيكل كالذئب من ذئب أو الوصيان السريعة .
٣٥٢	٣- اشتغال المرء بشئ من شأنه أن يسهل عليه فهم ٤- الاهتمام بالمرء نفسه ولعونه للمرضى
	٥- (الصحة) القناعة والاعتيان تجعل المرء يبتغ انظمة غذائية فائقة . (المطلوب ٤ نقاط) (٤ علامات)
	٥ (٥)

رقم الصفحة في الكتاب	الحوال لادس :-
٢٤٦	٤- إهانة اليهود الى مبلغ إصطاف .
	- إهانة اليهود الى المدة افرى تتعدد بيمين كبيرة في أماكن انتشارها (ثلاث -)
٥٦	٥- - صادرة لرفق المرفق في انظار في حالة صهيبة صميم ولكنه
	س كسب لجماعة وجاهة قادراً مع عقاصفة الاضافا .
	- التحيل في انظار من خلال توميد الحاضر للازبه
	لتحيد الكذبا
	- القليل من التعرف للفتايات المهيبة .
	- صادرة لرفق في الاصل في لفظاً المعاد شبيهة وادغار
٢٤٤	الدائل في حالة لتحد من تنفيذ من طرفه لهم .
	- الاستعان بالقدار كوسيلة لحداد لهم .
	(المطلوب ٣ نظام) (ثلاث -)
٢٤٤	٥- الحائل لوراني ، درصه لنشام الحكي ، التقدم في لسه ،
	التميز لعدائي ، وكونه من دهنه في الحزر لادام
	من لراسيه . (المطلوب ٣ نظام)
	(٤ -)
	اتتمت الايام العوديه