



و در این سفر
منظور از «دوا»
«درمان» است



سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم
مشترک همه رشته‌ها

مؤلف
مرضیه زند و کیلی

فرمول
بسیاست

فرمول پست

۳
نمونه
امتحانی

۱۴۰۰
پرسش
تشریحی

۱۳۵
صفحه
درسنامه



9 786220 307716

تهران، میدان انقلاب

نیش بازارچه کتاب

www.gajmarket.com

ن و القلم و ما یسطرون

پاک و منزه است خدایی که نعمت نوشتن را روزی مان قرار داد تا به لطف او، این مجموعه را برای دانش‌آموزان مرز و بوم خود آماده سازیم. امید است که با یاری حضرت حق این کار هر چند کوچک نقش بسزایی در موفقیت این عزیزان داشته باشد. این مجموعه شامل موارد زیر است:

۱. درسنامه کامل هر درس با ذکر تمام جزئیات و مطابق با آخرین تغییرات کتاب درسی که با مطالعه آن نکته ناگفته‌ای برای دانش‌آموزان باقی نخواهد ماند.

۲. در انتهای هر درس، خلاصه آن درس به صورت نموداری، جهت نگاهی کلی به درس و مطالعه سریع و مرور آن قبل از امتحان، ارائه شده است.

۳. پس از هر درس مجموعه‌ای از پرسش‌های گوناگون به صورت (درست، نادرست / جای خالی / کمانکی / چهارگزینه‌ای / کشف ارتباط - تکمیل جدول / پاسخ کوتاه و بلند) آمده است که دقیقاً منطبق بر سؤالات امتحانات نهایی است.

۴. دانش‌آموزان با خواندن متن درسنامه می‌توانند به راحتی به پرسش‌های پایان هر درس پاسخ دهند و در صورت ندانستن پاسخ پرسشی می‌توانند به درسنامه مراجعه کرده و پاسخ را دریابند.

۵. در پرسش‌های پایان هر درس تمامی سؤالات امتحان نهایی گنجانده شده است.

۶. پاسخ تشریحی سؤالات به گونه‌ای است که قابل فهم، خودآموز و راهگشا باشد.

۷. در انتهای کتاب، چند دوره سؤالات امتحان نهایی سال‌های اخیر به همراه پاسخ تشریحی قرار گرفته است.

۸. در متن درسنامه برای کمک به دانش‌آموزان در امتحانات مدرسه و نهایی، کادرهای کلیدواژه، نگاه به گذشته، نگاه به آینده، بیشتر بدانیم، امتحان‌ولوژی، ایستگاه جمع‌بندی و ایستگاه سؤال گنجانده شده با این هدف که هیچ نکته مبهمی باقی نماند و کار شما برای گرفتن نمره ۲۰ آسان شود.

۹. برای یادگیری بهتر، واژه‌هایی از درسنامه که اهمیت بیشتری دارد و امکان طرح سؤال از آن‌ها وجود دارد هایلایت شده است.

۱۰. و اما هایلایت کتاب درسی (جزوه رایگان همراه کتاب)؛ که ویژگی منحصر به فرد این کتاب است و در آن تمام قسمت‌هایی که از سال ۹۷ تا خرداد ۱۴۰۳ در امتحانات نهایی مورد سؤال قرار گرفته‌اند، روی کتاب درسی هایلایت کرده‌ایم و آدرس مربوط به هر کدام را در پاورقی نوشته‌ایم تا شب امتحان برای مرور و یادآوری از آن استفاده کنید.

... به امید موفقیت‌های بزرگت ...

و در پایان از جناب آقای ابوالفضل مززعتی که همیشه حامی و پشتیبان من بوده و در تمامی مراحل تألیف کتاب از من حمایت کردند، تشکر ویژه می‌کنم.

فهرست

پاسخ	سؤالات	درسنامه
۲۴۲	۹	۶
۲۴۵	۲۷	۲۲
۲۴۸	۴۰	۳۲
۲۵۲	۶۴	۵۷
۲۵۴	۷۶	۶۹
۲۵۶	۸۸	۸۰
۲۶۱	۱۱۴	۱۰۷
۲۶۴	۱۲۷	۱۲۰
۲۶۹	۱۵۴	۱۴۷
۲۷۱	۱۶۲	۱۵۸
۲۷۶	۱۸۴	۱۷۸
۲۷۹	۲۰۰	۱۹۱
۲۸۲	۲۱۵	۲۰۶
۲۸۶	۲۳۵	۲۲۵

درس اول: سلامت چیست؟

درس دوم: سبک زندگی

درس سوم: برنامه غذایی سالم

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

درس ششم: بیماری‌های غیرواگیر

درس هفتم: بیماری‌های واگیردار

درس هشتم: بهداشت فردی

درس نهم: بهداشت ازدواج و فرزندآوری

درس دهم: بهداشت روان

درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل

درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی...

درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

بارم‌بندی درس سلامت و بهداشت

شماره درس	نوبت اول	نوبت دوم
اول	۱/۵	۱
دوم	۱	۱
سوم	۳	۳/۵
چهارم	۲	۳/۵
پنجم	۱/۵	۳/۵
ششم	۴	۳/۵
هفتم	۳	۳/۵
هشتم	۲/۵	۲
نهم	۱/۵	۲
دهم	—	۲
یازدهم	—	۲
دوازدهم	—	۲
سیزدهم	—	۲
چهاردهم	—	۲
جمع	۲۰	۲۰

امتحان نهایی



آزمون ۱: شهریور ماه ۱۴۰۲ ۲۹۲

آزمون ۲: دی ماه ۱۴۰۲ ۲۹۵

آزمون ۳: خرداد ماه ۱۴۰۳ ۲۹۸

پاسخ‌نامه تشریحی آزمون ۱ تا ۳ ۳۰۲

1

بخش



درستنامه

و سوالات تشریحی

سلامت چیست؟ درس

نکته توجه مثال تعریف دلیل نتیجه حواستون باشه

قال رسول الله (ص): **نعمتان مجهولتان: الأمانة والامان**؛ دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.
 کتاب خصال،
 شیخ صدوق
 ج ۱، ص ۳۴

قسمت ۱

ص ۱ تا ص ۵ کتاب درسی

مقدمه

سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است.

تعاریف مختلف سلامت

۱. لغت نامه دهخدا	سلامت به معنی «بی عیب شدن» است.
۲. فرهنگ فارسی معین	سلامت به معنی «رهایی یافتن» است. خرداد - ۱۳۹۹ - خارج
۳. بقراط	سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست.
۴. ابن سینا	سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست. دی - ۱۴۰۰ - خارج
۵. دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط)	سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند. دی - ۱۴۰۲ - خارج + دی - ۱۴۰۱ - خارج
۶. سازمان بهداشت جهانی (WHO) WHO = World Health Organization	سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند. خرداد - ۱۳۹۹
۷. اسلام	انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. خرداد - ۱۳۹۸
۸. تعریف جامع	سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

بقراط = سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل **صفرا، سودا، بلغم و خون**
 دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط) = سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل **سردی، گرمی، خشکی و تری**

حضرت علی (ع): « بدانید یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است و سخت‌تر از آن، بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.»

نهج البلاغه
حکمت ۳۸۸

🔥 یکی از بلاها: تهی‌دستی ← بلای سخت‌تر: بیماری تن ← بلای سخت‌ترتر: بیماری دل

یکی از نعمت‌ها: ثروت ← نعمت بهتر: سلامت بدن ← نعمت بهترتر: تقوای دل

🔍 در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

● سلامتی بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان است.

👉 تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است.

کدوم تعریف؟

📌 یادآوری: سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و

اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.



کلیدواژه: (سازمان جهانی بهداشت)

درس ۱۱ / طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل می‌دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.

👉 اما ← باتوجه به دیدگاه اسلام می‌توان گفت که این تعریف کامل نیست.

چرا؟ زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت (از دیدگاه (WHO)) غفلت شده و آن جنبه معنوی است. خرداد - ۱۴۰۲ + خرداد - ۱۴۰۲ - خارج
یه بار دیگه بخون ← در یک تعریف جامع از سلامت می‌توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

● در تعریف جامع، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روزبه‌روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.
● امروزه (نه در گذشته) «سلامت و بهداشت» (سلامت و بهداشت نه فقط سلامت) به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.

👉 تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌هاست. دی - ۱۴۰۰

❗ ۱ قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و ۲ قوانین و پیمان نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت (نه سلامت) در جوامع تأکید دارند.

● باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است. ← دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.

خرداد - ۱۴۰۰ + ۲ بار تکرار

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی (صفحه ۲ کتاب درسی)

۱ پیام مشترک اخبار آیا می‌دانید صفحه ۲ کتاب درسی، به نظر شما چیست؟

۲ مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد اخبار آیا می‌دانید صفحه ۲ کتاب درسی را تأیید می‌کند؟

۳ برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟

۱ عوامل تهدیدکننده سلامتی در ایران و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌های وابسته به رژیم غذایی مانند دیابت.

۲ افزایش تعداد افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی مانند فشارخون، سکته قلبی و ... همچنین بیماری‌های گوارشی مانند نارسیایی کبدی و افزایش چاقی و تغییرات چشمگیر در آداب تغذیه‌ای و سبک زندگی مردم تا حد زیادی این اخبار را تأیید می‌کند.

۳ مردم در جامعه جهت رفع مشکلات باید از مواد غذایی سالم استفاده کنند و به ورزش اهمیت بدهند و از مضرات استفاده از دخانیات و مصرف زیاد نمک و قند آگاه شوند.



فعالیت ۲: گفت‌وگو گروهی (صفحه ۳ کتاب درسی)

- با تجزیه و تحلیل تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.
- برخورداری از سلامت کامل جسمی، اجتماعی، خانوادگی، روانی و معنوی می‌باشد. سلامتی فقط نداشتن بیماری و نقص عضو نیست. فردی از سلامتی کامل برخوردار است که فعالیت‌های بدن آن به طور طبیعی انجام می‌پذیرد.

بهداشت چیست؟

بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. (البته به گفته کتاب اگر بخواهیم مختصر و در عین حال جامع بهداشت رو تعریف کنیم)

- برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.
- وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هردو موضوع **پیشگیری و درمان** مورد توجه قرار می‌گیرد.



• برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدام یک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟

با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم **پیشگیری** بر **درمان** مقدم است. شهریور - ۱۴۰۰ + شهریور - ۱۳۹۸ - خارج

چرا؟ برای جواب بریم سراغ جدول زیر ↓

مقایسه پیشگیری و درمان (خرداد - ۱۳۹۹)

درمان	پیشگیری
۱. درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. دی - ۱۴۰۱ - خارج	۱. هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. خرداد - ۱۳۹۹
۲. تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.	۲. زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. دی - ۱۴۰۲ + دی - ۱۳۹۸
۳. به کشورهای دیگر نیاز است.	۳. غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.
۴. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. دی - ۱۳۹۹ - خارج	۴. دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد.
۵. بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.	۵. با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.

کلیدواژه: (نقص عضو)

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.

امتحان نهایی ۱

درست / نادرست

الف

● درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

دی - ۱۴۰۲

۱ در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.

دی - ۱۴۰۲ - خارج + دی - ۱۴۰۱ - خارج

۲ دانشمندان طب سنتی، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه دانسته‌اند.

دی - ۱۴۰۰ - خارج

۳ تعریف سلامت از نظر ابن‌سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است.

دی - ۱۳۹۹ - خارج

۴ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.

خرداد - ۱۳۹۹

۵ در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر از درمان است.

۶ سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.

خرداد - ۱۳۹۹

۷ در حفظ و تأمین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است.

شهریور - ۱۳۹۸ - خارج

۸ در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

خرداد - ۱۳۹۸

۹ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که همیشه با عوارض جانبی همراه است.

۱۰ امروزه تنها سلامت به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.

۱۱ در روش‌های درمانی غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۱۲ برای تأمین بهداشت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.

۱۳ در اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباط بوده ولی از هم تأثیر نمی‌پذیرند.

جای خالی

ب

● در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

۱۴ با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، کامل نیست؛ زیرا از جنبه آن غفلت شده است.

خرداد - ۱۴۰۲ + خرداد - ۱۴۰۲ - خارج + شهریور - ۱۳۹۸

۱۵ معمولاً، مشکل‌تر و پرهزینه‌تر از پیشگیری است.

دی - ۱۴۰۱ - خارج

۱۶ تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است.

دی - ۱۴۰۰ - خارج

۱۷ با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.

خرداد - ۱۴۰۰ + دی - ۱۳۹۹ + دی - ۱۳۹۷

۱۸ در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار است.

دی - ۱۳۹۸

۱۹ طبق فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه: «بدانید یکی از بلاها، است و سخت‌تر از آن، است و سخت‌تر از آن است. بدانید یکی از نعمت‌ها، و بهتر از آن است و بهتر از آن است.»

۲۰ قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و همچون بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

- ۲۱ سلامت در تعریف جامع کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت،، و معنوی برخوردار است و در این تعریف، سلامت امری و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.
- ۲۲ در پیشگیری با استفاده از به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند همراه است.
- ۲۳ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع و سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است.

کمانکی

پ

• از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- ۲۴ تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها/حکومت‌ها/مدرسه‌ها) است. دی - ۱۴۰۰
- ۲۵ سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب شدن/ رهایی‌یافتن/ تعادل میان مزاج چهارگانه) معنی شده است. خرداد - ۱۳۹۹ - خارج
- ۲۶ امروزه (سلامت و بهداشت / سلامت / بهداشت) به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.
- ۲۷ بدانید یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، (بیماری دل / بیماری تن) است و سخت‌تر از آن، (بیماری دل / بیماری تن) است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن (تقوای دل / سلامت بدن) است و بهتر از آن (تقوای دل / سلامت بدن) است.»
- ۲۸ در (سازمان جهانی بهداشت / فرهنگ متعالی اسلام) سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنه (دنیا / آخرت) ، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.
- ۲۹ (لغت‌نامه دهخدا / ابن‌سینا / بقراط) سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌داند.
- ۳۰ در (پیشگیری/ درمان) هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است در حالی که (پیشگیری/ درمان) مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.
- ۳۱ دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از (ابن‌سینا / بقراط) ، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و (تری / خون) دانسته‌اند.

تکمیل جدول

ت

۳۲ جدول زیر در ارتباط با مقایسه میان پیشگیری و درمان است را کامل کنید.

درمان	پیشگیری
..... (۱)	الف) هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
..... (۲)	ب) زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.
..... (۳)	ج) به کشورهای دیگر نیاز است.
..... (۴)	د) روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
..... (۵)	ه) با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.

کشف ارتباط

ث

۳۳ جدول زیر در رابطه با دیدگاه‌های مختلف سلامت است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید.

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) لغت نامه دهخدا	۱) سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
ب) فرهنگ فارسی معین	۲) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.
ج) بقراط	۳) سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
د) ابن سینا	۴) سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.
ه) دانشمندان طب سنتی	۵) انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند.
و) سازمان بهداشت جهانی	۶) سلامت به معنی «رهایی یافتن» است.
ز) اسلام	۷) سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.
ح) تعریف جامع	۸) سلامت به معنی «بی‌عیب شدن» است.

پاسخ کوتاه و بلند

ج

● به سؤالات زیر پاسخ کوتاه و بلند دهید.

۳۴ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟

ب) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).

۳۵ دلیل علمی عبارت‌های زیر را بنویسید.

الف) «برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است»

ب) «باتوجه به دیدگاه اسلام می‌توان گفت که تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت کامل نیست.»

ج) «وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.»

۳۶ تعریف سلامت از دیدگاه بقراط و دانشمندان طب سنتی را با یک دیگر مقایسه کنید.

۳۷ فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه را بنویسید.

۳۸ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به چه عنوانی مطرح شده است؟

ب) بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان چیست؟

ج) دو نعمت که از نظر پیامبر در نزد مردم مجهول است را بنویسید.

۳۹ در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت با چه تعبیراتی توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است؟

تعریف اصطلاحات

چ

● اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۴۰ بهداشت:

۴۱ سلامت از دیدگاه دانشمندان طب سنتی:

۴۲ دیدگاه جامع سلامت:

شهریور - ۱۴۰۰

خرداد - ۱۳۹۹

قسمت ۲ ص ۶ تا ص ۱۱ کتاب درسی

ابعاد سلامت

فعالیت ۳: گفت‌وگو گروهی (صفحه ۶ کتاب درسی)

• متن زیر را بخوانید و به پرسش‌های انتهای آن پاسخ دهید:

۱ حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه‌ای قلب، تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدن او دیگر به دارو جواب نمی‌دهد و تنها راه ادامه حیات او پیوند قلب



است. حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه قلب، هر بار به مدت ۱ ماه بستری بوده است و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست. با این حال حمید روحیه خود را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.



۲ خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سیما و شوخ‌طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های نابجا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.



۳ رویا زنی ۴۰ ساله و مادر یک فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزند خود برخورد مناسبی ندارد و به آن‌ها پرخاش می‌کند.



۴ نرگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آن‌ها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا در حال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.

الف) با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟

ب) با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید.

- ۱ الف) سلامت جسمانی حمید دچار مشکل شده است ولی با تقویت روحیه، دعا و نیایش از سلامت معنوی برخوردار است.
- ۲ سلامت روانی - عاطفی و خانوادگی - اجتماعی خسرو دچار مشکل شده است که به تدریج بر سلامت جسمانی او نیز تأثیر می‌گذارد.
- ۳ سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی رویا دچار مشکل شده است.
- ۴ سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی نرگس دچار مشکل شده است. خرداد - ۱۴۰۲

ب) فردی که توانایی برقراری ارتباط با اطرافیان را دارد و می‌تواند در زمینه‌های کاری یا تحصیلی موفق باشد، از سلامت جسمانی برخوردار باشد و بیماری خاصی بدنش را درگیر نکرده باشد؛ از نظر روانی در وضعیت مطلوبی باشد و بتواند در محیط‌های گوناگون رفتار مناسب از خود نشان دهد. به طور کلی روش زندگی درست و متناسب با محل زندگی و خانواده خود را دارا باشد.

امتحان‌ولوژی: در امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۲ سوال شد که کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد و پاسخ موردنظر سلامت اجتماعی بود.



- سلامت مفهومی است **چندوجهی** و در عین حال **یکپارچه** که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند.
- ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. ← **یعنی چی؟** برخی افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آن‌ها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آن‌ها را تهدید کند.

بریم سراغ توضیح هرکدامشون:

۱) سلامت جسمانی

● **سلامت جسمانی** بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی: عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است. دی - ۱۳۹۹ - خارج

● قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. دی - ۱۴۰۰ + ۲ بار تکرار

بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی (خرداد - ۱۴۰۳)	
۱. ظاهر خوب و طبیعی	۶. اندام متناسب
۲. وزن مناسب	۷. حرکات بدنی هماهنگ
۳. اشتها کافی	۸. طبیعی بودن نبض و فشارخون
۴. خواب راحت و منظم	۹. افزایش مناسب وزن در سنین رشد
۵. اجابت مزاج منظم	۱۰. وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

● افزایش مناسب وزن در **سنین رشد** و وزن نسبتاً ثابت در **سنین بالاتر**

۲) سلامت روان

● **سلامت روان** تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.

اصول سلامت روان: ۱) مدیریت هیجان، ۲) آرامش و ۳) شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. دی - ۱۴۰۲ - خارج + ۳ بار تکرار



● تصویر مقابل نماد سلامت روانه، پس تصویر سر انسان که وسطش یه سیب سبز قرار داشته باشه نشون میده روان طرف سالمه!

برخی از نشانه‌های سلامت روان	
۱. سازگاری فرد با خودش و دیگران خرداد - ۱۳۹۸ - خارج	۳. داشتن روحیه انتقادپذیری
۲. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	۴. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات دی - ۱۳۹۸

۳) سلامت اجتماعی

● **سلامت اجتماعی**، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته‌شده و **مثبتی** بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری **اجتماعی** و تعامل فرد با **محیط پیرامون** می‌شود.

بعضی از نشانه‌های سلامت اجتماعی	
۱. از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند.	۵. می‌توانند پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند.
۲. قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند.	۶. می‌توانند به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند.
۳. می‌توانند به حرف دیگران گوش دهند.	۷. می‌توانند در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند.
۴. می‌توانند دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند. خرداد - ۱۴۰۰	



فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد. آگه انگشتی دست رو نشون داد و این شکلاي بامزه رو هم روش کشید مثل تصویر مقابل، نشون‌دهنده سلامت اجتماعیه!

۴) سلامت معنوی

• یکی از دلایل (نه تنها دلیل!) ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از **نداشتن** سلامت معنوی است. خرداد - ۱۴۰۱ - خارج

ویژگی افراد سالم از نظر معنوی:

۱. اهدافی اساسی در زندگی دارند.
۲. فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند.
۳. آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند.

(خرداد - ۱۴۰۳)

از نشانه‌های سلامت معنوی

۱. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی
۲. اعتقاد به معنویت و معاد



تصویر مقابل در صورتی که در امتحان مورد سوال قرار گرفت نشون‌دهنده سلامت معنویه!

آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست.

سوره رعد
آیه ۲۸

امتحان‌ولوژی: آیه ۲۸ سوره رعد در ارتباط با سلامت معنوی می‌باشد. شهریور - ۱۴۰۱

۱. ظاهر خوب و طبیعی	۲. وزن مناسب	۳. اشتهای کافی	سلامت جسمانی
۴. خواب راحت و منظم	۵. اجابت مزاج منظم	۶. اندام مناسب	
۷. حرکات بدنی هماهنگ	۸. طبیعی بودن نبض و فشارخون	۹. افزایش مناسب وزن در سنین رشد	
۱۰. وزن نسبتاً ثابت			سلامت روانی - عاطفی
۱. سازگاری فرد با خودش و دیگران	۲. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل خرداد - ۱۴۰۰ + خرداد - ۱۳۹۹	۳. داشتن روحیه انتقادپذیری	
۴. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات خرداد - ۱۴۰۱ - خارج			سلامت اجتماعی
۱. ارتباط سالم فرد با جامعه	۲. ارتباط سالم فرد با خانواده	۳. ارتباط سالم فرد با مدرسه	
۴. ارتباط سالم فرد با محیط			سلامت معنوی
۱. سطح بالایی از ایمان به خدا	۲. امیدواری خرداد - ۱۴۰۰	۳. تعهد خرداد - ۱۳۹۹	
۴. کمال‌جویی دی - ۱۳۹۹	۵. پایبندی به اخلاقیات	۶. هدف داشتن در زندگی	

فعالیت ۴: خودارزیابی (صفحه ۱۰ کتاب درسی)

- ۱ ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی‌های هریک از آن‌ها چگونه ارزیابی می‌کنید؟
 - ۲ آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟
- ① برعهده دانش آموز
- ② خیر، با گذشت زمان می‌تواند تغییر کند. عوامل مختلفی مانند: ۱. سبک زندگی، ۲. عوامل ژنتیکی و فردی، ۳. عوامل محیطی، ۴. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی می‌توانند در طول زمان باعث تقویت و یا تهدید سلامتی شوند.

عوامل موثر بر سلامت

① عوامل ژنتیکی و فردی + ② عوامل محیطی + ③ سبک زندگی + ④ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی



عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
شهریور - ۱۴۰۰			شهریور - ۱۴۰۰
۱. شرایط اقلیمی	۱. عوامل وراثتی	۱. انجام واکسیناسیون	۱. تغذیه
۲. عوامل اقتصادی و اجتماعی	۲. قد خرداد - ۱۳۹۹ - خارج	۲. تأمین آب آشامیدنی سالم	۲. فعالیت بدنی
۳. وضعیت اشتغال دی - ۱۴۰۲	۳. رنگ پوست	۳. توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳. الگوی خرید سبدهای غذایی
	۴. نژاد		دی - ۱۴۰۲ + شهریور - ۱۴۰۱ - خارج

● سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی این عوامل باعث **تقویت** سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را **تهدید** می‌کند. شهریور - ۱۴۰۲

- ① فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست؛ برعکس، فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای او به این بیماری **بیشتر** است.
- ② افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهای با دارای امکانات **بیشتری** هستند، **بیشتر** در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند.

فعالیت ۵: فعالیت انفرادی (صفحه ۱۱ کتاب درسی)

- ① مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
 - ② از میان آن‌ها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آن‌ها پیشنهاد ارائه دهید.
- ① ۱. رفتارهای تغذیه‌ای، ۲. ویژگی‌های اخلاقی، ۳. وراثت و ژنتیک، ۴. سبک زندگی و میزان تحرک بدنی، ۵. دسترسی به خدمات سلامت و بهداشت و ۶. محیط زندگی
- ② **رفتارهای تغذیه‌ای** ← مانند: پرهیز از مصرف بیش از حد غذاهای فست‌فود و آماده، در عوض از مواد غذایی طبیعی و سالم استفاده کنیم.
- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی** ← مانند: مراقبت از افراد ضعیف و سالمند، انجام واکسیناسیون، توزیع عادلانه و مناسب خدمات بهداشتی - درمانی و ...
- محیط زندگی** ← مانند: آب، خاک و هوای محل زندگی خود را آلوده نکنیم و با مطالعه و افزایش آگاهی در جهت حفظ و بهبود آن‌ها تلاش کنیم.

درس در یک نگاه



امتحان نهایی ۲

درست / نادرست

الف

● درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را براساس مطالب کتاب درسی بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

شهریور - ۱۴۰۲

۴۳ عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می شود.

خرداد - ۱۴۰۲ - خارج

۴۴ مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعی هستند.

شهریور - ۱۴۰۱

۴۵ سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است.

دی - ۱۳۹۹

۴۶ کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است.

۴۷ داشتن روحیه انتقادپذیری و پایبندی به اخلاقیات به ترتیب از نشانه های سلامت روانی و اجتماعی است.

۴۸ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست»، اشاره به بعد سلامت روانی - عاطفی دارد.

۴۹ قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که سخت تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.

۵۰ داشتن روحیه انتقادپذیری، پایبندی به اخلاقیات و ابراز دریافت های قلبی خود به ترتیب از ویژگی های ابعاد سلامت روانی - عاطفی، معنوی و اجتماعی می باشد.

۵۱ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات همانند داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت روانی - عاطفی است.

۵۲ تنها دلیل ابتلای افراد به بیماری های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد، داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.

جای خالی

ب

● در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

دی - ۱۴۰۲ - خارج + شهریور - ۱۴۰۰

۵۳ مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت است.

دی - ۱۴۰۰ + شهریور - ۱۳۹۹

۵۴ قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.

۵۵ کمال جویی، طبیعی بودن نبض و فشارخون و داشتن روحیه انتقادپذیری به ترتیب از ویژگی های هریک از ابعاد سلامت، و است.

۵۶ قابل درک ترین بعد سلامت که مشاهده آن نسبت به سایر ابعاد آسان تر می باشد، سلامت و احساس پوچی نشانه نداشتن سلامت است.

۵۷ از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب و و هماهنگی آن ها با هم به معنای سلامت جسمانی است.

۵۸ بعضی از نشانه های سلامت جسمانی عبارت اند از،، اشتهاى كافی،، راحت و منظم،، اندام متناسب،، طبیعی بودن و فشارخون و افزایش مناسب در سنين رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنين

۵۹ سلامت روان تنها به معنای نداشتن نیست، بلکه داشتن قدرت و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود و، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند.

۶۰ فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس و انجام می دهد، اما افراد سالم از نظر اهداف اساسی در زندگی دارند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند.

۶۱ در پیشگیری با استفاده از به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی که درمان بیماری ها غالباً با از دست دادن و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند همراه است.

● از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

- ۶۲ داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. دی - ۱۴۰۱
- ۶۳ سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه‌های سلامت (روانی/ اجتماعی/ معنوی) است. دی - ۱۴۰۰ - خارج
- ۶۴ افراد سالم از نظر (اجتماعی / معنوی / روان) می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند.
- ۶۵ فرد سالم از نظر (اجتماعی / معنوی / روانی) نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.
- ۶۶ انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت نمونه‌هایی از عامل (ژنتیکی و فردی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / سبک زندگی) است.
- ۶۷ امیدواری برخلاف ارتباط سالم فرد با خانواده از ویژگی‌های ابعاد سلامت (اجتماعی / معنوی / روانی - عاطفی) می‌باشد.

چهارگزینه‌ای

● با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و بنویسید.

- ۶۸ الگوی خرید سبک غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟ دی - ۱۴۰۲
- (۱) سبک زندگی - عوامل محیطی
(۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی
(۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی
(۴) عوامل محیطی - سبک زندگی
- ۶۹ کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟ خرداد - ۱۳۹۹
- (۱) مدیریت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه (۴) ابراز دریافت‌های قلبی
- ۷۰ «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ خرداد - ۱۳۹۹
- (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت
- ۷۱ قد افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟ خرداد - ۱۳۹۹ - خارج
- (۱) عوامل محیطی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی
(۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (۴) سبک زندگی
- ۷۲ «داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات» مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ دی - ۱۳۹۸
- (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی
- ۷۳ کدام گزینه از نشانه‌های سلامت روانی است؟ خرداد - ۱۳۹۸ - خارج
- (۱) پایبندی به اخلاقیات (۲) امیدواری
(۳) سازگاری فرد با خودش و دیگران (۴) خواب راحت و منظم
- ۷۴ «داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات» و «هدف‌داشتن در زندگی»، به ترتیب هر یک مربوط به کدام بعد سلامت است؟
- (۱) سلامت روانی - عاطفی / سلامت معنوی (۲) سلامت معنوی / سلامت روانی - عاطفی
(۳) سلامت جسمانی / سلامت اجتماعی (۴) سلامت اجتماعی / سلامت جسمانی
- ۷۵ «وضعیت اشتغال»، «تأمین آب آشامیدنی سالم» و «فعالیت بدنی» به ترتیب کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشند؟
- (۱) عوامل محیطی / سبک زندگی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
(۲) عوامل محیطی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / سبک زندگی
(۳) عوامل ژنتیکی و فردی / سبک زندگی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
(۴) عوامل ژنتیکی و فردی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / سبک زندگی

۷۶ هریک از عبارتهای زیر به ترتیب مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت می باشد؟

- الف) قابل درکترین بعد سلامت است که آسانتر از ابعاد دیگری می توان آن را مشاهده کرد.
 ب) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را شامل می شود.
 ج) اهدافی اساسی در زندگی دارند و فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند.
 د) از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند.

- ۱) جسمانی / روان / اجتماعی / معنوی
 ۲) جسمانی / روان / معنوی / اجتماعی
 ۳) روان / اجتماعی / معنوی / جسمانی
 ۴) روان / اجتماعی / جسمانی / معنوی

۷۷ چه تعداد از موارد زیر نادرست می باشد؟

- الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران = سلامت روان
 ب) افزایش مناسب وزن در سنین رشد = سلامت جسمانی
 ج) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل = سلامت اجتماعی
 د) هدف داشتن در زندگی = سلامت معنوی
- ۱) ۱ (۱) ۲) ۲ (۲) ۳) ۳ (۳) ۴) ۴ (۴)

۷۸ از نظر امام علی (ع) کدام گزینه سخت ترین به شمار می رود؟

- ۱) تقوای دل ۲) بیماری دل ۳) بیماری تن ۴) تهی دستی

تکمیل جدول

ث

۷۹ جدول زیر را با توجه به کتاب درسی که برخی از ویژگی های هریک از ابعاد سلامت می باشد را کامل کنید.

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
..... (۱) (۱) (۱) (۱)
..... (۲) (۲) (۲) (۲)
..... (۳) (۳) (۳) (۳)
..... (۴) (۴) (۴) (۴)
..... (۵)		 (۵)
..... (۶)		 (۶)
..... (۷)			
..... (۸)			
..... (۹)			
..... (۱۰)			

۸۰ جدول زیر را با توجه به کتاب درسی که نمونه هایی از هریک از چهار عامل موثر بر سلامت مشخص شده است را کامل کنید.

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
..... (۱) (۱) (۱) (۱)
..... (۲) (۲) (۲) (۲)
..... (۳) (۳) (۳) (۳)
..... (۴)			

۸۱ در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد عوامل مؤثر بر سلامت و نمونه‌های آن آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید و بنویسید.

شهریور - ۱۴۰۱ - خارج

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) الگوی سبک غذایی	۱) سبک زندگی
ب) عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال	۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
ج) توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳) عوامل محیطی

۸۲ جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)

خرداد - ۱۴۰۱

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱) سبک زندگی
ب) رنگ پوست	۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	۳) عوامل ژنتیکی و فردی

۸۳ در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد ابعاد سلامت و نشانه‌های آن آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید و بنویسید.

خرداد - ۱۴۰۱ - خارج

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) عدم احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی	۱) سلامت روانی
ب) قابل درک‌ترین بعد سلامت	۲) سلامت معنوی
ج) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۳) سلامت جسمانی

۸۴ در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد ابعاد سلامت آورده شده است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید.

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.	۱) سلامت جسمانی
ب) عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.	۲) سلامت اجتماعی
ج) نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.	۳) سلامت روان
د) پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های آن است.	۴) سلامت معنوی

● به سؤالات زیر پاسخ کوتاه و بلند دهید.

۸۵ باتوجه به شکل زیر به سوال پاسخ دهید.

نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد؟



خرداد - ۱۴۰۲

شهریور - ۱۴۰۱

۸۶ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

۱۴۰۰ - خرداد

۸۷ هریک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟

الف) قضاوت نسبت صحیح در برخورد با مسائل

ب) ابراز دریافت‌های قلبی

دی - ۱۴۰۰ + خرداد - ۱۴۰۰

۸۸ عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.

شهریور - ۱۴۰۰

۸۹ برای هریک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

ب) سبک زندگی:

الف) عوامل محیطی:

۱۴۰۰ - خرداد

۹۰ هریک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟

الف) امیدواری:

ب) مدیریت هیجان:

دی - ۱۳۹۹ - خارج

۹۱ سلامت جسمانی از نظریست‌شناسی به چه معناست؟

شهریور - ۱۳۹۹

۹۲ از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

۹۳ هریک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟

الف) پایبندی به اخلاقیات:

ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران:

ج) ارتباط سالم فرد با محیط:

د) افزایش مناسب وزن در سنین رشد:

۹۴ با ذکر مثال دلیل عبارت زیر را توضیح دهید.

«سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند.»

۹۵ با توجه به تصاویر زیر هریک از عوامل موثر بر سلامت را بنویسید.



..... (د)



..... (ج)



..... (ب)



..... (الف)

۹۶ هریک از تصاویر زیر نشان‌دهنده کدام یک از ابعاد سلامت می‌باشد؟



..... (ج)



..... (ب)



..... (الف)

۹۷ چرا ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند؟

۹۸ ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید.

تعریف اصطلاحات

ح

● اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۹۹ سلامت جسمانی از نظریست‌شناسی :

۱۰۰ سلامت روان:

۱۰۱ سلامت جسمانی:

۴
بخش



پاسخ نامه

پاسخ‌های تشریحی



سلامت چیست؟

درس ۱

- ۱ نادرست ۰/۲۵ در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.
- ۲ درست ۰/۲۵
- ۳ نادرست ۰/۲۵ تعریف سلامت از نظر بقراط و دانشمندان طب سنتی، تعادل بین مزاج چهارگانه است.
- ۴ درست ۰/۲۵
- ۵ درست ۰/۲۵
- ۶ درست ۰/۲۵
- ۷ نادرست ۰/۲۵ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است.
- ۸ درست ۰/۲۵
- ۹ نادرست ۰/۲۵ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
- ۱۰ نادرست ۰/۲۵ امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.
- ۱۱ نادرست ۰/۲۵ در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.
- ۱۲ نادرست ۰/۲۵ برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.
- ۱۳ نادرست ۰/۲۵ در اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند.
- ۱۴ معنوی ۰/۲۵
- ۱۵ درمان ۰/۲۵
- ۱۶ حکومت ۰/۲۵
- ۱۷ بهداشت ۰/۲۵
- ۱۸ کوتاه ۰/۲۵
- ۱۹ تهی‌دستی ۰/۲۵ بیماری تن ۰/۲۵ بیماری دل ۰/۲۵ ثروت ۰/۲۵ سلامت بدن ۰/۲۵ تقوای دل ۰/۲۵
- ۲۰ پیمان‌نامه‌های بین‌المللی ۰/۲۵ سازمان جهانی بهداشت ۰/۲۵
- ۲۱ جسمی ۰/۲۵ (روانی - عاطفی) ۰/۲۵ (خانوادگی - اجتماعی) ۰/۲۵ پویا ۰/۲۵ مفهومی ۰/۲۵
- ۲۲ خدمات بهداشتی ۰/۲۵ فرصت کار و فعالیت در طول بیماری ۰/۲۵
- نقص عضو ۰/۲۵
- ۲۳ حفظ ۰/۲۵ تأمین ۰/۲۵

- ۲۴ حکومت‌ها ۰/۲۵
- ۲۵ رهایی یافتن ۰/۲۵
- ۲۶ سلامت و بهداشت ۰/۲۵
- ۲۷ بیماری تن ۰/۲۵ بیماری دل ۰/۲۵ سلامت بدن ۰/۲۵ تقوای دل ۰/۲۵
- ۲۸ فرهنگ متعالی اسلام ۰/۲۵ دنیا ۰/۲۵
- ۲۹ بقراط ۰/۲۵
- ۳۰ پیشگیری ۰/۲۵ درمان ۰/۲۵
- ۳۱ بقراط ۰/۲۵ تری ۰/۲۵
- ۳۲ (۱) درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. ۰/۵
- (۲) تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۰/۵
- (ج) غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۰/۵
- (د) دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد. ۰/۵
- (۵) بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است. ۰/۵
- الف) لغت‌نامه دهخدا ← (۸) سلامت به معنی «بی‌عیب شدن» است. ۰/۲۵
- ب) فرهنگ فارسی معین ← (۶) سلامت به معنی «رهایی یافتن» است. ۰/۲۵
- ج) بقراط ← (۴) سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست. ۰/۲۵
- د) این سینا ← (۳) سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست. ۰/۲۵
- ه) دانشمندان طب سنتی ← (۷) سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. ۰/۲۵
- و) سازمان بهداشت جهانی ← (۲) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند. ۰/۲۵
- ز) اسلام ← (۵) انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. ۰/۲۵
- ح) تعریف جامع ← (۱) سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. ۰/۲۵

ندارست ۴۳ ۵/۲۵ سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. **گاهی** این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند.

ندارست ۴۴ ۵/۲۵ مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت **روان** هستند.

درست ۴۵ ۵/۲۵

ندارست ۴۶ ۵/۲۵ کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت **معنوی** است.

ندارست ۴۷ ۵/۲۵ داشتن روحیه انتقادپذیری و پایبندی به اخلاقیات به ترتیب از نشانه‌های سلامت روانی و **معنوی** است.

ندارست ۴۸ ۵/۲۵ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست»، اشاره به بعد سلامت **معنوی** دارد.

ندارست ۴۹ ۵/۲۵ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که **آسان‌تر** از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

درست ۵۰ ۵/۲۵

درست ۵۱ ۵/۲۵

ندارست ۵۲ ۵/۲۵ **یکی از دلایل** ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.

روان ۵۳ ۵/۲۵

جسمانی ۵۴ ۵/۲۵

معنوی ۵۵ ۵/۲۵ جسمانی ۵/۲۵ روانی - عاطفی ۵/۲۵

جسمانی ۵۶ ۵/۲۵ معنوی ۵/۲۵

سلول ۵۷ ۵/۲۵ اعضای بدن ۵/۲۵

ظاهر خوب و طبیعی ۵۸ ۵/۲۵ وزن مناسب ۵/۲۵ خواب ۵/۲۵ اجابت مزاج منظم ۵/۲۵ حرکات بدنی هماهنگ ۵/۲۵ نبض ۵/۲۵ وزن ۵/۲۵ بالاتر ۵/۲۵

بیماری روانی ۵۹ ۵/۲۵ تطابق با شرایط محیطی ۵/۲۵ مدیریت هیجان ۵/۲۵

آرامش ۶۰ ۵/۲۵ رضایتمندی ۵/۲۵ معنوی ۵/۲۵

خدمات بهداشتی ۶۱ ۵/۲۵ فرصت کار و فعالیت در طول بیماری ۵/۲۵

نقص عضو ۶۲ ۵/۲۵

روانی - عاطفی ۶۳ ۵/۲۵

روانی ۶۴ ۵/۲۵

اجتماعی ۶۵ ۵/۲۵

اجتماعی ۶۶ ۵/۲۵

دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۶۷ ۵/۲۵

معنوی ۶۸ ۵/۲۵

گزینه (۱) = سبک زندگی - عوامل محیطی ۵/۲۵

الگوی خرید سبک غذایی ← سبک زندگی

وضعیت اشتغال ← عوامل محیطی

گزینه (۲) = تعهد ۵/۲۵

گزینه (۳) = روانی ۵/۲۵

گزینه (۲) = عوامل ژنتیکی و فردی ۵/۲۵

گزینه (۲) = روانی ۵/۲۵

الف) پیشگیری ۳۴ ۵/۲۵ (ب) ۱) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲) در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳) در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴) در روش‌های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵) در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد. (یک دلیل کافی است). ۵/۵

الف) ۳۵ ۱) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است در حالی‌که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. ۲) ۵/۵ در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۵/۵

۳) در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴) ۵/۵ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی‌که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد. ۵) ۵/۵ در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی‌که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است. ۵/۵

ب) زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت ازدیدگاه (WHO) غفلت شده و آن جنبه معنوی است. ج) برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.

۳۶ بقراط = سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون ۵/۲۵

دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط) = سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری ۵/۲۵

۳۷ «بدانید یکی از بلاها، تهی دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است و سخت‌تر از آن، بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.» ۵/۵

الف) یک ارزش ۳۸ ۵/۲۵ (ب) سلامتی ۵/۲۵ (ج) سلامت و امنیت ۵/۲۵

در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنۀ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است. ۵/۵

بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت ۵/۵

سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. ۵/۵

۴۰ سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. ۵/۵

۴۱

۴۲

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
۵) اجابت مزاج منظم ○/۲۵			۵) پایبندی به اخلاقیات ○/۲۵
۶) اندام مناسب ○/۲۵			۶) هدف داشتن در زندگی ○/۲۵
۷) حرکات بدنی هماهنگ ○/۲۵			
۸) طبیعی بودن نبض و فشارخون ○/۲۵			
۹) افزایش مناسب وزن در سنین رشد ○/۲۵			
۱۰) وزن نسبتاً ثابت ○/۲۵			

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
۱) شرایط اقلیمی ○/۲۵	۱) عوامل وراثتی ○/۲۵	۱) انجام واکسیناسیون ○/۲۵	۱) تغذیه ○/۲۵
۲) عوامل اقتصادی و اجتماعی ○/۲۵	۲) قد ○/۲۵	۲) تأمین آب آشامیدنی سالم ○/۲۵	۲) فعالیت بدنی ○/۲۵
۳) وضعیت اشتغال ○/۲۵	۳) رنگ پوست ○/۲۵	۳) توزیع عادلانه خدمات سلامت ○/۲۵	۳) الگوی خرید سبذ غذایی ○/۲۵
	۴) نژاد ○/۲۵		

۸۰

- ۷۳ گزینه (۳) = سازگاری فرد با خودش و دیگران ○/۲۵
- ۷۴ گزینه (۱) = سلامت روانی - عاطفی / سلامت معنوی ○/۲۵
داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ← سلامت روانی - عاطفی هدف داشتن در زندگی ← سلامت معنوی
- ۷۵ گزینه (۲) = عوامل محیطی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / سبک زندگی ○/۲۵
وضعیت اشتغال ← عوامل محیطی
تأمین آب آشامیدنی سالم ← دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
فعالیت بدنی ← سبک زندگی
- ۷۶ گزینه (۲) = جسمانی / روان / معنوی / اجتماعی ○/۲۵
الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. ← جسمانی
ب) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را شامل می‌شود. ← روان
ج) اهدافی اساسی در زندگی دارند و فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند. ← معنوی
د) از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. ← اجتماعی
- ۷۷ گزینه (۱) = ۱ ○/۲۵
ج) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل = سلامت روانی - عاطفی
- ۷۸ گزینه (۲) = بیماری دل ○/۲۵
حضرت علی (ع) / حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه: « بدانید یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است و سخت‌تر از آن، بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.»

۷۹

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
۱) ظاهر خوب و طبیعی ○/۲۵	۱) سازگاری فرد با خودش و دیگران ○/۲۵	۱) ارتباط سالم فرد با جامعه ○/۲۵	۱) سطح بالایی از ایمان به خدا ○/۲۵
۲) وزن مناسب ○/۲۵	۲) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ○/۲۵	۲) ارتباط سالم فرد با خانواده ○/۲۵	۲) امیدواری ○/۲۵
۳) اشتهای کافی ○/۲۵	۳) داشتن روحیه انتقادپذیری ○/۲۵	۳) ارتباط سالم فرد با مدرسه ○/۲۵	۳) تعهد ○/۲۵
۴) خواب راحت و منظم ○/۲۵	۴) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ○/۲۵	۴) ارتباط سالم فرد با محیط ○/۲۵	۴) کمال‌جویی ○/۲۵

انتشارات بین المللی
گاج

20

رایگان



جزوه رایگان کتاب فرمول ۲۰

هایپر ایف کتاب درسی

سلامت و بهداشت

بارم‌بندی درس
سلامت و بهداشت



نوبت دوم	نوبت اول	شماره درس
۱	۷۵	اول
	۱	دوم
	۳	سوم
۳/۵	۲	چهارم
	۷۵	پنجم
۳/۵	۴	ششم
	۳	هفتم
۲	۲/۵	هشتم
	۷۵	نهم
۲	—	دهم
۲	—	یازدهم
۲	—	دوازدهم
۲	—	سیزدهم
۲	—	چهاردهم
۲۰	۲۰	جمع



فهرست

فصل ۱ : سلامت

- درس ۱ : سلامت چیست؟ ۳
- درس ۲ : سبک زندگی ۵

فصل ۲ : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

- درس ۳ : برنامه غذایی سالم ۷
- درس ۴ : کنترل وزن و تناسب اندام ۱۱
- درس ۵ : بهداشت و ایمنی مواد غذایی ۱۲

فصل ۳ : پیشگیری از بیماری ها

- درس ۶ : بیماری های غیر واگیر ۱۵
- درس ۷ : بیماری های واگیر ۱۹

فصل ۴ : بهداشت در دوران نوجوانی

- درس ۸ : بهداشت فردی ۲۲
- درس ۹ : بهداشت ازدواج و فرزندآوری ۲۸
- درس ۱۰ : بهداشت روان ۳۰

فصل ۵ : پیشگیری از رفتارهای پر خطر

- درس ۱۱ : مصرف دخانیات و الکل ۳۵
- درس ۱۲ : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ۳۷

فصل ۶ : محیط کار و زندگی سالم

- درس ۱۳ : پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد) ۴۱
- درس ۱۴ : پیشگیری از حوادث خانگی ۴۵



فصل اول

سلامت

قال رسول الله ﷺ
 نعمتان مجهولتان: الأمانة والامان
 دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.
 کتب خصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۲۴

آیا می دانید؟

- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۲/۶ نفر فشار خون بالا دارند!
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۲۵ سال و بالاتر حدود یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است و ۲/۳ نفر کلسترول خون بالا دارند.
- از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۱/۱۳ نفر کم تحرکی دارند و ۳/۷ نفر دارای اضافه وزن و چاق هستند.
- از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخانیات مصرف می کند.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد این اخبار را تأیید می کند؟
- برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟

گاج

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما باتوجه به دیدگاه اسلام می توان گفت که این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

بنابراین در یک تعریف جامع می توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. در این تعریف، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. **تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت هاست و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.**

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو تأسیس شد. در اساس نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری ها به خصوص بیماری های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است. در کشور ما نهادهای مسئول در زمینه سلامت و بهداشت همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش و... با نگاه به تعریف سلامت از دیدگاه اسلام و سازمان جهانی بهداشت به انجام وظایف خود در جهت حفظ، تأمین و توسعه سلامت جامعه می پردازند.

۱. خرداد ۹۹ خراج
 ۲. خرداد ۹۹ خراج
 ۳. دی ۱۴۰۲ خراج
 ۴. خرداد ۹۹
 ۵. خرداد ۹۸
 ۶. خرداد ۹۹

درس اول

سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که چستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است. به عنوان نمونه سلامت در لغت نامه دهخدا «بی عیب شدن» و در فرهنگ فارسی معین «راهی یافتن» معنی شده است.

۱ بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفر، سودا، بلغم و خون می دانست. این سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

۲ دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند.

۳ سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند.

در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.

۴ حضرت علی علیه السلام در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرمایند: «بدانید یکی از بلاها، تهی دستی است و سخت تر از آن، بیماری تن است، و سخت تر از آن، بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.»

بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ددها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.



سلامتی بزرگ ترین سرمایه انسان است.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

• با تجزیه و تحلیل به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.

.....

.....

.....

- ۱. خرداد ۹۹ خراج
- ۲. خرداد ۹۹ خراج
- ۳. دی ۱۴۰۲ خراج
- ۴. خرداد ۹۹
- ۵. خرداد ۹۸
- ۶. خرداد ۹۹

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

متن زیر را بخوانید و به پرسش‌های انتهای آن پاسخ دهید:

• حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل درجه‌ای قلب، تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدن او دیگر به دارو جواب نمی‌دهد و تنها راه ادامه حیات او پیوند قلب است. حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه قلب، هربار به مدت ۱ ماه بستری بوده است و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست.



با این حال حمید روحیه خود را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.

• خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سینما و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های



با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند. اما بهداشت چیست؟

اگر بخواهیم به‌طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم می‌گوییم: «بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.» البته برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هردو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.

۱. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدام یک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به‌طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است درحالی‌که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

۲. در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۳. در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۴. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، درحالی‌که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد.

۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود درحالی‌که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست‌دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

- ۱. خرداد ۱۴۰۰ - دی ۹۹ - دی ۹۷ - ۲. خرداد ۹۹ خراج
- ۳. شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۹۹ - ۴. شهریور ۹۸ خراج
- ۵. خرداد ۹۹ - دی ۹۸ - دی ۹۷ - ۷. دی ۹۹ خراج

گاج

نایب‌جا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.

• رویا زنی ۴۰ ساله و مادر یک فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزند خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاش می‌کند.



۱. ترگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا درحال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود به‌جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.



• با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟

• با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید.

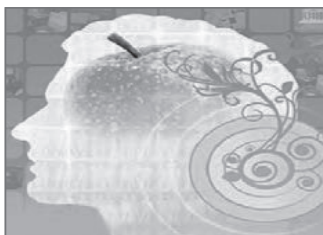


شکل ۱. ابعاد سلامت

همان‌طور که در متن قبل خواندید، سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند. (شکل ۱) به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان‌که برخی افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمانی

۱ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشارخون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...



شکل ۲. نماد سلامت روان

سلامت روان

سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. برخی از نشانه‌های سلامت روان عبارت‌اند از: سازگاری فرد با خودش و دیگران، فضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

- ۱. خرداد ۱۴۰۱ - دی ۱۴۰۰ - ۲. دی ۹۹ خراج
- ۳. خرداد ۱۴۰۳ - ۴. دی ۱۴۰۲ خراج - شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۱۴۰۰
- ۵. شهریور ۱۴۰۱ - شهریور ۹۹ - خرداد ۹۸ خراج
- ۶. دی ۱۴۰۱ - خرداد ۱۴۰۰ - خرداد ۹۹
- ۷. خرداد ۱۴۰۱ خراج - دی ۹۸

سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود. افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، **دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند**، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند (شکل ۳).



شکل ۳. فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.

سلامت معنوی

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی-روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، **داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است** که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، **امیدواری، تعهد، کمال‌جویی**، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن **در زندگی** و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های سلامت معنوی است (شکل ۴).



شکل ۴. آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخشد دل‌هاست (سوره رعد، آیه ۲۸)

۱. خرداد ۱۴۰۰ ۲. خرداد ۱۴۰۱ خارج ۳. خرداد ۱۴۰۰ ۴. خرداد ۹۹ ۵. دی ۹۹ ۶. خرداد ۱۴۰۳ ۷. شهریور ۱۴۰۱

۹

در جدول زیر برخی از ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

سلامت معنوی	سلامت اجتماعی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت جسمانی
● سطح بالایی از ایمان به خدا	● ارتباط سالم فرد با جامعه	● سازگاری فرد با خودش و دیگران	● ظاهر خوب و طبیعی
● تعهد	● ارتباط سالم فرد با خانواده	● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	● وزن مناسب
● کمال‌جویی	● ارتباط سالم فرد با مدرسه	● داشتن روحیه انتقادپذیری	● اشتباهی کافی
● پایبندی به اخلاقیات	● ارتباط سالم فرد با محیط	● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	● خواب راحت و منظم
● هدف داشتن در زندگی			● اجابت مزاج منظم
			● اندام مناسب
			● حرکات بدنی هماهنگ
			● طبیعی بودن نبض و فشارخون
			● افزایش مناسب وزن در سنین رشد
			● وزن نسبتاً ثابت

فعالیت ۴: خودآزمایی

- ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی‌های هریک از آنها چگونه ارزیابی می‌کنید؟
- آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

عوامل مؤثر بر سلامت

سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. **گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند.** برای نمونه فردی که به‌طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست؛ برعکس، فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است. یا افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل

۱. شهریور ۱۴۰۲

۱۰



درس دوم سبک زندگی سالم

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.
- براساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم کدام‌اند؟
 - سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟



سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؛ از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی ... بستگی دارد. **از این‌رو همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.**

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او

۱. خرداد ۱۴۰۳ - خرداد ۹۹ خارج ۲. دی ۹۸ - دی ۹۹ خارج ۳. دی ۱۴۰۲

۴. شهریور ۱۴۰۱ - دی ۹۹ - خرداد ۹۹ - خرداد ۹۸ خارج ۵. شهریور ۹۹

۱۲

تهدیدکننده قرار دارند. به‌طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند (شکل ۵).



شکل ۵. عوامل مؤثر بر سلامت

در جدول زیر نمونه‌هایی از هریک از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است.

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال	عوامل وراثتی، قد، رنگ پوست و نژاد	انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت	تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سیدغذایی

فعالیت ۵: فعالیت انفرادی

- مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
- از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید.

۱. دی ۱۴۰۰ - خرداد ۱۴۰۰ ۲. دی ۱۴۰۲ - شهریور ۱۴۰۲ - شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۹۹

۳. خرداد ۱۴۰۱ - خرداد ۹۹ خارج ۴. دی ۱۴۰۲ - دی ۱۴۰۱ - شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۱۴۰۰

۱۱