

فهرست

| FILM | پاسخ | سوالات | درسنامه |
|--------|------|--------|---------|
| 42 min | ۱۶۶ | ۱۱ | ۶ |
| 23 min | ۱۶۷ | ۱۹ | ۱۵ |
| 49 min | ۱۶۸ | ۳۲ | ۲۲ |
| 17 min | ۱۶۹ | ۴۱ | ۳۶ |
| 18 min | ۱۷۰ | ۴۹ | ۴۴ |
| 45 min | ۱۷۲ | ۶۵ | ۵۱ |
| 32 min | ۱۷۳ | ۷۵ | ۶۹ |
| 33 min | ۱۷۵ | ۹۲ | ۸۰ |
| 22 min | ۱۷۷ | ۱۰۲ | ۹۶ |
| 17 min | ۱۷۹ | ۱۱۳ | ۱۰۵ |
| 16 min | ۱۸۱ | ۱۲۲ | ۱۱۷ |
| 21 min | ۱۸۲ | ۱۳۵ | ۱۲۷ |
| 18 min | ۱۸۳ | ۱۴۶ | ۱۳۸ |
| 16 min | ۱۸۵ | ۱۶۱ | ۱۵۲ |

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 واگیر

درس هشتم: بهداشت فردی

درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

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 | |
| سوم | ۳ | |
| چهارم | ۲ | ۳/۵ |
| پنجم | ۱/۵ | |
| ششم | ۴ | ۳/۵ |
| هفتم | ۳ | |
| هشتم | ۲/۵ | ۲ |
| نهم | ۱/۵ | |
| دهم | — | ۲ |
| یازدهم | — | ۲ |
| دوازدهم | — | ۲ |
| سیزدهم | — | ۲ |
| چهاردهم | — | ۲ |
| جمع | ۲۰ | ۲۰ |

امتحان نهایی



آزمون ۱: خرداد ماه ۱۴۰۰ ۱۸۸

آزمون ۲: شهریور ماه ۱۴۰۰ ۱۹۰

آزمون ۳: دی ماه ۱۴۰۰ ۱۹۳

آزمون ۴: خرداد ماه ۱۴۰۱ ۱۹۵

آزمون ۵: شهریور ماه ۱۴۰۱ ۱۹۷

آزمون ۶: دی ماه ۱۴۰۱ ۲۰۰

پاسخ‌نامه تشریحی آزمون ۱ تا ۶ ۲۰۳

1

بخش



درستامه

و سوالات تشریحی

فصل اول

سلامت چیست؟

درس ۱

برای استفاده از فیلم آموزشی شب امتحان این درس QR-code مقابل را اسکن کنید.

فیلم شب امتحان

الف سلامت

۱- سلامت از دیدگاه مختلف

سلامت مفهومی است که ۱ چِستی و ۲ چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است:

۱. لغت نامهٔ دهخدا — سلامت به معنی «بی‌عیب شدن» است.
۲. فرهنگ فارسی معین — سلامت به معنی «رهایی یافتن» است.
۳. بقراط — سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه ۱ صفر، ۲ سودا، ۳ بلغم و ۴ خون است.
۴. ابن‌سینا — سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سرمی‌زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست.
۵. دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط) — سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه ۱ سردی، ۲ گرمی، ۳ خشکی و ۴ تری است.
۶. سازمان بهداشت جهانی (WHO) — سلامت برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
۷. اسلام — انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح. این دو باهم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. هم‌چنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.
۸. دیدگاه جامع — سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

تعاریف سلامت

! نکته

در تعریف جامع: سلامت امری پویا و فرایندی **دائماً** در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنهٔ مفهومی آن افزوده می‌شود و گسترهٔ وسیعی دارد.

• در فرهنگ متعال اسلام، سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیر لطیفی هم چون ۱ برترین نعمت‌ها، ۲ حسنهٔ دنیا و ۳ نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است، یاد گردیده است.

حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

- ۱ بدانید یکی از **بلاها** تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است و سخت‌تر از آن بیماری دل است.
- ۲ بدانید یکی از **نعمت‌ها**، ثروت است و بهتر از آن، سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.

توجه اگر چه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است؛ اما با توجه به دیدگاه اسلام، این تعریف کامل نیست؛ زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

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. **تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌هاست و قوانین اساسی کشورها از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارد.**

۲- بهداشت

تعریف تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت است.

نکته !

با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است، در نتیجه بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف نیستند.

۳- دلایل تقدم پیشگیری بر درمان

- ۱ **پیشگیری:** هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر، حتی بی هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است. درمان: هر اقدامی مشکل‌تر و پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج و حتی آینده بیمار موجب نگرانی است.
- ۲ **پیشگیری:** زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و در هر سطح معلومات برای همه با هزینه بسیار کم میسر است. درمان: تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی با هزینه و وقت زیادی همراه است.
- ۳ **پیشگیری:** برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات غالباً به منابع خارجی نیازی نیست. درمان: به کشورهای دیگر نیاز است.
- ۴ **پیشگیری:** دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد. درمان: دارو مصرف می‌شود و معمولاً دارای عوارض جانبی است.
- ۵ **پیشگیری:** جلوگیری از وقوع بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی (به آسانی و ساده‌ترین روش) درمان: غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارض (نقص عضو) همراه است.

ب ابعاد سلامت



- سلامت، مفهومی است چند وجهی، در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً برهم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند.
- ابعاد سلامت شامل موارد زیر است:
 - ۱ جسمانی ۲ روانی - عاطفی، ۳ خانوادگی - اجتماعی و ۴ معنوی
- ابعاد سلامت 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.

۱- سلامت جسمانی

نکته !

قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

- سلامت جسمانی بیانگر: ۱ عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و ۲ هماهنگی آن‌ها با هم است.
- سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی
 ۱. عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن
 ۲. هماهنگی آن‌ها با هم

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

۲- سلامت روانی



نماد سلامت روان

- معنای سلامت روانی: ۱ تنها نداشتن بیماری روانی نیست، ۲ بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و ۳ بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.

اصول سلامت روانی:

۱. مدیریت هیجان
۲. آرامش
۳. شناخت خود

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

۳- سلامت اجتماعی



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

- سلامت اجتماعی بیانگر: ۱ مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و ۲ توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.

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

۴- سلامت معنوی

نکته !

از دلایل ابتلای افراد به بیماری روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن ۱ احساس پوچی و ۲ بی‌هدفی در زندگی است. (که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است).

نشانه‌های سلامت معنوی

| | | | |
|---|---|----|-------------------------|
| ۱ | اهداف اساسی در زندگی دارند. | ۶ | تعهد |
| ۲ | فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند. | ۷ | کمال‌جویی |
| ۳ | آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند. | ۸ | پایبندی به اخلاقیات |
| ۴ | داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا | ۹ | هدف داشتن در زندگی |
| ۵ | امیدواری | ۱۰ | اعتقاد به معنویت و معاد |



آگاه باشید تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست

پ 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. عوامل مؤثر بر سلامت شامل:

۱ سبک زندگی:

۱. درآمد
۲. تحرک
۳. تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت
۴. الگوی خرید و مصرف
۵. استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...

۲ عوامل ژنتیکی و فردی:

۱. تأثیر خصوصیات ژنتیکی (مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIAL ابتلای به بیماری)
۲. عوامل فردی (هم‌چون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و ...)

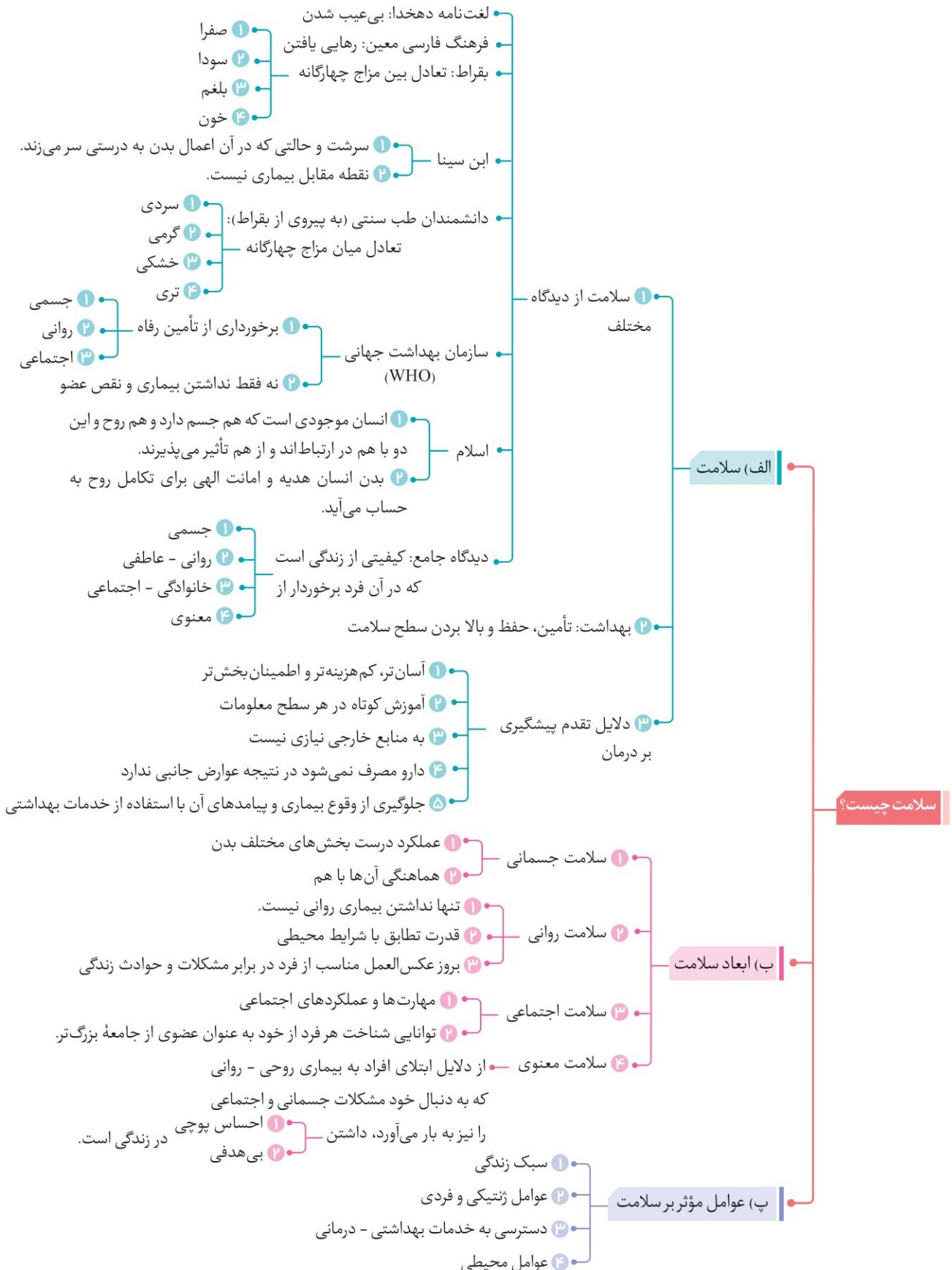
۳ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی:

۱. اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون
۲. تأمین آب سالم آشامیدنی
۳. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و ...

۴ عوامل محیطی:

۱. آب
۲. خاک
۳. هوا
۴. عوامل اقتصادی اجتماعی
۵. شرایط زندگی
۶. امکانات
۷. تسهیلات آموزشی
۸. نحوه ارتباطات
۹. آگاهی‌ها
۱۰. وضعیت اشتغال
۱۱. درآمد
۱۲. امنیت

درس در یک نگاه



سؤالات صحیح / غلط

۱. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت اجتماعی است. (فرداد ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۲. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای آن جلوگیری نمود. (شهریور ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۳. تعریف سلامت از نظر این سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. (دی ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۴. در تعریف جامع، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است. (دی ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۵. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان بخش‌تر از درمان است. (فرداد ۹۹)
۶. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (فرداد ۹۹)
۷. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است؛ بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. (دی ۹۹)
۸. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. (فرداد ۹۸)
۹. کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. (دی ۹۹)
۱۰. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. (دی ۹۹ فارغ از کشور)
۱۱. در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. (دی ۹۹)
۱۲. با توجه به موضوع حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است. (دی ۹۹)
۱۳. قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. (دی ۹۹)
۱۴. سلامت مفهومی است چند وجهی، در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً برهم تأثیر می‌گذارند. (دی ۹۹)
۱۵. در مفهوم سلامت، ابعاد آن در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کند و عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. (دی ۹۹)
۱۶. سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که می‌تواند باعث تقویت و یا تهدید سلامت در فرد شود. (دی ۹۹)

سؤالات جای خالی

۱۷. استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به‌شمار می‌رود. (دی ۱۴۰۱)
۱۸. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است. (فرداد ۱۴۰۰ و دی ۹۹ و ۹۷)
۱۹. در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک مطرح شده است. (فرداد ۱۴۰۰)
۲۰. زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. (فرداد ۱۴۰۰ و دی ۹۸)
۲۱. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. (شهریور ۱۴۰۰)
۲۲. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است. (دی ۱۴۰۰، شهریور ۹۹، دی ۹۹ و ۹۷)
۲۳. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است. (دی ۱۴۰۰)
۲۴. مدیریت هیجان، آرامش و، از اصول سلامت روان هستند. (دی ۱۴۰۰)
۲۵. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است. (شهریور ۹۸)
۲۶. یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن در زندگی است. (شهریور ۹۸)
۲۷. سلامت در لغت‌نامه دهخدا به معنای است. (شهریور ۹۸)
۲۸. سلامت در فرهنگ فارسی معین به معنای است. (شهریور ۹۸)
۲۹. امروزه، به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی و اقتصادی و در همه جوامع مطرح است. (شهریور ۹۸)
۳۰. تأمین افراد جامعه از وظایف اولیه حکومت‌ها است. (شهریور ۹۸)
۳۱. تعریف جامع بهداشت، تأمین، و بالا بردن سطح سلامت است. (شهریور ۹۸)
۳۲. در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای به حساب می‌آید. (شهریور ۹۸)

سؤالات دوگزینه‌ای

۳۳. داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.
۳۴. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل (روح / جسم) به حساب می‌آید. (فرداد ۱۴۰۰)
۳۵. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت (جسمانی / روانی) است. (فرداد ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۳۶. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها / حکومت‌ها) است. (دی ۱۴۰۰)
۳۷. سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه‌های سلامت (روانی / اجتماعی) است. (دی ۱۴۰۰)
۳۸. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب شدن / رهایی یافتن) معنی شده است. (فرداد ۹۹)
۳۹. در دیدگاه اسلام، جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت، جنبه (مادی / معنوی) است.
۴۰. در دیدگاه (بقراط / طب سنتی) سلامت به معنی تعادل بین اخلاط مزاج چهارگانه صغرا، سودا، بلغم و خون است.
۴۱. در دیدگاه (جامع / سازمان بهداشت جهانی) سلامت برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
۴۲. (امنیت / معیشت) نمونه‌ای از عوامل محیطی است که بر سلامت مؤثر است.
۴۳. (استفاده از محصولات تکنولوژی / مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر) نمونه‌ای از سبک زندگی است که بر سلامت مؤثر است.
۴۴. (تحرك / شغل) نمونه‌ای از عوامل ژنتیکی و فردی است که بر سلامت مؤثر است.
۴۵. (تأمین آب آشامیدنی / آگاهی) نمونه‌ای از دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی است که بر سلامت مؤثر است.

سؤالات چهارگزینه‌ای

۴۶. کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ (فرداد ۱۴۰۰)
- ۱) نحوه ارتباطات ۲) الگوی خرید و مصرف ۳) امنیت ۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت
۴۷. کدام گزینه مقدم بودن پیشگیری نسبت به درمان نیست؟ (فرداد ۱۴۰۰)
- ۱) کم هزینه بودن ۲) زمان کوتاه آموزش ۳) نداشتن عوارض جانبی ۴) استفاده از تجهیزات پیشرفته
۴۸. استفاده از محصولات تکنولوژیک نمونه‌ای از کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت است؟ (شهریور ۱۴۰۰)
- ۱) عوامل محیطی ۲) عوامل ژنتیکی و فردی ۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۴) سبک زندگی
۴۹. «سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.» این تعریف سلامت، مربوط به کدام گزینه است؟ (دی ۱۴۰۰)
- ۱) بقراط ۲) ابن سینا ۳) طب سنتی ۴) سازمان بهداشت جهانی
۵۰. «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (فرداد ۹۹)
- ۱) اجتماعی ۲) جسمانی ۳) روانی ۴) معنویت
۵۱. کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟ (فرداد ۹۹)
- ۱) مدیریت هیجان ۲) تعهد ۳) عملکرد مسئولانه ۴) ابراز مکنونات قلبی
۵۲. سن افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟ (فرداد ۹۹)
- ۱) عوامل محیطی ۲) عوامل ژنتیکی و فردی ۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۴) سبک زندگی
۵۳. «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (فرداد ۹۹ فارغ از کشور)
- ۱) اجتماعی ۲) جسمانی ۳) روانی ۴) معنویت
۵۴. کدام یک از نشانه‌های سلامت روانی است؟ (فرداد ۹۹ فارغ از کشور)
- ۱) پایبندی به اخلاقیات ۲) تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم ۳) قضاوت‌های نسبتاً صحیح ۴) اندام متناسب

(فرداد ۹۸)

۵۵. کدام گزینه از نشانه‌های سلامت روانی است؟

- (۱) پایبندی به اخلاقیات
(۲) امیدواری
(۳) سازگاری فرد با خودش و دیگران
(۴) خواب راحت و منظم

(دی ۹۸)

۵۶. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟

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

کشف ارتباط

۵۷. 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

(فرداد ۱۱۴۰)

بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)

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

۵۸. در این پرسش عبارت‌هایی در مورد سلامت در دیدگاه‌های مختلف آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را مشخص کنید.

| الف | ب |
|------------------------------|--|
| الف) ابن سینا | ۱- سلامت برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است. |
| ب) جامع | ۲- سلامت به معنی تعادل میان مزاج چهارگانه سردی، گرمی، خشکی و تری است. |
| ج) فرهنگ فارسی معین | ۳- سلامت به معنی رهایی یافتن است. |
| د) سازمان بهداشت جهانی (WHO) | ۴- سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست. |
| ه) بقراط | ۵- سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون است. |
| و) دانشمندان طب سنتی | ۶- سلامت به معنای بی‌عیب شدن است. |
| ز) لغت نامه دهخدا | ۷- سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. |

۵۹. 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.

| الف | ب |
|--|-------------------------------------|
| الف) اوقات فراغت | ۱- عوامل ژنتیکی و فردی |
| ب) اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون | ۲- عوامل محیطی |
| ج) وزن | ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی |
| د) درآمد | ۴- سبک زندگی |

سؤالات پاسخ کوتاه

(فرداد ۱۱۴۰۰)

۶۰. تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت را چه می‌گویند؟

(فرداد ۱۱۴۰۰)

۶۱. هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟

ب) مدیریت هیجان

آ) امیدواری

۶۲. هریک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟
الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
ب) ابراز مکنونات قلبی
(فرداد ۱۴۰۰ خراج از کشور)
۶۳. پایبندی به اخلاقیات به کدام بعد سلامت مربوط است؟
۶۴. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟
ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟
۶۵. سلامت جسمانی بیانگر چیست؟
۶۶. اصول سلامت روانی را نام ببرید.
۶۷. دلایل ابتلای افراد به بیماری روحی - روانی را نام ببرید.
(دی ۱۴۰۰)
(فرداد ۹۹)

سوالات پاسخ بلند

۶۸. اصطلاحات زیر را تعریف کنید.
الف) جامع و مختصر بهداشت
ب) سلامت جسمانی (از نظر زیست‌شناسی)
ج) سلامت جسمانی
د) جامع سلامت
ه) سلامت روانی
و) سلامت اجتماعی
(شهریور ۱۴۰۰)
(دی ۹۹)
۶۹. دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.
۷۰. 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
(فرداد و دی ۱۴۰۰)
(شهریور ۱۴۰۰)
۷۱. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).
۷۲. از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.
۷۳. ابعاد سلامت را نام ببرید.
۷۴. قابل درک‌ترین بُعد سلامت چه نام دارد؟ چرا؟
۷۵. دو مورد از نشانه‌های سلامت جسمانی را نام ببرید.
۷۶. سلامت اجتماعی بیانگر چیست؟
۷۷. دو مورد از ویژگی‌های افراد سالم را از نظر اجتماعی بنویسید.
۷۸. دو مورد از ویژگی‌های افراد سالم از نظر معنوی را بنویسید.
۷۹. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
الف) چرا در دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سلامت کامل و جامع نیست؟
ب) چرا بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف نیستند؟
ج) در فرهنگ اسلام، از سلامت چه تعبیری شده است؟
۸۰. حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه در خصوص سلامتی چه می‌فرماید؟
۸۱. اسلام انسان را چگونه موجودی توصیف می‌کند؟
(فرداد ۹۹)
(شهریور ۹۹)

۴
بخش



پاسخنامه

- ۱ | نادرست
۲ | درست
۳ | نادرست
۴ | درست
۵ | درست
۶ | درست
۷ | نادرست
۸ | درست
۹ | نادرست
۱۰ | درست
۱۱ | درست
۱۲ | درست
۱۳ | درست
۱۴ | درست
۱۵ | درست
۱۶ | درست
۱۷ | سبک زندگی
۱۸ | بهداشت
۱۹ | ارزش
۲۰ | کوتاه
۲۱ | روان
۲۲ | جسمانی
۲۳ | حکومت
۲۴ | شناخت خود
۲۵ | معنوی
۲۶ | پوچی و بی‌هدفی
۲۷ | بی‌عیب شدن
۲۸ | رهایی یافتن
۲۹ | سلامت و بهداشت
۳۰ | سلامت
۳۱ | حفظ
۳۲ | تکامل روح
۳۳ | روانی - عاطفی
۳۴ | روح
۳۵ | جسمانی
۳۶ | حکومت‌ها
۳۷ | روانی
۳۸ | رهایی یافتن
۳۹ | معنوی
۴۰ | بقراط
۴۱ | سازمان بهداشت جهانی
۴۲ | امنیت
۴۳ | استفاده از محصولات تکنولوژی
۴۴ | شغل
۴۵ | تأمین آب آشامیدنی
۴۶ | گزینه (۲) - الگوی خرید و مصرف
۴۷ | گزینه (۳) - استفاده از تجهیزات پیشرفته
۴۸ | گزینه (۴) - سبک زندگی
۴۹ | گزینه (۲) - ابن سینا
۵۰ | گزینه (۳) - روانی
۵۱ | گزینه (۲) - تعهد
۵۲ | گزینه (۲) - عوامل ژنتیکی و فردی
۵۳ | گزینه (۳) - روانی
۵۴ | گزینه (۳) - قضاوت‌های نسبتاً صحیح
۵۵ | گزینه (۳) - سازگاری فرد با خودش و دیگران
۵۶ | گزینه (۲) - روانی
۵۷ | الف) ۲ - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
ب) ۳ - عوامل ژنتیکی و فردی
۵۸ | الف) ۴ (ب) ۷
ج) ۳
د) ۱
ه) ۵
و) ۲
ز) ۶
۵۹ | الف) ۴ - سبک زندگی
ب) ۳ - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
ج) ۱ - عوامل ژنتیکی و فردی
د) ۲ - عوامل محیطی

- ۶۰ | بهداشت
۶۱ | آ) سلامت معنوی
ب) سلامت روانی
۶۲ | آ) سلامت روانی
ب) سلامت اجتماعی
۶۳ | سلامت معنوی
۶۴ | آ) تقوای دل
ب) عوامل محیطی
۶۵ | ۱ عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و ۲ هماهنگی آن‌ها با هم است.
۶۶ | ۱ مدیریت هیجان، ۲ آرامش و ۳ شناخت خود.
۶۷ | ۱ احساس پوچی و ۲ بی‌هدفی در زندگی
۶۸ | آ) تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت
ب) ۱ عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و ۲ هماهنگی آن‌ها با هم
ج) بیانگر ۱ عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن ۲ هماهنگی آن‌ها با هم است.
د) 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 گستره وسیعی دارد.
ه) سلامت روانی، ۱ تنها نداشتن بیماری روانی نیست، ۲ بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و ۳ بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی می‌باشد.
و) شامل ۱ مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و ۲ همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است؛ (به عبارت دیگر سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم افراد با جامعه، خانواده و مدرسه)
۶۹ | عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (دو مورد کافی است)
۷۰ | آ) پیشگیری
ب) ۱ آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ...
۲ درآمد، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... (برای هر کدام یک مورد کافی است)
۷۱ | ۱ در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲ زمان آموزش 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 وجود ندارد. ۴ در روش‌های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی وجود ندارد. ۵ در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی با ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد. (یک مورد کافی است)
۷۲ | سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ... (دو مورد کافی است)
۷۳ | ۱ جسمانی، ۲ روانی - عاطفی، ۳ خانوادگی - اجتماعی و ۴ معنوی

- ۱۰۳ کوچک | ۱۰۴ | ۵۰
- ۱۰۵ مزمن | ۱۰۶ روانی - عاطفی
- ۱۰۷ روانی - عاطفی | ۱۰۸ اجتماعی
- ۱۰۹ معنوی | ۱۱۰ مستقیم
- ۱۱۱ گزینه (۴) - سبک زندگی | ۱۱۲ گزینه (۴) - ۶
- ۱۱۳ گزینه (۳) - ایدز | ۱۱۴ گزینه (۴) - ۵
- ۱۱۵ گزینه (۲) - پرهیز از کشیدن سیگار
- ۱۱۶ گزینه (۳) - کاهش استرس خود
- ۱۱۷ گزینه (۲) - برای شروع گام‌های بزرگ برداریم.
- ۱۱۸ گزینه (۳) - کوتاه مدت
- ۱۱۹ الف) ۴ - رعایت فرهنگ
- ب) ۳ - اندیشیدن قبل از انجام کار
- ج) ۲ - انجام ندادن کارها و بازی‌های خطرناک
- د) ۱ - بها دادن به خود
- ۱۲۰ آ) سبک زندگی | (ب) روانی - عاطفی
- ۱۲۱ آ) اجتماعی | (ب) معنوی
- ۱۲۲ آ) ۱. سبک زندگی | (ب) خودمراقبتی
- ۱۲۳ آ) سبک زندگی | (ب) خودمراقبتی
- ۱۲۴ اجتماعی
- ۱۲۵ ۱) فرهنگ، ۲) هنجارهای اجتماعی، ۳) شرایط اقتصادی خویش
- ۱۲۶ ۱) سکتة قلبی، ۲) دیابت، ۳) سرطان، ۴) پوکی استخوان
- ۱۲۷ ۱) کاهش خشم، ۲) بها دادن به خود
- ۱۲۸ آ) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.
- ب) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم.
- ۱۲۹ ۱) هدف خود را تعیین کنیم. ۲) مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳) میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴) پیمان ببندیم. ۵) در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. ۶) برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷) از یادآورها استفاده کنیم. ۸) در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹) در صورت شکست در برنامه، هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰) موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم. (دو مورد کافی است) ۱۲) هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.
- ۱۳۱ زیرا با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- ۱۳۲ ۱) نگرش‌ها، ۲) ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، ۳) آداب و رسوم، ۴) الگوی مصرف، ۵) فرهنگ، ۶) وظایف و مسئولیت‌ها، ۷) نحوه استفاده از دانش و فناوری، ۸) ثروت، ۹) مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، ۱۰) نحوه رفتار با خود و دیگران، ۱۱) نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و...

۷۴ سلامت جسمانی؛ زیرا آسان‌تر از ابعاد دیگری می‌توان آن را مشاهده کرد.

۷۵ ۱) ظاهر خوب و طبیعی، ۲) وزن مناسب، ۳) اشتها 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) وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ۱۰) افزایش مناسب وزن در سنین رشد (دو مورد کافی است).

۷۶ ۱) مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و ۲) توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.

۷۷ ۱) در طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند. ۲) قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. ۳) به حرف دیگران گوش دهند. ۴) دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند. ۵) پیوندهای دوستی سالمی تشکیل دهند. ۶) به روش قابل قبول و مسئولانه عمل کنند. ۷) در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند. (دو مورد کافی است)

۷۸ ۱) اهداف اساسی در زندگی دارند. ۲) فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند. ۳) آرامش دارند و به دیگران این آرامش نیز منتقل می‌کنند. ۴) سطح بالایی از ایمان به خدا، ۵) امیدواری، ۶) تعهد، ۷) کمال‌جویی، ۸) پایبندی به اخلاقیات، ۹) هدف داشتن در زندگی و ۱۰) اعتقاد به معنویات و معاد. (دو مورد کافی است).

۷۹ آ) زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت، غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

ب) با توجه به این‌که تأمین سلامت، مستلزم رعایت بهداشت است، در نتیجه بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف نیستند.

ج) ۱) برترین نعمت‌ها، ۲) حسنه دنیا و ۳) نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.

۸۰ ۱) بدانید یکی از بلاهای تهنی دستی است و سخت‌تر از آن بیماری تن است و سخت‌تر از آن بیماری دل است. ۲) بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت است و بهتر از آن، سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.

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

درس ۲ سبک زندگی

- ۸۲ درست | ۸۳ درست
- ۸۴ نادرست | ۸۵ درست
- ۸۶ درست | ۸۷ درست
- ۸۸ درست | ۸۹ نادرست
- ۹۰ نادرست | ۹۱ نادرست
- ۹۲ درست
- ۹۳ معنوی | ۹۴ موقعیت‌های زندگی
- ۹۵ سبک زندگی | ۹۶ فرهنگ
- ۹۷ سبک زندگی | ۹۸ خودمراقبتی
- ۹۹ جسمی | ۱۰۰ معنوی
- ۱۰۱ قابل اندازه‌گیری | ۱۰۲ کیفیت زندگی

۳
بخش



امتحان نهایی



ساعت شروع: ۸ صبح

آزمون نوبت دوم

آزمون ۱: خرداد ۱۴۰۰

| ردیف | سؤالات امتحانی | نمره |
|------|---|------|
| ۱ | درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ب) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغزی می‌شود. | ۱/۵ |
| ۲ | در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ب) یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه است. ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می‌کند. د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود. ه) احساس خودارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است. | ۱/۵ |
| ۳ | از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) براساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است. ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است. ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیرمستقیم) بر DNA می‌شود. د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک سال) یک بار به دندان‌پزشک مراجعه شود. ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند. و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکنه قلبی و (افزایش - کاهش) قندخون می‌شود. | ۱/۵ |
| ۴ | در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ (۱) حبوبات (۲) غلات (۳) شیر (۴) خشکبار ب) کدام یک از انواع هیپاتیت شایع‌تر است؟ (۱) نوع A و B (۲) نوع B و C (۳) نوع C و D (۴) نوع E و G ج) براساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی اشیای سنگین‌تر در قسمت قرار بگیرند. (۱) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت (۲) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به جلو (۳) میانی کوله‌پشتی (۴) جلوی کوله‌پشتی | ۰/۷۵ |
| ۵ | هریک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان | ۰/۵ |

| ۰/۵ | ۶ | دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--|-------|-----|-----------------|------------|----------------|-------------|---------------|--------------------------|
| ۰/۵ | ۷ | هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان | | | | | | | | |
| ۱/۵ | ۸ | در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش‌ساز کدام ویتامین هستند؟ د) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید. | | | | | | | | |
| ۰/۵ | ۹ | هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم‌کاری تیروئید | | | | | | | | |
| ۱/۲۵ | ۱۰ | در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتته مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟ | | | | | | | | |
| ۰/۵ | ۱۱ | از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر | | | | | | | | |
| ۰/۵ | ۱۲ | برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری | | | | | | | | |
| ۰/۵ | ۱۳ | چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟ | | | | | | | | |
| ۲/۲۵ | ۱۴ | در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شستشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ | | | | | | | | |
| ۱ | ۱۵ | در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند، دو مورد را بنویسید. | | | | | | | | |
| ۰/۷۵ | ۱۶ | جدول مقابل در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و بنویسید. | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <thead> <tr> <th>«الف»</th> <th>«ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) علائم بدنی</td> <td>۱- دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب) علائم روانی</td> <td>۲- بی‌قراری</td> </tr> <tr> <td>ج) علائم تفکر</td> <td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </tbody> </table> | «الف» | «ب» | الف) علائم بدنی | ۱- دلواپسی | ب) علائم روانی | ۲- بی‌قراری | ج) علائم تفکر | ۳- ترس از دست دادن کنترل |
| «الف» | «ب» | | | | | | | | | |
| الف) علائم بدنی | ۱- دلواپسی | | | | | | | | | |
| ب) علائم روانی | ۲- بی‌قراری | | | | | | | | | |
| ج) علائم تفکر | ۳- ترس از دست دادن کنترل | | | | | | | | | |
| ۰/۷۵ | ۱۷ | هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تخییر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. | | | | | | | | |
| ۰/۵ | ۱۸ | علت مضربودن مصرف‌کنندگان تنباکوه‌های میوه‌ای در قلیان چیست؟ | | | | | | | | |

| | | |
|--|---|------|
| ۱۹ | دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار را که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود، بنویسید. | ۰/۵ |
| ۲۰ | چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟ | ۰/۷۵ |
| ۲۱ | منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟ | ۰/۵ |
| ۲۲ | در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو ب) هنگام نشستن روی صندلی | ۰/۵ |
| ۲۳ | اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های زیر را توضیح دهید. | ۱ |
|   | | |
| <p>(الف) (ب)</p> | | |
| ۲۰ | ★ موفق و مؤید باشید.★ | |



ساعت شروع: ۸ صبح

آزمون نوبت دوم

آزمون ۲: شهریور ۱۴۰۰

| ردیف | سؤالات امتحانی | نمره |
|------|--|------|
| ۱ | درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) چربی اشباع‌شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. ب) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. ج) همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا هستند. د) فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. ه) مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف‌کننده، ایجاد وابستگی می‌کند. و) کار کردن طولانی‌مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند. | ۱/۵ |
| ۲ | در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. ب) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. ج) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد. د) داشتن موجب می‌شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. ه) فرد مصرف‌کننده قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می‌دهد. و) هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت. | ۱/۵ |
| ۳ | از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. ب) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد. ج) به طور معمول با افزایش سن، نیاز به خواب (بیشتر - کم‌تر) می‌شود. د) بیماری‌های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می‌باشد. ه) قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف‌کننده دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود. و) کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰-۱۵) درصد وزن شما باشد. | ۱/۵ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

سلامت و بهداشت

نظری - فنی و حرفه‌ای - کار دانش

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه

در این جزوه متن کتاب درسی عیناً آمده است و پاسخ سؤالات امتحان نهایی از سال ۹۷ تا دی‌ماه ۱۴۰۱ در آن مشخص شده است. برای مرور سریع در شب امتحان با این جزوه می‌توانید یک بار متن کتاب درسی را بخوانید و همزمان متوجه شوید که طراح از کدام قسمت کتاب، سؤال طرح کرده است.

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

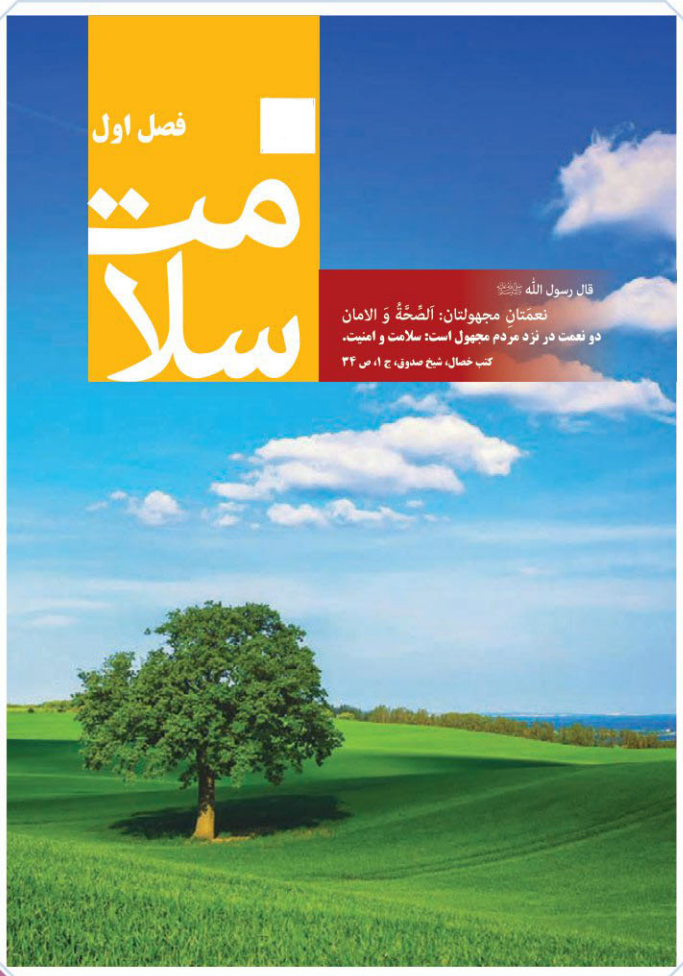
- درس ۸ : بهداشت فردی ۲۲
- درس ۹ : بهداشت ازدواج و باروری ۲۸
- درس ۱۰ : بهداشت روان ۳۰

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
تَعَمَّتَانِ مَجْهُولَتَانِ: الْأَصْحَةُ وَ الْإِمَانِ
دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.
کتاب 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 نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۱/۱۳ نفر کم تحرکی دارند و ۳/۷ نفر دارای اضافه وزن و چاق هستند.
- از هر ۱۰ نفر 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 با توجه 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، پانخت سوئیس، تأسیس شد. در اساس نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان 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. شهریور ۹۸
۲. دی ۱۴۰۰

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

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

۳. 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 فرماید: «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 دهها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده 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 خارج
۲. خرداد ۹۹ خارج
۳. خرداد ۹۹
۴. خرداد ۹۸
۵. خرداد ۹۹

ابعاد سلامت چیست؟

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

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

حمید مردی ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است. به فست فود علاقه زیادی دارد. اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می‌برد. او یک‌سال است که به بیماری



سرطان مبتلا شده و برای درمان ناچار به شیمی‌درمانی شده و در نتیجه موهایش شروع به ریختن کرده است. با این حال 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.



خسرو پسر ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سینما 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 ناهنجار با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند.

۶

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 هر دو 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 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 در حالی که 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، در حالی که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائل 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 در حالی که 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 خارج
۳. شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۹۹
۴. شهریور ۹۸ خارج
۵. خرداد ۹۹
۶. دی ۹۸
۷. دی ۹۹ خارج

۵

گاج

او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.

● روای زنی ۴۰ ساله و مادر ۳ 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 فرزندان خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاص می‌کند.



● 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، با 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.

۱. خرداد ۱۴۰۱ - خرداد ۱۴۰۰ - دی ۹۹ خارج
۲. دی ۹۹ خارج
۳. شهریور ۱۴۰۱ - خرداد ۹۹
۴. شهریور ۱۴۰۱ - شهریور ۹۹ - خرداد ۹۸ خارج
۵. دی ۹۸
۶. خرداد ۱۴۰۱ - دی ۹۸

۷



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 فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

سلامت روانی

سلامت روانی 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 روانی عبارت‌اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...



شکل ۲. نماد سلامت روان

۱. خرداد ۱۴۰۱ - خرداد ۱۴۰۰ - دی ۹۹ خارج
۲. دی ۹۹ خارج
۳. شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۹۹
۴. شهریور ۱۴۰۱ - شهریور ۹۹ - خرداد ۹۸ خارج
۵. دی ۹۸
۶. خرداد ۱۴۰۱ - دی ۹۸

۸

سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. 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 را برای خود پیدا کنند (شکل ۳).

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



شکل ۴. آگاه‌باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست (سوره زعد، آیه ۲۸)

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

۹

فعالیت ۴: خودارزیابی

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

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

جنبه‌های مختلف سلامت را برای خود علامت (+ یا -) بزنید.

● با توجه به این نشانه‌ها سلامت خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی خوب خوب متوسط

● 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

۱۰

گاج

درس دوم سبک زندگی

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی



فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات 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 و... 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 بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان

- ۱. خرداد ۹۹ خارج
- ۲. دی ۹۹ - خرداد ۹۸
- ۳. شهریور ۱۴۰۱ - دی ۹۹ - خرداد ۹۹ - خرداد ۹۸ خارج
- ۴. شهریور ۹۹
- ۵. خرداد ۹۹

۱۲

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 تهدیدکننده سلامت 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 |
|---|---|--|---|
| آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و... | تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIAL ابتلای به بیماری‌ها و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و... | اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... | درآمد، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... |

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

۱۱