



پایه دوازدهم

مادر برای بیست سلامت و بهداشت



مرضیه قاسمی

درسنامه سؤال‌های امتحانی با پاسخ تشریحی امتحان نهایی

درسنامه‌های یاددهنده با تأکید بر مطالب پر اهمیت و دسته‌بندی‌های کاربردی در راستای سبک جدید امتحان نهایی

بیش از ۷۰ کادر «حالا تو بگو» در درسنامه شامل سؤالات کوتاه پاسخ با هدف تثبیت مطالب با اهمیت

در ذهن دانش‌آموزان

بیش از ۸۳۰ سؤال امتحانی درس به درس به همراه پاسخنامه‌های تشریحی

سؤال امتحانی دشوار (با آیکن ) جهت شبیه‌سازی و پیش‌بینی سؤالات دشوار احتمالی در امتحان نهایی

امتحان‌های نوبت اول و دوم

به همراه یک جلد ضمیمه رایگان شامل خلاصه درس‌های شب امتحانی



سؤال‌های پیشرو
برای بیست گرفتن

این روزها با تغییرات سریع و پیچیده‌ای که دور و برمون اتفاق می‌افته، دیگه داشتن اطلاعات درست درباره سلامت و بهداشت یه ضرورت شده. واقعاً هر چی بیشتر در مورد سبک زندگی سالم بدونیم، هم حالمون بهتره و هم از کلی بیماری و مشکل جلوگیری می‌کنیم. به همین خاطر، یادگرفتن اصول درست بهداشت فردی و اجتماعی برای دانش‌آموزا خیلی مهمه.

همون‌طور که می‌دونید مطالب کتاب درسی سلامت و بهداشت در شش فصل مرتب شده و موضوعات زیادی رو از سلامت فردی و تغذیه گرفته تا پیشگیری از بیماری‌ها و رفتارهای پرخطر پوشش می‌ده. حتی در این کتاب در مورد بهداشت روان و مدیریت محیط زندگی و کار رو هم توضیح داده تا بتونید با اطلاعات کامل، سالم‌تر زندگی کنید. کتابی که دستتونه، از مجموعه ماجرای بیست با این هدف نوشته شده که هم در امتحانای مدرسه بهتون کمک کنه و هم راه و روش یه زندگی سالم رو نشونتون بده. این کتاب درس‌نامه‌های خودآموز، تمرین‌های تشریحی و کلی نمونه سؤال امتحانی داره تا بتونید به راحتی درس‌ها رو یاد بگیرید و در امتحان‌هاتون موفق باشید(مخصوصاً در امتحان‌های مهم و سخت حفظ سلامت فردی و اجتماعی تون!).

امیدواریم این کتاب هم در طول سال تحصیلی رفیق خوبی براتون باشه و هم تو درس‌ها و هم تو زندگی روزمره کمکتون کنه که همیشه سرحال و موفق باشید.

با آرزوی یه بیست سلامت و یه سلامت بیست برای شما!

مقدمه ناشر



دو کلام حرف حساب

فرض کنید توی امتحان درس سلامت و بهداشت با سؤالی دربارهٔ مقابله با فشار روانی روبه‌رو می‌شید؛ اگه این مبحث رو توی کتاب درسی مطالعه کرده باشید، می‌تونید خیلی راحت به این سؤال پاسخ بدید و نمرهٔ کامل بگیرید. اما این تموم ماجرا نیست؛ درس سلامت و بهداشت توی زندگی‌تون هم کلی کاربرد داره. تصور کنید یکی از دوست‌هاتون به‌خاطر امتحانات شدیداً استرس داره و این فشار روی عملکردش تأثیر منفی گذاشته؛ اگه شما از قبل با اصول بهداشت روان آشنا باشید و مبحث استرس رو توی کتاب سلامت و بهداشت خونده باشید، می‌تونید بهش کمک کنید تا با روش‌های مدیریت استرس آشنا بشه و وضعیتش رو بهتر کنه. خب، همون‌طور که می‌بینید مطالب این کتاب هم به درد امتحانتون می‌خوره و هم توی زندگی‌تون به کار میاد 😊؛ پس توصیه می‌کنم با عشق و علاقه و مشتاقانه این کتاب رو بخونید و هدف‌تون این باشه که کلی چیزهای به‌دردبخور ازش یاد بگیرید.

از این بحث‌های مقدماتی بگذریم و بریم به کم حرف‌های جدی‌تر بزنیم: حتماً می‌دونید که نمرهٔ امتحان نهایی درس سلامت و بهداشت، علاوه بر این‌که روی معدل مؤثره، نقش زیادی توی رتبهٔ کنکور شما هم داره؛ پس تسلط روی این درس می‌تونه به نفع شما توی کنکور تموم بشه! با توجه به این مسئله، من و همکارانم توی خیلی‌سبز این کتاب رو تألیف و تولید کردیم که بهتون کمک کنه برای امتحان نهایی این درس، حسابی آماده بشید.

ساختار کتاب

کتاب درسی سلامت و بهداشت، ۶ فصل و ۱۴ درس داره؛ ما هم توی این کتاب براساس ترتیب کتاب درسی جلو رفتیم تا کم‌کم برای امتحانتون آماده بشید؛ پس شما هم لطفاً درس‌به‌درس جلو برید، چون هر درس مقدمهٔ درس بعدیه. **۱. درس‌نامه‌ها:** توی این بخش، مفاهیم اصلی هر درس کتاب به زبان ساده و قابل فهم توضیح داده شده. تا حد امکان سعی کردیم از جدول و نمودار برای دسته‌بندی و طبقه‌بندی مطالب استفاده کنیم تا هم راحت‌تر بتونید مطالب رو یاد بگیرید و هم سریع‌تر بتونید اون‌ها رو بازیابی کنید و به خاطر بیارید. هم‌چنین با توجه به اهمیت فعالیت‌های کتاب درسی، همهٔ سؤال‌ها و فعالیت‌های کتاب درسی رو با پاسخ‌هاشون براتون آوردیم. علاوه بر همهٔ این‌ها، آخر هر مبحث یه سری سؤال با عنوان «**حالا تو بگو**» داریم که باهاشون می‌تونید مطلب رو جمع‌بندی کنید و میزان یادگیری‌تون رو بسنجید.

۲. سؤالات امتحانی و پاسخ‌های تشریحی: توی این بخش، سؤالات مختلفی که ممکنه توی امتحان نهایی ازتون پرسیده بشه، جمع‌آوری شده. این سؤالات شامل انواع مختلف تیپ‌هایی هستن که تا حالا توی امتحان نهایی ازتون سؤال اومده. با بررسی و پاسخ به این سؤالات، می‌تونید نقاط قوت و ضعف خودتون رو شناسایی کنید و براساس اون‌ها برای امتحان آماده بشید. پاسخ‌هامون هم واقعاً تشریحیه و بهتون کمک می‌کنه که یاد بگیرید به سؤالات پیچیده پاسخ بدید و نکات کلیدی رو به خوبی بیان کنید.

۳. آزمون‌های فصل‌به‌فصل و آزمون‌های شبیه‌ساز امتحان نهایی: آخر هر فصل، آزمون پایان فصل آوردیم. هم‌چنین دوتا آزمون نوبت اول و چهارتا آزمون نوبت دوم هم آخر کتاب براتون طراحی کردیم. نزدیک‌های امتحان که شدید این آزمون‌ها رو کار کنید؛ البته یادتون نره که اون‌ها رو تحلیل و پاسخ‌هاشون رو بررسی کنید. این آزمون‌ها به شما این امکان رو می‌دن که با تمرین در شرایط مشابه امتحان، آمادگی خودتون رو بسنجید و نقاط قوت و ضعف خودتون رو بشناسید.

پس با من همراه شید و از این کتاب به عنوان یک ابزار مفید برای آمادگی امتحان نهایی بهره ببرید. این اطمینان رو بهتون می‌دم که با تلاش و تمرین، موفقیت توی دست‌های شماست.

آخر کار، باید از همهٔ دوستان و همکارانی که توی تألیف این کتاب بهم کمک کردن از جمله دکتر کامیل نصری، مهندس مهدی هاشمی، زهرا جالینوسی عزیز، احسان بدری، محمد مازنی و دوستان عزیزم از واحد آزمون تشکر کنم. دمتون گرم، ممنون از حمایت‌هاتون.

مرضیه قاسمی

فهرست

فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر

درسنامه پاسخ

درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل	۱۱۴
سؤال‌های امتحانی	۱۱۸
درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	۱۲۱
سؤال‌های امتحانی	۱۲۷
آزمون جمع‌بندی	۱۲۹

فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم

درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی	۱۳۰
سؤال‌های امتحانی	۱۳۷
درس ۱۴: پیشگیری از حوادث خانگی	۱۴۲
سؤال‌های امتحانی	۱۴۹
آزمون جمع‌بندی	۱۵۲

امتحانات

امتحان شماره (۱): نمونه امتحان نوبت اول	۱۷۱	۱۷۳
امتحان شماره (۲): نمونه امتحان نوبت اول	۱۷۴	۱۷۶
امتحان شماره (۳): نمونه امتحان نوبت دوم	۱۷۷	۱۷۹
امتحان شماره (۴): نمونه امتحان نوبت دوم	۱۸۰	۱۸۲
امتحان شماره (۵): نمونه امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۲	۱۸۳	۱۸۷
امتحان شماره (۶): نمونه امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۳	۱۸۸	۱۹۱

فصل اول: سلامت

درسنامه پاسخ

درس ۱: سلامت چیست؟	۸
سؤال‌های امتحانی	۱۳
درس ۲: سبک زندگی سالم	۱۶
سؤال‌های امتحانی	۱۸
آزمون جمع‌بندی	۲۱

فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم	۲۳
سؤال‌های امتحانی	۳۱
درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام	۳۶
سؤال‌های امتحانی	۴۰
درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۴۴
سؤال‌های امتحانی	۴۸
آزمون جمع‌بندی	۵۱

فصل سوم: پیشگیری از بیماری‌ها

درس ۶: بیماری‌های غیرواگیر	۵۳
سؤال‌های امتحانی	۶۴
درس ۷: بیماری‌های واگیردار	۶۸
سؤال‌های امتحانی	۷۳
آزمون جمع‌بندی	۷۷

فصل چهارم: بهداشت در دوران نوجوانی

درس ۸: بهداشت فردی	۷۸
سؤال‌های امتحانی	۹۱
درس ۹: بهداشت ازدواج و فرزندآوری	۹۴
سؤال‌های امتحانی	۹۹
درس ۱۰: بهداشت روان	۱۰۱
سؤال‌های امتحانی	۱۰۹
آزمون جمع‌بندی	۱۱۳

درس نامہ 9 سوالات امتحان

سلامت

سلامت مفهومی است که **چیستی** و **چگونگی** آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است. (یعنی انسان همیشه به دنبال تعریف (چیستی) سلامت و بیان ویژگی‌های (چگونگی) آن بوده است).



در فرهنگ ارزشمند و کامل دین اسلام، سلامت به عنوان یک **ارزش** مطرح شده است و برای توصیف آن از کلمات لطیفی مثل **برترین نعمت‌ها، حسنة دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است** و ده‌ها عنوان دیگر استفاده و اهمیت آن به ما گوشزد و یادآوری شده است.

نکته: اگرچه تعریف سازمان بهداشت جهانی به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست. **زیرا** یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت که جنبهٔ **معنوی** آن است، غفلت شده است. احادیث زیر نشان‌دهندهٔ اهمیت سلامت در فرهنگ اسلام است:

- ۱ رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.»
- ۲ امام علی (ع) می‌فرمایند: «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 است و بهتر از آن سلامت بدن و بهتر از آن تقوای دل است.»

تعریف جامع و کامل سلامت با توجه به تعریف‌های زیادی که از سلامت گفته شده است، در یک تعریف **جامع** 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 دامنهٔ مفهومی آن افزوده می‌شود و گسترهٔ وسیعی دارد.»

امروزه «سلامت و بهداشت» همانند یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعهٔ فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همهٔ جوامع مطرح است.

- ۱. در قوانین اساسی کشورها (که مربوط به قوانین داخل یک کشور است) به تأمین سلامت و توسعهٔ بهداشت تأکید شده است، مانند قانون جمهوری اسلامی ایران.
 - ۲. در قوانین پیمان‌نامه‌های بین‌المللی (که مربوط به قراردادهای بین کشورهاست) نیز بر سلامت و توسعهٔ بهداشت تأکید شده است، مانند سازمان جهانی بهداشت.
- تأمین سلامت افراد جامعه و توسعهٔ بهداشت از وظایف اولیهٔ همهٔ حکومت‌هاست. به طوری که

مشخص کنید هر یک از تعریف‌های ارائه‌شده از سلامت را چه کسی ارائه داده است.

تعریف	ارائه‌دهنده
الف) بی‌عیب شدن
ب) تعادل میان مزاج چهارگانه سردی، گرمی، خشکی و تری
پ) سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی انجام می‌شوند.
ت) رهایی‌یافتن

پاسخ: الف) لغت‌نامهٔ دهخدا

ب) دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط

پ) ابن سینا

ت) فرهنگ فارسی معین

بهداشت

تعریف مختصر و جامع بهداشت بهداشت عبارت است از تأمین حفظ و بالابردن سطح سلامت.

رابطهٔ بهداشت و سلامت: تأمین سلامت، مستلزم رعایت بهداشت است؛ یعنی ابتدا باید بهداشت تأمین و رعایت شود و سپس سلامت، تأمین شود در نتیجه ← سلامت و بهداشت دو کلمهٔ مترادف نیستند ولی به هم وابسته‌اند.

برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع بیماری و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ نموده و ارتقا داد **بنابراین** ← وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم دو موضوع، مورد توجه قرار می‌گیرد ۱. پیشگیری ۲. درمان

پیشگیری یا درمان

با بررسی جدول زیر و در نظر گرفتن موضوع حفظ و تأمین سلامت، نتیجه می‌گیریم که **پیشگیری بر درمان مقدم است.**

شماره	پیشگیری	درمان
۱	هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.	هر اقدامی مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج همراه است؛ حتی آیندهٔ بیمار هم موجب نگرانی است.
۲	زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه است و برای همه در هر سطح از معلومات، با هزینهٔ بسیار کم میسر است.	تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف هزینه و وقت زیادی دارد.
۳	برای تهیهٔ مواد، داروها و تجهیزات، غالباً به منابع خارجی نیاز نیست.	به کشورهای دیگر و منابع خارجی نیاز دارد.
۴	به دلیل استفاده‌نکردن از داروها، عوارض جانبی و مشکلات استفاده از آن وجود ندارد.	نیاز به استفاده از داروهایی است که معمولاً دارای عوارض جانبی هستند.
۵	با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری‌ها و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	اغلب با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دورهٔ نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت

سلامت مفهومی است که وجوه مختلف آن کاملاً بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و با هم تعامل دارند؛ یعنی برای مثال، بعد جسمانی سلامت بر بعد روانی تأثیر می‌گذارد. یکپارچه است که ابعاد آن از هم قابل تفکیک نیستند؛ یعنی برای مثال برخی افراد علی‌رغم این‌که علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند، ولی با قدری تأمل در رفتار آن‌ها می‌توان خستگی، اضطراب و ... را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آن‌ها را تهدید کند.

همان‌طور که در شکل مقابل مشاهده می‌کنید، سلامت دارای چهار بُعد مختلف است:

۱) جسمانی، ۲) روانی - عاطفی، ۳) خانوادگی - اجتماعی، ۴) معنوی.

۱. سلامت جسمانی

تعریف بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

نکته: ۱) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است زیرا ← آسان‌تر از ابعاد دیگر سلامت آن را می‌توان مشاهده کرد.

۲) از نظر زیست‌شناسی سلامت جسمانی شامل ۲ مورد است ۱. عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن ۲. هماهنگی سلول‌ها و اعضای بدن با هم



ابعاد سلامت

از نشانه‌های سلامت جسمانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱ ظاهر خوب و طبیعی
- ۲ وزن مناسب
- ۳ اشتهای کافی
- ۴ خواب راحت و منظم
- ۵ اجابت مزاج منظم
- ۶ اندام متناسب
- ۷ حرکات بدنی هماهنگ
- ۸ طبیعی بودن نبض و فشار خون
- ۹ افزایش مناسب وزن در سنین رشد
- ۱۰ وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

۲. سلامت روان

تعریف تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست (یعنی این‌گونه نیست که اگر بیماری روانی نداریم، لزوماً از سلامت روان برخورداریم)، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.

به طور خلاصه

- ۱. مدیریت هیجان
 - ۲. آرامش
 - ۳. شناخت خود
- اصول سلامت روان عبارت‌اند از

- ۱. نداشتن بیماری روانی
- ۲. قدرت تطابق (سازگاری) با محیط
- ۳. واکنش مناسب در برابر مشکلات

از نشانه‌های سلامت روان:

- ۱ سازگاری فرد با خودش و دیگران
- ۲ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
- ۳ داشتن روحیه انتقادپذیری
- ۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

۳. سلامت اجتماعی

تعریف وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته‌شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان دارد. اگر فرد، دارای سلامت اجتماعی باشد، تأثیر مثبتی بر سلامت جسم و روان او می‌گذارد. موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود.

از نشانه‌های سلامت اجتماعی:

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

نکته: «فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.»

۴. سلامت معنوی

تعریف به معنای داشتن اهداف اساسی در زندگی که فراتر از جهان مادی است؛ یعنی در این بعد سلامت، افراد باید به جهان معنوی نیز بنگرند و با این کار علاوه بر نداشتن حس پوچی و بی‌هدفی، دارای آرامش می‌شوند و این آرامش را به دیگران نیز منتقل می‌کنند. یکی از دلایل ابتلای فرد به بیماری‌های روحی و 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.

به طور خلاصه

نداشتن سلامت معنوی ← احساس پوچی و بی‌هدفی ← بیماری‌های روحی و روانی ← مشکلات جسمانی و اجتماعی
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.

از نشانه‌های سلامت معنوی:

- ۱ داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا
- ۲ امیدواری
- ۳ تعهد
- ۴ کمال‌جویی
- ۵ پایبندی به اخلاقیات
- ۶ هدف‌داشتن در زندگی
- ۷ اعتقاد به معنویت و معاد



نماد سلامت روان



آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست.
(سوره زهد، آیه ۲۸)

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

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

فعالیت صفحه ۶ و ۷ کتاب درسی: گفت‌وگوی گروهی

سؤال: 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 در بچه‌ای قلب، تحت درمان‌های نگره‌دارنده با دارو بوده است، ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که 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 خودش 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 پسر ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سلیما 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، 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 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 کمک‌گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.



۱) با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید.

- پاسخ:** سلامت جسمانی حمید دچار مشکل شده است، ولی با تقویت روحیه، دعا و نیایش از سلامت معنوی برخوردار است. سلامت روانی - عاطفی و خانوادگی - اجتماعی خسرو دچار مشکل شده است که به تدریج بر سلامت جسمانی او نیز تأثیر می‌گذارد. سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی رویا دچار مشکل شده است. سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی نرگس دچار مشکل شده است.
- ۲) با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای تمام ابعاد است، توصیف کنید.

پاسخ: 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 خود و خانواده را دارا باشد.

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.
- ۱- تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. (نهایی فارح دی ۱۴۰۰)
 - ۲- بقرات عقیده داشت سلامت نقطه مقابل بیماری نیست. (نهایی فارح فرداد ۹۹)
 - ۳- در فرهنگ اسلام، سلامت به عنوان برترین نعمت و حسنه دنیاست.
 - ۴- سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (نهایی فرداد ۹۸)
 - ۵- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. (نهایی فرداد ۹۸)
 - ۶- در اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. (نهایی فارح فرداد ۱۴۰۰)
 - ۷- در تعریف جامع، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است. (نهایی فارح دی ۱۴۰۰)
 - ۸- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.
 - ۹- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای آن جلوگیری نمود. (نهایی فرداد ۹۹)
 - ۱۰- در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر از درمان است.
 - ۱۱- روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
 - ۱۲- با توجه به موضوع حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان تقدم دارد.
 - ۱۳- سلامت مفهومی است چندوجهی، در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند.
 - ۱۴- قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت اجتماعی است. (نهایی شهریور ۹۹، فارح دی ۹۹، فارح فرداد ۱۴۰۰ و دی ۱۴۰۰)
 - ۱۵- سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه‌های سلامت روانی است. (نهایی شهریور ۱۴۰۰)
 - ۱۶- از نشانه‌های سلامت روانی، پایبندی به اخلاقیات است.
 - ۱۷- کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. (نهایی دی ۹۹)
 - ۱۸- عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شوند. (نهایی فارح شهریور ۱۴۰۱)
- جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.
- ۱۹- در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت به عنوان یک مطرح شده است. (نهایی فارح فرداد ۱۴۰۰)
 - ۲۰- با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از جنبه آن غفلت شده است. (نهایی فرداد ۱۴۰۲)
 - ۲۱- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است. (نهایی فارح دی ۱۴۰۰)
 - ۲۲- تأمین سلامت مستلزم رعایت است.
 - ۲۳- سلامت، مفهومی است و ابعاد آن از یکدیگر قابل تفکیک نیستند.
 - ۲۴- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. (نهایی شهریور ۱۴۰۰)
 - ۲۵- احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی از فقدان منشأ می‌گیرد.
 - ۲۶- شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و وضعیت اشتغال از عوامل مؤثر بر سلامت هستند. (نهایی فارح فرداد ۹۹)
- از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.
- ۲۷- سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب‌شدن / رهایی‌یافتن) معنی شده است.
 - ۲۸- در دیدگاه (بقرات / ابن سینا) سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه صغرا، سودا، بلغم و خون است.
 - ۲۹- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل (روح / جسم) به حساب می‌آید.
 - ۳۰- در دیدگاه اسلام جنبه بسیار مهم سلامت، جنبه (مادی / معنوی) است.
 - ۳۱- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها / حکومت‌ها) است.
 - ۳۲- تأمین سلامت مستلزم رعایت (آرامش / بهداشت) است.
 - ۳۳- قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت (جسمانی / روانی) است.
 - ۳۴- داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی - اجتماعی) است.
 - ۳۵- از نشانه‌های سلامت معنوی (امیدواری / آرامش و شناخت خود) است.
 - ۳۶- حس (پوچی / عدم سازگاری) در زندگی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.
 - ۳۷- یکی از عوامل مؤثر بر سلامت (سبک زندگی / خودمراقبتی) است.

■ از بین گزینه‌های داده‌شده، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۳۸- «سلامت، سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست.» این تعریف سلامت، مربوط به کدام گزینه است؟

(نهایی فروردین ۱۴۰۰)

- (۱) بقراط (۲) ابن سینا (۳) طب سنتی (۴) سازمان بهداشت جهانی

(نهایی فروردین ۱۴۰۰)

۳۹- کدام گزینه، مقدم‌بودن پیشگیری نسبت به درمان نیست؟

- (۱) کم‌هزینه‌بودن (۲) زمان کوتاه آموزش (۳) استفاده از تجهیزات پیشرفته (۴) نداشتن عوارض جانبی

(نهایی فروردین ۹۸ و فروردین ۱۴۰۰)

- (۱) نیاز به تأمین منابع خارجی (۲) هزینهٔ زیاد برای تربیت نیروی انسانی
(۳) نیاز به زمان کوتاه برای آموزش‌های پیشگیرانه (۴) از دست دادن فرصت کار در دورهٔ نقاهت

۴۱- کدام یک از نشانه‌های سلامت روان است؟

- (۱) پایبندی به اخلاقیات (۲) تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم
(۳) قضاوت‌های نسبتاً صحیح (۴) اندام متناسب

۴۲- کدام یک از موارد از اصول سلامت روانی نیست؟

- (۱) مدیریت هیجان (۲) نداشتن بیماری روانی (۳) آرامش (۴) شناخت خود

۴۳- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟

- (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی

(نهایی فروردین ۹۹)

۴۴- کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟

- (۱) مدیریت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه (۴) ابراز مکنونات قلبی

(نهایی فروردین ۹۹)

۴۵- سن افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟

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

۴۶- کدام یک از گزینه‌های زیر مربوط به سبک زندگی است؟

- (۱) نحوهٔ ارتباطات (۲) الگوی خرید مصرف (۳) امنیت (۴) توزیع عادلانهٔ خدمات سلامت

■ عبارت مناسب را از ستون مناسب پیدا کنید.

۴۷- هر یک از عبارات سمت راست با کدام یک از مفاهیم سمت چپ مرتبط است؟ (یک مورد اضافی است.)

عبارات	مفاهیم
الف) پایبندی به اخلاقیات	۱) بعد جسمانی سلامت
ب) داشتن روحیهٔ انتقادپذیری	۲) بعد روانی سلامت
پ) ارتباط سالم فرد با محیط	۳) بعد معنوی سلامت
	۴) بعد اجتماعی سلامت

۴۸- جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک 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.)

(نهایی فروردین ۱۴۰۰)

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

■ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۴۹- به ترتیب در لغت‌نامهٔ دهخدا و فرهنگ فارسی معین چه مترادفی برای سلامت ذکر شده؟

(نهایی فروردین ۱۴۰۰)

۵۰- تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت را چه می‌گویند؟

(نهایی فروردین ۱۴۰۰)

۵۱- هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟

- الف) امیدواری (ب) مدیریت هیجان

۵۲- سلامت جسمانی بیانگر چیست؟

۵۳- عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست.» اشاره به کدام بعد سلامت دارد؟

۵۴- سه مورد از مؤلفه‌های دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی را بنویسید.



■ به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید.

۵۵- اسلام، انسان را چگونه موجودی توصیف می‌کند؟

۵۶- حضرت علی علیه السلام در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه در خصوص سلامتی چه می‌فرماید؟

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

۵۸- تعریف مختصر در عین حال جامع بهداشت را بنویسید.

۵۹- ابعاد سلامت را نام ببرید.

۶۰- اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

الف) بهداشت

ب) سلامت روانی

پ) سلامت اجتماعی

ت) تعریف جامع سلامت

ث) سلامت جسمانی

۶۱- قابل درک‌ترین بعد سلامت چه نام دارد؟ چرا؟

۶۲- سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معناست؟

۶۳- در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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

ب) برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

۱) عوامل محیطی

۲) سبک زندگی

۶۴- از نشانه‌های سلامت روانی ۲ مورد را بنویسید.

۶۵- سلامت اجتماعی بیانگر چیست؟

۶۶- دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.

(نهایی فرداد ۹۹)

(نهایی خارج شهریور ۱۴۰۰ و دی ۱۴۰۲)

(نهایی دی ۱۴۰۲)

(نهایی خارج دی ۹۹)

(نهایی شهریور ۱۴۰۰)

(نهایی شهریور ۹۹)

(نهایی فرداد ۱۴۰۰)



ردیف	آزمون جمع‌بندی پایان فصل اول	مدت امتحان: ۱۲۰ دقیقه	Kheilisabz.com	نمره
الف	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید. ۱- حرکات بدنی متناسب از نشانه‌های سلامت روانی است. ۲- تعیین هدف، اولین گام برنامه‌ریزی در خودمراقبتی است. ۳- انتخاب‌های سالم هر فرد بر سلامت او مؤثر است. ۴- در تعریف سازمان بهداشت جهانی از مهم‌ترین بعد سلامت که بعد روانی - عاطفی است، غفلت شده.			۲
ب	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۱- سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه صفر، سودا، بلغم و خون می‌داند. ۲- مهم‌ترین بیماری‌های مزمن جهان با فرد ارتباط مستقیم دارند. ۳- خودمراقبتی رفتارهایی است که خود یا خانواده جهت انجام می‌دهیم. ۴- یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری روحی و روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی به بار می‌آورد، داشتن احساس در زندگی است. ۵- کنترل خشم یکی از انواع خودمراقبتی است. ۶- سلامت مفهومی وجهی است.			۳
پ	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱- در برنامه‌ریزی خودمراقبتی باید گام‌های (کوچک / بزرگ) برداشت. ۲- تأمین (سلامت / خودمراقبتی) مستلزم رعایت بهداشت است. ۳- سفر کردن نمونه‌ای از خودمراقبتی (روانی - عاطفی / اجتماعی) است. ۴- زمان آموزش‌های پیشگیری بسیار (کوتاه‌تر / طولانی‌تر) از درمان است. ۵- سلامت، مفهومی است که ابعاد آن قابل تفکیک (نیستند / هستند).			۲/۵
ت	از بین گزینه‌های داده‌شده، گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱- کدام‌یک از موارد زیر جزء دلایل تقدم پیشگیری به درمان <u>نمی‌باشد</u> ؟ (۱) نداشتن عوارض جانبی (۲) کم‌هزینه‌تر بودن (۳) نیاز به منابع خارجی (۴) اطمینان‌بخش‌تر بودن ۲- «علی نسبت به انتقادهای دیگران به سرعت واکنش نشان می‌دهد.» کدام‌یک از ابعاد سلامت در علی دچار مشکل است؟ (۱) سلامت جسمی (۲) سلامت روانی - عاطفی (۳) سلامت معنوی (۴) سلامت خانوادگی - اجتماعی ۳- سبک زندگی یکی از عوامل مؤثر بر سلامت است. کدام‌یک از موارد زیر مربوط به سبک زندگی فرد <u>نمی‌شود</u> ؟ (۱) تغذیه (۲) شرایط اقلیمی (۳) فعالیت بدنی (۴) الگوی خرید سبد غذایی ۴- کدام‌یک از گزینه‌های زیر جزء ویژگی رفتارهای خودمراقبتی <u>نمی‌باشد</u> ؟ (۱) اکتسابی (۲) اقتصادی (۳) آگاهانه (۴) هدفدار			۲
ث	عبارت مناسب را از ستون مناسب پیدا کنید. الف) سازگاری فرد با خودش و جامعه ب) پایبندی به اخلاقیات پ) ارتباط سالم با محیط ت) اجابت مزاج منظم ۱) سلامت معنوی ۲) سلامت ذهنی ۳) سلامت روانی - عاطفی ۴) سلامت جسمانی ۵) سلامت اجتماعی			۲
ج	به سؤال‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول کدام بعد سلامت هستند؟ ۲- گام اول در حفظ سلامت، کدام است؟			۲/۵

	<p>۳- سبک زندگی سالم باعث پیشگیری از چه اتفاقی می‌شود؟</p> <p>۴- در برخی از کشورها واکسیناسیون انجام نمی‌شود و موجب مرگ‌ومیر یا بروز بیماری می‌شود. این عمل به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟</p> <p>۵- چرا بعد جسمانی سلامت، قابل درک‌ترین بعد آن است؟</p>	
	<p>به سؤال‌های زیر پاسخ کامل دهید.</p> <p>۱- از نظر زیست‌شناسی سلامت جسمانی به چه معناست؟</p> <p>۲- سه مورد از شروط سلامت روان را نام ببرید.</p> <p>۳- چهار عامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.</p> <p>۴- سه مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را نام ببرید.</p>	<p>ج</p>
۱		
۱/۵		
۲		
۱/۵		
۲۰	مجموع نمرات	



پاسخ نامہ تشریحی



۱. نادرست؛ مربوط به تعریف سلامت از نظر بقراط و طب سنتی است.
۲. نادرست؛ مربوط به نظریات ابن سینا است.
۳. درست
۴. درست
۵. درست
۶. درست
۷. درست
۸. نادرست؛ بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.
۹. درست
۱۰. درست
۱۱. درست
۱۲. درست
۱۳. درست
۱۴. نادرست؛ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است.
۱۵. درست
۱۶. نادرست؛ پایبندی به اخلاقیات از نشانه‌های سلامت معنوی است.
۱۷. نادرست؛ کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت معنوی است.
۱۸. نادرست؛ گاهی موجب تقویت و گاهی موجب تهدید سلامت می‌شود.

۱۹. ارزش
۲۰. معنوی
۲۱. همه حکومت‌ها
۲۲. بهداشت
۲۳. یکپارچه
۲۴. روان
۲۵. سلامت معنوی
۲۶. محیطی
۲۷. رهایی‌یافتن
۲۸. بقراط
۲۹. روح
۳۰. معنوی
۳۱. حکومت‌ها
۳۲. بهداشت
۳۳. جسمانی
۳۴. روانی - عاطفی
۳۵. امیدواری
۳۶. پوچی
۳۷. سبک زندگی
۳۸. ۲

۳۹. ۳

۴۰. ۳ سایر موارد مربوط به مفهوم درمان است.

۴۱. ۳ موارد ۱، ۲ و ۴ به ترتیب مربوط به سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت جسمانی است.

۴۲. ۲

۴۳. ۲

۴۴. ۲

۴۵. ۲

۴۶. ۲ تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبب غذایی (مصرف) مربوط به سبک زندگی است.

۴۷. الف ← ۳

ب ← ۲

پ ← ۴

۴۸. الف ← ۲

ب ← ۳

پ ← ۳

۴۹. بی‌عیب‌شدن - رهایی‌یافتن

۵۰. بهداشت

۵۱. الف ← سلامت معنوی

ب ← سلامت روان

۵۲. عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم

۵۳. سلامت معنوی

۵۴. انجام واکسیناسیون - تأمین آب آشامیدنی و سالم - توزیع عادلانه خدمات سلامت

۵۵. در اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح. این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. هم‌چنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

۵۶. بدائید یکی از بلاها تهیدستی است و سخت‌تر از آن بیماری تن است و سخت‌تر از آن بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها ثروت است و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.

۵۷. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.

۵۸. بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.

۵۹. سلامت جسمانی، سلامت روانی - عاطفی، سلامت خانوادگی - اجتماعی، سلامت معنوی

۶۰. الف تأمین، حفظ و بالابردن سلامت

ب تنها نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی

و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی می‌باشد.

پ وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات

شناخته‌شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان دارد و موجب ارتقای سازگاری

اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود.

ت سلامت، کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی -

عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. سلامت امری پویا و

فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روزبه‌روز بر دامنه مفهومی آن افزوده

می‌شود و گسترده‌تر می‌شود.

ث بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

۶۱. سلامت جسمانی/ زیرا آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

۶۲. عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم.

۶۳. الف پیشگیری

ب (۱) شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی وضعیت اشتغال (۲) تغذیه،

فعالیت بدنی و الگوی خرید سبب غذایی

۶۴. (۱) سازگاری فرد با خودش و دیگران (۲) قضاوت نسبتاً صحیح

۶۵. 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.

۶۶. (۱) عوامل محیطی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی

درس ۲: سبک زندگی سالم

۶۷. درست

۶۸. نادرست؛ شاید این افراد فرصت انتخاب بیشتری داشته باشند، اما

نمی‌توان گفت این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.

۶۹. نادرست؛ اغلب این انتخاب‌ها به فرهنگ‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی و

شرایط اقتصادی بستگی دارد.

۷۰. درست

۷۱. نادرست؛ بهادادن به خود، نوعی خودمراقبتی روانی - عاطفی است.

۷۲. نادرست؛ گام اول خودمراقبتی، تعیین هدف است.

۷۳. موقعیت‌های زندگی

۷۴. بروز بیماری

۷۵. سبک زندگی

۷۶. خودمراقبتی

۷۷. خودمراقبتی

۷۸. معنوی

۷۹. روانی - عاطفی

۸۰. سلامت فرد

۸۱. سبک زندگی

۸۲. معنوی

۸۳. کوچک

۸۴. پیمان‌بستن

۸۵. ۳

۸۶. ۳

۸۷. ۱

۸۸. ۴

۸۹. خودمراقبتی روانی - عاطفی ← ۱

خودمراقبتی جسمی ← ۲

خودمراقبتی معنوی ← ۳

۹۰. الف سبک زندگی سالم

۹۱. الف (۱) سبک زندگی

ب خودمراقبتی

سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها		نمونه امتحان نوبت دوم	
ردیف	امتحان شماره ۶	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۳	Kheilisabz.com	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) براساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. ب) در ایران، بیماری‌های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. پ) اقداماتی مانند حجامت غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد. ت) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی، ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می‌شود. ث) ملاک ارزشمندی و محترم‌بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی‌های خاص است. ج) برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند. چ) وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد. ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود، بلکه کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد.	۲	۲	۲	
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سالم نامیده می‌شود. ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در آن‌ها می‌شود. پ) وجود پلاک‌های چربی در جدار شریان می‌تواند باعث ایجاد سکتة قلبی شود. ت) از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین به خانم‌ها توصیه می‌شود. ث) به‌کارگیری روش‌های مهم‌ترین روش مقابله با خشم است. ج) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست نامیده می‌شود. چ) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه‌های مکرر و آبریزش بینی از نشانه‌های سندرم می‌باشد. ح) بخار متصاعدشده از ترکیب جوهرنمک و برای چشم و ریه‌ها خطرناک است.	۳	۳	۳	
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفت‌وگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آن‌ها به (پیمان‌بستن - تعیین هدف - استفاده از یادآورها) ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن - شکم - ران) متمرکز هستند. پ) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت - عفونت - بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود. ت) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک - دو) معمولاً شدید و ناگهانی است. ث) شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی - روانی - جسمانی) محسوب می‌شود. ج) افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه - طولانی) شکل می‌گیرد. چ) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی، (کمر - مچ دست - زانو) است. ح) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی، (سوختگی - خفگی - عفونت) قلمداد می‌شود.	۴	۴	۴	
۴	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟ ب) حیاتی‌ترین و پر مصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟ پ) روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟	۵	۵	۵	
۵	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام‌یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟ ۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی ب) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ ۱) پوسیدگی دندان ۲) چین و چروک پوست ۳) افت فشار خون ۴) دیابت نوع دو پ) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام‌یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ ۱) فیزیکی ۲) بیولوژیکی ۳) شیمیایی ۴) مکانیکی ت) کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟ ۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب‌سوختگی و التهاب	۰/۷۵	۰/۷۵	۰/۷۵	

نمونه امتحان نوبت دوم		رشته: کلیه رشته‌ها		سلامت و بهداشت																	
ردیف	امتحان شماره ۶	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۳	Kheilisabz.com	نمره																
۶	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ‌برگ بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است).	<table border="1"> <thead> <tr> <th>«ستون A»</th> <th>«ستون B»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) وبا</td> <td>۱) سرکوب سیستم ایمنی</td> </tr> <tr> <td>ب) ایدز</td> <td>۲) پیشگیری با واکسن</td> </tr> <tr> <td>پ) هیپاتیت B</td> <td>۳) ویروس دستگاه تنفسی</td> </tr> <tr> <td>ت) سوزاک</td> <td>۴) انتقال از آب آلوده</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵) اختلال در بینایی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶) انتقال از دستگاه تناسلی</td> </tr> </tbody> </table>				«ستون A»	«ستون B»	الف) وبا	۱) سرکوب سیستم ایمنی	ب) ایدز	۲) پیشگیری با واکسن	پ) هیپاتیت B	۳) ویروس دستگاه تنفسی	ت) سوزاک	۴) انتقال از آب آلوده		۵) اختلال در بینایی		۶) انتقال از دستگاه تناسلی		
«ستون A»	«ستون B»																				
الف) وبا	۱) سرکوب سیستم ایمنی																				
ب) ایدز	۲) پیشگیری با واکسن																				
پ) هیپاتیت B	۳) ویروس دستگاه تنفسی																				
ت) سوزاک	۴) انتقال از آب آلوده																				
	۵) اختلال در بینایی																				
	۶) انتقال از دستگاه تناسلی																				
۷	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.	۱																			
۸	شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.																				
۹	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد (الف تا د) را کامل کنید.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>سطح کلسترول</th> <th>احتمال بیماری قلبی - عروقی</th> <th>سطح LDL</th> <th>اسید چرب اشباع</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>افزایش</td> <td>الف)</td> <td>-</td> <td>اسید چرب غیراشباع</td> </tr> <tr> <td>..... (پ)</td> <td>کاهش</td> <td>..... (ب)</td> <td>اسید چرب ترانس</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td>افزایش</td> <td>..... (ت)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح LDL	اسید چرب اشباع	افزایش	الف)	-	اسید چرب غیراشباع (پ)	کاهش (ب)	اسید چرب ترانس	-	افزایش (ت)	
سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح LDL	اسید چرب اشباع																		
افزایش	الف)	-	اسید چرب غیراشباع																		
..... (پ)	کاهش (ب)	اسید چرب ترانس																		
-	افزایش (ت)																			
۱۰	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود؟ ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام یک از انواع کم‌شنوایی شود؟ پ) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ ت) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟	۱																			
۱۱	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می‌تواند تأثیرگذار باشد؟ ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در محیط‌های نامناسب، موقعیت‌های بزرگ کسب کنند؟	۰/۷۵																			
۱۲	در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی-رفتاری شایع در نوجوانان می‌باشد؟ «آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود، توجه زیادی دارد. او با هدف ورود به مدارس سمپاد، تلاش می‌کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی‌مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود این که از مدت‌ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی‌خوابی و بی‌قراری گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده تا با اولویت‌بندی برنامه‌ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.»	<p style="text-align: center;">الف</p> <p style="text-align: center;">ب</p> <p style="text-align: center;">ت</p> <p style="text-align: center;">پ</p>																			

سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها		نمونه امتحان نوبت دوم	
ردیف	امتحان شماره ۶	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۳	Kheilisabz.com	نمره
۱۳	هر یک از ویژگی‌های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه‌ای‌رنگ در ریه‌ها ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان	۰/۵			
۱۴	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای عامل انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده هستند؟ ب) دو مورد از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید.	۱			
۱۵	از مهارت‌های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می‌شود؟	۰/۵			
۱۶	با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است). اکستازی - تریاک - L.S.D - کراک - متادون الف) کدام یک موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی ندارند؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی‌حسی، بی‌دردی و منگی می‌گردد را بنویسید. پ) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می‌شود؟ ت) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه‌مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟	۱			
۱۷	هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلندکردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟  (ب)  (الف)	۰/۵			
۱۸	درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.  (ت)  (ب)  (پ)  (الف)	۱			
۱۹	موارد زیر مربوط به سطح پیشگیری از حوادث است. آن‌ها را براساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به آن‌ها را از راست به چپ در پاسخ‌برگ وارد کنید. الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان بخشی فرد آسیب‌دیده پ) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث	۰/۷۵			
۲۰	اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.	۰/۲۵			
۲۱	هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟ الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها	۰/۵			
۲۰	جمع نمرات				



پاسخ‌نامه تشریحی ✓

۸. نومور بدخیم (۰/۲۵) چون در حال دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن است. (در صورتی که به هر کدام از کلمات «انتشار، متاستاز یا رشد» اشاره شد، نمره داده شود.) (۰/۲۵)

۹. الف افزایش (۰/۲۵) ب کاهش (۰/۲۵)

پ کاهش (۰/۲۵) ت افزایش (۰/۲۵)

۱۰. الف پیرچشمی (۰/۲۵) ب اکتسابی (۰/۲۵)

پ هورمون رشد (۰/۲۵) ت دیفتری (۰/۲۵)

۱۱. الف بروز اختلالات روانی (۰/۲۵) شکل‌گیری رفتارهای پرخطر (۰/۲۵)

ب سرسختی (تاب‌آوری) (۰/۲۵)

۱۲. الف بعد جسمانی (۰/۲۵) ب بعد معنوی (۰/۲۵)

پ اضطراب (۰/۲۵)

ت استرس سالم (به استرس نمره داده شود.) (۰/۲۵)

۱۳. الف قطران (تار) (۰/۲۵) ب آرسنیک (۰/۲۵)

۱۴. الف به دلیل افزودنی‌های شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵)

ب سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) (۰/۲۵) - سرطان کبد (اشاره به فیبروز و کبد چرب نمره دارد.) (۰/۲۵)

۱۵. پاسخ منفی‌تان را (۰/۲۵) مثل یک نوار ضبط‌شده چندین بار تکرار کنید. (۰/۲۵)

۱۶. الف LSD (۰/۲۵) ب متادون (۰/۲۵)

پ تریاک (۰/۲۵) ت اکستازی (۰/۲۵)

۱۷. الف سنگین (۰/۲۵) ب سبک (۰/۲۵)

۱۸. الف نادرست (۰/۲۵) ب درست (۰/۲۵)

پ درست (۰/۲۵) ت نادرست (۰/۲۵)

۱۹. پ) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث (۰/۲۵) ← الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن (۰/۲۵) ←

ب) توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده (ذکر حروف به تنهایی کافی است.) (۰/۲۵)

۲۰. کشیدن ضامن (۰/۲۵)

۲۱. الف انسداد خفیف (۰/۲۵) ب انسداد کامل (۰/۲۵)

۱. الف درست (۰/۲۵) ب نادرست (۰/۲۵)

پ درست (۰/۲۵) ت نادرست (۰/۲۵)

ث نادرست (۰/۲۵) ج درست (۰/۲۵)

چ درست (۰/۲۵) ح درست (۰/۲۵)

۲. الف سبک زندگی (۰/۲۵) ب بلوغ (۰/۲۵)

پ کروئر (۰/۲۵) ت فولیک اسید (۰/۲۵)

ث خودآرام‌سازی (۰/۲۵) ج سوم (۰/۲۵)

چ محرومیت (۰/۲۵) ح واینکس (۰/۲۵)

۳. الف پیمان‌بستن (۰/۲۵) ب شکم (۰/۲۵)

پ عفونت (۰/۲۵) ت یک (۰/۲۵)

ث روانی (۰/۲۵) ج طولانی (۰/۲۵)

چ کمر (۰/۲۵) ح خفگی (۰/۲۵)

۴. الف گلیکوژن (۰/۲۵) ب آب (۰/۲۵)

پ ویتامین D (۰/۲۵)

۵. الف ۲ (پروتئین) (۰/۲۵)

ب ۴ (دیابت نوع دو) (۰/۲۵)

پ ۳ (شیمیایی) (۰/۲۵)

ت ۳ (پیری زودرس در پوست) (۰/۲۵)

۶. الف ۴ (انتقال از آب آلوده) (۰/۲۵)

ب ۱ (سرکوب سیستم ایمنی) (۰/۲۵)

پ ۲ (پیشگیری با واکسن) (۰/۲۵)

ت ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی) (۰/۲۵)

۷. الف سن - قد (۰/۲۵)

ب اسهال، استفراغ و تهوع (دو مورد کافی است.) (۰/۲۵)