



سلامت و بهداشت

علی رشیدی یکتا، عرفان شهرآئینی
ناظر محتوایی: فرزین فردوسی

درس‌نامه کامل با بررسی خط‌به‌خط کتاب درسی

بانک سؤالات تشریحی به سبک جدید امتحانات نهایی

آزمون‌های شبیه‌ساز + آزمون پیش‌بینی ماز از امتحان نهایی

پاسخ‌نامه بارم‌بندی‌شده برای یادگیری نحوه نمره‌گرفتن در امتحان

دوپینگ فوری شب امتحان و خلاصه صوتی کل کتاب



۲۰شو

سلامت و بهداشت

عنوان: بیست‌شو سلامت و بهداشت (مشترک همه رشته‌ها) |
مؤلفین: شهرآئینی، عرفان، ۱۳۷۹ - رشیدی‌یکتا، علی، ۱۳۵۳ - |
موضوع: آموزش متوسطه ۲ | مشخصات ظاهری: ۲۲۸ص، مصور
۲۹×۲۲ س.م، جدول | شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸۱-۲۳-۴ | وضعیت
فهرست‌نویسی: فیپای مختصر | مشخصات نشر: تهران، موسسه هونام
پرتواندیشان ماز، ۱۴۰۲ | شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۷۹۵۵۵۲

عنوان

بیست‌شو سلامت و بهداشت

ناشر

(مشترک همه رشته‌ها)

مؤلفان

مادر

مدیر تألیف

فرزین فردوسی

نظارت بر تولید محتوا

شمیم معدلی، مجید مصطفوی

ویراستاران علمی

سیده فاطمه موسوی حصار

ویراستار فنی

مسئول پروژه

طراح جلد و فرم اول

طراح لی‌اوت

سمیه نجار

سرپرست صفحه‌آرایی

صفحه‌آرا

نوبت چاپ

چاپخانه

تیراژ

شابک

قیمت

۲۵۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸۱-۲۳-۴

۲۹۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «گروه آموزشی ماز» است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را بدون مجوز کتبی از انتشارات ندارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



www.biomaze.ir



www.digimaze.org

مقدمه ناشر

داستان برمی‌گردد به سال‌ها پیش! همه چیز از اونجا شروع شد که توی دوران کنکور خودم، به هر کی ساعت مطالعه‌ام توی روز رو می‌گفتم، کسی حرفمو باور نمی‌کرد.

توی اون دوران، من واقعاً روزانه ۵ تا ۶ ساعت درس می‌خوندم؛ اما به‌خاطر ترازهای بالایی که توی آزمون‌ها داشتم، کسی باورش نمی‌شد و همه فکر می‌کردن روزی ۱۲ ساعت درس می‌خونم. اون موقع‌ها، خودمو آدم باهوشی تصور نمی‌کردم؛ پس همیشه تصورم این بود که فرق من با بقیه، توی یک چیز دیگست و اونم نحوه درست درس خوندنه. خیلی از بچه‌ها زیاد درس می‌خونن، اما درست درس نمی‌خونن!

زمان گذشت و گذشت تا با آدمایی مثل خودم آشنا شدم. اونا هم تونسته بودن با ساعت مطالعه معقول، نتایج خیلی خوبی بگیرن! حوالی سال ۹۴ بود، هنوز از کنکورمون اون قدر زیاد نگذشته بود که ماجراهای اون روزا یادمون بره. با توجه به همون روش مطالعه درست، یک کتاب تألیف کردیم؛ ولی نه پول داشتیم و نه مجوز نشر! این شد که توی خیابان انقلاب تهران از یک انتشارات به انتشارات دیگه می‌رفتیم و ازشون می‌خواستیم کتابمون رو چاپ کنن. اون روزا خیلی سختی کشیدیم؛ اما در آخر، انتشارات گاج، نمونه کتاب ما رو دید، از محتوایش استقبال کرد و نهایتاً کتاب ما توی گاج چاپ شد. قابل باور نبود؛ اما اون کتاب توی همون سال اول چاپ، تبدیل به پرفروش‌ترین کتاب کمک‌آموزشی ایران شد.

حوالی سال ۹۷ بود که مثل بازیکن‌های فوتبال، با یک قرارداد بهتر جابه‌جا شدیم و همکاریمون با انتشارات خیلی‌سبز آغاز شد. اونجا هم تمام کتاب‌هایی که تألیف کردیم، توی زمان خودش، پرچم‌دار بازار آموزش ایران شدن.

تو تمام این سال‌ها روی محصولات آموزشی آنلاین خودمون توی سایت ماز تمرکز کردیم و امروز، دیگه محصولات آموزشی ماز رو همه توی ایران استفاده می‌کنن و با ماز آشنا هستن. توی مسیر آموزش آنلاین، به چیزی که می‌خواستیم رسیدیم و حالا نوبت اینه که تو فضای نشر، اونم توی نشر خودمون به چیزی که می‌خوایم برسیم. مطمئنم که اهمیت و تأثیر مطالعه کتاب‌های ماز هم دیر یا زود بر همگان معلوم می‌شه و فرق تویی که زودتر از بقیه این کتاب رو می‌خونی، این خواهد بود که می‌تونی توی ماراتون کنکور، به‌خوبی از رقیب‌های خودت جلو بزنی. قدر این کتاب رو بدون و ازش نهایت استفاده رو ببر که حاصل سال‌ها تجربه و کار در بالاترین سطح فضای آموزش کشور هست.

دکتر سید آرمان موسوی‌زاده

مدیرعامل گروه آموزشی ماز



@biomaze



biomaze



biomaze.ir

مقدمه مؤلف

در طی سال‌های اخیر، سیستم آموزشی اقدامات مثبتی را در راستای ارتقاء محتوای درسی و تألیف کتاب‌های جدید به انجام رسانده است. هرچند ممکن است نحوه ارائه مطالب در این کتاب‌ها مورد نقد قرار گیرد، اما اهمیت درسی چون «سلامت و بهداشت» در زندگی انسان‌ها هیچ‌گاه کاسته نمی‌شود. وجود این درس در میان دروس امتحانات نهایی، تأکیدی است بر ضرورت آن که نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد.

طبق آمار سازمان سنجش، در سال‌های اخیر، میانگین نمرات دانش‌آموزان در امتحانات نهایی درس سلامت و بهداشت، به‌طور پیوسته در حال کاهش است. این کاهش نمرات به‌دلیل عدم حضور این درس در آزمون کنکور است که متأسفانه باعث شده تا دبیران نیز از اهمیت آن غافل شوند و در نتیجه، جامعه با کمبود آگاهی در حوزه سلامت و بهداشت روبه‌رو شود.

ما با هدف جبران این نقص و تأکید بر اهمیت این درس، کتابی را گردآوری کرده‌ایم که در دستان شماست. این کتاب، نه‌تنها به بررسی جامع و علمی مطالب می‌پردازد، بلکه با نگاهی نو و شیوه‌ای آموزنده، سعی در جذب توجه و ارتقاء درک شما از مباحث مربوط به سلامت و بهداشت دارد. امیدواریم با بهره‌برداری از این منابع، گام‌های مؤثری در جهت افزایش آگاهی و بهبود سلامت فردی و جمعی بردارید.

با مطالعه این کتاب، به امید آنیم که دانش‌آموزان ما، بتوانند با شناخت دقیق‌تر و عمیق‌تر از اصول بهداشت و سلامت، آینده‌ای روشن‌تر و سالم‌تر را برای خود و جامعه رقم بزنند. بی‌تردید، این تلاش کوچک ما در برابر عظمت اهمیت موضوع، به ارتقاء سطح آگاهی و سلامت نسل‌های آینده کمک خواهد کرد.

راه بیست شو

راه بیست شدن، با کتاب‌های بیست شو هموارتر است! چطور؟ چون این مجموعه کتاب با هدف بیست شدن شما در امتحانات نهایی نوشته شده‌اند و البته ویژگی‌هایی دارند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

❶ درس‌نامه‌های جامع، کاربردی و پر نکته این کتاب‌ها، با بیانی ساده، خطبه‌خط کتاب درسی را برایتان موشکافی، بررسی و مطالب را دسته‌بندی می‌کند. ❷ بانک سؤالات تشریحی این کتاب‌ها، شما را با انواع سؤالات امتحانی آشنا می‌کند و هیچ سؤالی شما را سر جلسه امتحان غافلگیر نخواهد کرد. ❸ با کمک آزمون‌های پایانی نوبت اول و دوم می‌توانید اندوخته‌های ذهن و دانش خودتان را محک بزنید و خودتان را برای ۲۰ گرفتن آماده کنید. ❹ پاسخ‌نامه تشریحی این کتاب، کامل و جامع همراه با بارم‌بندی دقیق مطالب برای شما ارائه شده است. با کمک این بارم‌بندی دقیق شما می‌توانید نحوه دقیق نوشتن پاسخ در امتحانات نهایی را به‌خوبی یاد بگیرید. ❺ در بخش دوپینگ فوری، خلاصه‌ای کاربردی از مهم‌ترین مطالب هر درس ارائه می‌شود و چاره کار شما برای شب امتحان است. ❻ درضمن با گوش دادن به پادکست جمع‌بندی این درس، می‌توانید راحت و آسوده، مطالب مهم را به ذهن بسپارید.

علی رشیدی‌یکتا، عرفان شهرآیینی

پاییز ۱۴۰۳

فهرست

درس ۱ سلامت چیست؟

- درس نامه | ۸
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۳

درس ۲ سبک زندگی سالم

- درس نامه | ۱۶
- بانک سؤالات تشریحی | ۲۰

درس ۳ برنامه غذایی سالم

- درس نامه | ۲۳
- بانک سؤالات تشریحی | ۳۲

درس ۴ کنترل وزن و تناسب اندام

- درس نامه | ۳۶
- بانک سؤالات تشریحی | ۴۱

درس ۵ بهداشت و ایمنی مواد غذایی

- درس نامه | ۴۴
- بانک سؤالات تشریحی | ۴۸

درس ۶ بیماری‌های غیرواگیر

- درس نامه | ۵۱
- بانک سؤالات تشریحی | ۶۳

درس ۷ بیماری‌های واگیردار

- درس نامه | ۶۶
- بانک سؤالات تشریحی | ۷۲

درس ۸ بهداشت فردی

- درس نامه | ۷۶
- بانک سؤالات تشریحی | ۹۰

درس ۹ بهداشت ازدواج و فرزندآوری

- درس نامه | ۹۳
- بانک سؤالات تشریحی | ۹۹

درس ۱۰ بهداشت روان

- درس نامه | ۱۰۱
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۱۰

درس ۱۱ مصرف دخانیات و الکل

- درس نامه | ۱۱۵
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۲۱

درس ۱۲ اعتیاد به موادمخدر و عوارض آن

- درس نامه | ۱۲۳
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۳۱

درس ۱۳ پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی

(کمردرد)

- درس نامه | ۱۳۵
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۴۳

درس ۱۴ پیشگیری از حوادث خانگی

- درس نامه | ۱۴۸
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۵۵

آزمون‌های پایانی نوبت اول و دوم

۱۵۸

پاسخ‌نامه تشریحی

۱۷۶

دوپینگ فوری

۲۰۰



درس ۱: سلامت چیست؟

مشاوره تخصصی



تو این درس به موضوع سلامت می‌پردازیم. موضوعی که برای همه ما اهمیت زیادی داره و باید بهش اهمیت بدیم. تو این درس مفهوم سلامت از نگاه دانشمندان مختلف و سازمان‌های گوناگون بیان شده و به ابعاد مختلف اون هم اشاره شده و در پایان این درس هم راجع به عوامل مؤثر بر سلامت، صحبت شده. راستی یه جایی از این درس، یعنی درسه قبل از این که به ابعاد مختلف سلامت اشاره بشه، در مورد اهمیت پیشگیری نسبت به درمان بیماری صحبت شده و حتماً همتون این جمله رو شنیدین که «پیشگیری بهتر از درمانه». حالا سؤال اینجاست که از این درس تو نوبت اول چند نمره میاد؟ ۱/۵ نمره و تو نوبت دوم ۵/۰ نمره! پس حسایی حواسه به نوبت اول باشه.

سلامت چیست؟

چیستی و چگونگی مفهوم سلامت، همواره مورد توجه انسان بوده و معانی متعدد و مختلفی در مورد آن بیان شده است.

تعاریف مختلف از سلامت

واژه سلامت در لغت‌نامه دهخدا به معنی «بی‌عیب شدن» و در فرهنگ فارسی مُعین به معنی «رهایی یافتن» است. بقراط ← سلامت را تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفر، سودا، بلغم و خون می‌دانست. ابوعلی سینا (ابن سینا) ← سلامت را سرشت و حالتی می‌دانست که در آن، اعمال بدن به درستی سر می‌زنند. سلامت، نقطه مقابل بیماری نیست. **نکته** مفهوم «سلامت، نقطه مقابل بیماری نیست.» یعنی این که اگر فردی به لحاظ جسمی و ظاهری بیمار نباشد، حتماً دارای سلامتی نیست؛ زیرا سلامت دارای ابعاد گوناگون است که در ادامه با آن‌ها آشنا خواهیم شد. دانشمندان طب سنتی ← این گروه از دانشمندان، به پیروی و تبعیت از بقراط، سلامت را ناشی از ایجاد تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری می‌دانند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) ← سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.

مفهوم سلامت از نظر دین اسلام

«انسان» از نظر دین اسلام ← موجودی دارای جسم و روح است که هر دوی آن‌ها با هم در ارتباط هستند و از هم تأثیر می‌گیرند. «جسم (بدن) انسان» از نظر دین اسلام ← هدیه و امانت الهی به منظور تکامل روح به شمار می‌آید. حضرت علی (ع) در کتاب نهج‌البلاغه، در مورد سلامت می‌فرماید: «بدانید که یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن (جسم) می‌باشد و سخت‌تر از آن، بیماری دل (روح) است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن، سلامت بدن است و بهتر از آن، تقوای دل است.»

نکته

در فرهنگ اسلام، سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده است و با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن ناتوان است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف شده و به اهمیت آن اشاره شده است. اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده، اما با توجه به دیدگاه اسلام، می‌توان گفت که این تعریف کامل نیست؛ زیرا جنبه معنوی سلامت را مورد توجه قرار نداده است.

تعریف جامع سلامت

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



ابعاد مختلف سلامت

سلامت مفهومی چندوجهی در عین حال یکپارچه است که وجوه مختلف آن بر هم تأثیر می‌گذارند. به عبارت بهتر، ابعاد سلامتی قابل تفکیک از هم نیستند. به نمودار زیر توجه فرمایید؛ این نمودار بیانگر ابعاد مختلف سلامت است:

سلامت جسمانی ← سلامت روانی - عاطفی ← سلامت معنوی ← سلامت خانوادگی-اجتماعی

بررسی ابعاد مختلف سلامت

در اینجا قصد داریم تا ابعاد مختلف سلامت را با هم مقایسه کنیم:

سلامت جسمانی

سلامت جسمانی، به دلیل این که آسان‌تر از سایر ابعاد سلامت می‌توان آن را مشاهده کرد، **قابل درک‌ترین بُعد سلامت** محسوب می‌شود. سلامت جسمانی ← بیان‌کننده عملکرد صحیح بخش‌های مختلف بدنی و هماهنگی آن‌ها با یکدیگر است.



سلامت روان

سلامت روان یعنی ← داشتن قدرت ایجاد تطابق (هماهنگی) با شرایط محیطی و بروز واکنش (عکس‌العمل) مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

نکته

- سلامت روان، تنها به معنی عدم وجود بیماری روانی در فرد نیست.
- اصول سلامت روان عبارت است از:

مدیریت هیجان ← حفظ آرامش ← شناخت فرد از خودش

- نشانه‌های سلامت روان در افراد:
- ۱ سازگاری فرد با خودش و دیگران
 - ۲ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل مختلف
 - ۳ دارا بودن روحیه انتقادپذیری
 - ۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی شامل ← وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد است که اثرات شناخته‌شده و مبتنی بر سلامت جسم و روان فرد را دارد.

سلامت اجتماعی موجب ← افزایش سطح سازگاری اجتماعی و تعادل فرد با محیط پیرامون خودش می‌شود.

نشانه‌های سلامت اجتماعی در افراد:

- ۱ ارتباط و تعامل سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط
- ۲ توانایی گوش کردن به حرف‌های دیگران
- ۳ توانایی در ابراز دریافت‌های قلبی خودشان
- ۴ توانایی در ایجاد پیوندها و دوستی‌های سالم با دیگران
- ۵ ایجاد جایگاه مناسب در جامعه
- ۶ عمل کردن به روش قابل قبول و مسئولانه در برابر دیگران

نکته

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



سلامت معنوی

عدم وجود سلامت معنوی ← ایجاد احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی.
 عدم وجود سلامت معنوی موجب ← ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی مختلف می‌شود که به دنبال آن مشکلات جسمانی و اجتماعی نیز به وجود می‌آیند.
 نشانه‌های سلامت معنوی در افراد:

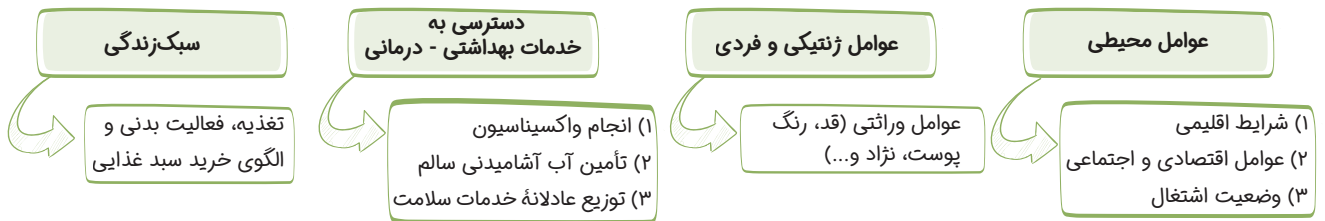
- ۱ وجود اهداف اساسی در زندگی افراد ۲ نگرش فراتر از جهان مادی به جهان معنوی ۳ داشتن آرامش درونی و انتقال آن به دیگران
- ۴ داشتن هدف در زندگی ۵ داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا ۶ امیدواری ۷ تعهد ۸ کمال‌جویی ۹ پایبندی به اخلاقیات
- ۱۰ اعتقاد به معنویت و معاد

جمع‌بندی

- ۱ فهمیدیم که پیشگیری از بیماری، بر درمان بیماری، اولویت دارد.
- ۲ ابعاد مختلف سلامت شامل ۱. سلامت جسمانی، ۲. سلامت روانی - عاطفی، ۳. سلامت خانوادگی - اجتماعی و ۴. سلامت معنوی را شناختیم.
- ۳ با نشانه‌های وجود هر یک از ابعاد سلامت در افراد مختلف، آشنا شدیم.

عوامل مؤثر بر سلامت

عوامل مؤثر بر سلامت افراد، شامل موارد زیر هستند:



نکته

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

فعالیت ۱

- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال، ۲/۶ نفر فشار خون بالا دارند.
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۲۵ سال، 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، یک نفر دخانیات مصرف می‌کند.
- **پرسش** • پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- مشاهدات شما در محل زندگی‌تان تا چه حد این اخبار را تأیید می‌کند؟
- برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه، پیشنهاد شما چیست؟
- **پاسخ** • توجه دانش‌آموزان و ای‌بسا خانواده آن‌ها و شاید بهتر است بگوییم همه مردم را به موضوع سلامت جلب می‌کند!
- مشکلاتی که در خانواده‌ها برای برخی از اقوام به وجود آمده، اعم از چاقی، قند خون، مشکل قلبی و ... و همچنین مواردی که در میان دوستان و آشنایان می‌بینیم، می‌توانند این اخبار را تأیید کنند.
- بهبود کیفیت مواد غذایی و مصرفی در خانواده، نظارت بیشتر از سوی دولت بر واحدهای صنعتی مواد غذایی، ترویج فرهنگ درست غذا خوردن و مصرف مواد غذایی و ...

فعالیت ۲

- **پرسش** • با تجزیه و تحلیل تعاریف ارائه‌شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.
- **پاسخ** • سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روزبه‌روز بر دامنه مفهومی آن با توجه به سبک زندگی روزمره افزوده می‌شود. اگر بخواهیم یک تعریف جامع از آن ارائه دهیم، باید بگوییم سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی-عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی برخوردار است؛ پس می‌فهمیم حیطه گسترده‌ای از جسم و روان انسان را در بر می‌گیرد.



فعالیت ۳

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

- حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه‌ای قلب، تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدن او دیگر به دارو جواب نمی‌دهد و تنها راه ادامهٔ حیات او پیوند قلب است. حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژهٔ قلب، هربار به مدت ۱ ماه بستری بوده است و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامهٔ زندگی او نیست. با این حال حمید روحیهٔ خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیهٔ خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.

- خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سیم 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 ناه‌جا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند. او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.

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

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

■ **پرسش** • 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.

■ **پاسخ** • در تعریف سلامت گفتیم که اگر فردی از لحاظ جسمی، روانی-عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی، از میزان کیفیت مطلوبی برخوردار باشد، فردی سالم شناخته می‌شود. حالا با توجه به این تعریف، می‌توانیم افراد مذکور در متن را بررسی کنیم. حمید گرچه از جهت سلامت جسمانی با مشکل مواجه شده؛ اما از لحاظ بعد روانی، معنوی و اجتماعی توانسته میزان کیفیت خوبی را حفظ کند و خود را نبازد و زندگی را بپوش و توخالی در نظر نگیرد. خسرو شاید سلامت جسمانی خوبی داشته باشد؛ اما از منظر سلامت روانی، اجتماعی و ای‌بسا سلامت معنوی کمی دچار اختلال شده است و باید برای بهبود آن تلاش کند. رویا که زنی خانه‌دار و تا حدی اجتماع‌گرایز است، به خاطر عدم برخورداری از سلامت روانی و عاطفی و حتی خانوادگی، گاهی دچار اختلال در سلامت جسمی می‌شود که این خود ناشی از عدم سلامت روان است. نرگس شاید سلامت جسمانی خوبی داشته باشد، ولی چون با خانواده و دیگران ارتباط چندانی ندارد، ممکن است از سلامت عاطفی، خانوادگی و اجتماعی مطلوبی برخوردار نباشد.

• با توجه به مثال‌هایی که در این فعالیت بررسی کردیم، دیدیم هر یک از افراد به‌نوعی درگیر بخشی از سلامتی خود است؛ یکی جسمی، یکی روانی، یکی عاطفی و دیگری از همه نظر. فردی را می‌توان سالم دانست که هم جسم خوبی داشته باشد، هم روانش متعادل باشد و هم بتواند به‌خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند و به‌طور کل سالم زندگی کند.

فعالیت ۴

■ **پرسش** • ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی‌های هر یک از آن‌ها چگونه ارزیابی می‌کنید؟

• آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

■ **پاسخ** • اگر بخواهیم چهار بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را در نظر بگیریم، هر یک از ما از طیف گسترده‌ای از سلامت برخورداریم. گاهی ممکن است دچار بیماری (جسمانی)، عصبانیت (روانی)، قهر و دعوا (اجتماعی) یا شک و تردید در خلقت (معنوی) بشویم و این یعنی باید برای یکی از این ابعاد و درواقع به عبارت دیگر، برای کسب سلامتی در یکی از این ابعاد تلاش کنیم. مثلاً وقتی مریض می‌شویم یا عیبی در اعضای بدنمان ایجاد می‌شود، خود را تنها حس می‌کنیم یا چنین فکر می‌کنیم که لابد خداوند ما را دوست ندارد که این اتفاق بر ایمان افتاده است. درست یا غلط بودن این اندیشه را کاری نداریم؛ اما می‌خواهیم به این اشاره کنیم که چگونه ابعاد گستردهٔ سلامت می‌توانند بر روی یکدیگر اثر بگذارند.

• وضعیت سلامتی ما همیشه ثابت نیست. با توجه به چهار بُعدی که در بالا هم توضیحش را دادیم، در اثر عوامل مختلف محیطی، طبیعی، اجتماعی و ... این سلامت ممکن است با اختلال مواجه شود و بر هم بخورد. بنابراین این نکته را در نظر داشته باشید که سبک زندگی و محیط اجتماعی، بر روی سلامت ما بسیار تأثیرگذار است.

فعالیت ۵

■ **پرسش** • 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.

■ **پاسخ** • محیط زندگی، نوع تغذیه، برخورداری از سطح مطلوب یا نامطلوب بهداشت و سلامت، باورهای عقیدتی و مذهبی، ژن و ...

• تغییر عادات‌های غذایی، خواب و ... مثلاً ورزش کردن، استفاده از محصولات طبیعی و سالم.

نوستراداموس شو!

پنج تا از نکته‌هایی که فکر می‌کنی ممکنه از این درس تو امتحان نهایی بیاد رو اینجا بنویس تا به وقتش ببینی پیش‌بینی‌ات درست از آب درمیاد یا نه؟!



بانک سؤالات تشریحی (شبیه‌ساز امتحان نهایی)

الف درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (هر مورد ۲/۲۵ نمره)

۱. ابوعلی سینا، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.
۲. سلامت، مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده است.
۳. سلامت در لغت‌نامه معین، «بی‌عیب شدن» معنی شده است.
۴. در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند.
۵. سلامت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح بهداشت.
۶. در درمان، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
۷. در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم، میسر است.
۸. سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند.
۹. کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.
۱۰. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.
۱۱. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر از درمان است.
۱۲. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.
۱۳. در حفظ و تأمین سلامت، به‌طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است.
۱۴. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است؛ بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. (دی ۹۹ - خرداد ۹۹ خارج)
۱۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای آن جلوگیری نمود.
۱۶. در تعریف جامع، سلامت امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است.
۱۷. طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا، سودا، بلغم و خون می‌داند.
۱۸. قابل‌درک‌ترین بعد سلامت، سلامت اجتماعی است.
۱۹. سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است.
۲۰. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعی هستند.
۲۱. عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شود.

(خرداد ۹۸)

(شهریور ۹۸ خارج)

(دی ۹۹ - خرداد ۹۹ خارج)

(دی ۱۴۰۱ خارج)

(شهریور ۹۹، دی ۹۹ خارج، خرداد ۱۴۰۰ خارج)

(شهریور ۱۴۰۱)

(خرداد ۱۴۰۲ خارج)

(شهریور ۱۴۰۲)

ب در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (هر مورد ۲/۲۵ نمره)

۲۲. قابل‌درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.
۲۳. یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های که به دنبال خود، مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است.
۲۴. فردی که به‌طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست.
۲۵. شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال، همگی از جمله عوامل مؤثر بر سلامت هستند.
۲۶. در، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی، مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
۲۷. امروزه و، به‌مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.
۲۸. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.
۲۹. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه آن غفلت شده است.
۳۰. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند.
۳۱. در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک مطرح شده است.
۳۲. زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار و برای همه در هر سطح از معلومات با هزینه بسیار کم، میسر است.
۳۳. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است.
۳۴. معمولاً، مشکل‌تر و پرهزینه‌تر از پیشگیری است.

(دی ۹۹)

(خرداد ۱۴۰۲ خارج)

(شهریور ۱۴۰۰)

(خرداد ۱۴۰۰ خارج)

(دی ۱۴۰۰ خارج)

(دی ۱۴۰۱ خارج)

پ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۲/۲۵ نمره)

۳۵. (سلامت / بهداشت) کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
۳۶. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه (حکومت‌ها / مردم) است.
۳۷. پیمان‌نامه‌های بین‌المللی، همچون سازمان جهانی بهداشت، بر توسعه (سلامت / بهداشت) در جوامع تأکید دارند.
۳۸. تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبد غذایی، عواملی مؤثر بر سلامت در ارتباط با (سبک زندگی / محیط) هستند.
۳۹. سازگاری فرد با خودش و دیگران مربوط به ابعاد سلامت (عاطفی - روانی / اجتماعی - خانوادگی) است.



۴۰. افراد سالم از نظر سلامت (جسمانی / معنوی) اهدافی اساسی در زندگی دارند و فراتر از جهان مادی می‌نگرند.
۴۱. از نظر زیست‌شناسی، عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم به معنای سلامت (روانی / جسمانی) است.
۴۲. داشتن روحیه انتقادپذیری، از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی) است.
۴۳. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب شدن / رهایی یافتن) معنی شده است.
۴۴. تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط / ابن سینا) است.
۴۵. در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل (روح / جسم) به حساب می‌آید.
۴۶. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها / حکومت‌ها (دولت‌ها)) است.

(دی ۱۴۰۱)

(خرداد ۹۹ خارج)

(خرداد ۹۹ خارج)

(دی ۱۴۰۰)

ت سؤالات وصل کردنی (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

الف) جدول زیر، در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» را به موارد مرتبط در ستون «ب» متصل کنید. (در ستون «ب» یک مورد اضافه است).

(خرداد ۱۴۰۱)

«الف»	«ب»
۴۷. تأمین آب سالم آشامیدنی	الف) سبک زندگی
۴۸. رنگ پوست	ب) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	ج) عوامل ژنتیکی و فردی

ب) در جدول زیر، موارد ستون «الف» را به موارد مرتبط در ستون «ب» متصل کنید. (در ستون «ب» دو مورد اضافه است)

«الف»	«ب»
۴۹. سلامت جسمانی	الف) داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی
۵۰. سلامت اجتماعی	ب) آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
۵۱. سلامت معنوی	ج) اجابت مزاج منظم
۵۲. درمان	د) طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان
۵۳. سلامت روانی - عاطفی	ه) مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
۵۴. پیشگیری	و) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
	ز) به مثابه یک امر زیربنایی و مهم مطرح می‌شود.
	ح) امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است.

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

(خرداد ۱۴۰۱ خارج)

«الف»	«ب»
۵۵. عدم احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی	الف) سلامت روانی
۵۶. قابل درک ترین بعد سلامت	ب) سلامت معنوی
۵۷. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	ج) سلامت جسمانی

ت سؤالات تشریحی

۵۸. تعریف ابن‌سینا، در ارتباط با سلامت چیست؟ (۱ نمره)
۵۹. عقیده دانشمندان طب سنتی در ارتباط با سلامت چیست؟ (۱ نمره)
۶۰. تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سلامت چه می‌باشد؟ (۱ نمره)
۶۱. در فرهنگ اسلام، سلامت چگونه معنا می‌شود؟ (۱ نمره)
۶۲. در یک تعریف جامع، سلامت به چه معنا می‌باشد؟ (۱ نمره)
۶۳. به‌طور مختصر، بهداشت را تعریف کنید. (۱ نمره)
۶۴. چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (ذکر دو مورد) (۱ نمره)
- با توجه به مفهوم سلامت، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
۶۵. عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (۱ نمره)
۶۶. اصول سلامت روان را نام ببرید. (۷۵/۰)
۶۷. سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معناست؟ (۱ نمره)

(دی ۹۹ خارج)



(خرداد ۱۴۰۰)

(ب) ابراز مکنونات قلبی
(د) مدیریت هیجان

۶۸. هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ (۱ نمره)
الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
ج) امیدواری

ج به سؤالات زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. (هر مورد ۵/۰ نمره)

(خرداد ۹۹)

(خرداد ۹۹)

(شهریور ۱۴۰۰)

(شهریور ۱۴۰۰)

(شهریور ۱۴۰۱)

(خرداد ۱۴۰۲)



۶۹. سلامت، در فرهنگ فارسی معین، چه چیزی معنی شده است؟

۷۰. تأمین سلامت مستلزم رعایت چه چیزی است؟

۷۱. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه، چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟

۷۲. «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟

۷۳. برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده، یک مثال بنویسید.

الف) عوامل محیطی:

(ب) سبک زندگی:

۷۴. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟

۷۵. تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت را چه می‌گویند؟

۷۶. عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

۷۷. با توجه به شکل روبه‌رو:

نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت خود، دچار اختلال است؟

چ سؤالات چهارگزینه‌ای (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۷۸. کدام گزینه مقدم بودن «پیشگیری» نسبت به «درمان» نیست؟

۱ کم هزینه بودن

۲ زمان کوتاه آموزش

۳ استفاده از تجهیزات پیشرفته

۴ نداشتن عوارض جانبی

۷۹. «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؟

۱ بقرات

۲ ابن سینا

۳ طب سنتی

۴ سازمان بهداشت جهانی

(خرداد ۹۸ خارج)

۸۰. 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)

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

۱ جسمانی

۲ روانی

۳ اجتماعی

۴ معنوی

(خرداد ۹۹)

۸۲. «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟

۱ اجتماعی

۲ جسمانی

۳ روانی

۴ معنویت

۸۳. کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟

۱ مدیریت هیجان

۲ تعهد

۳ عملکرد مسئولانه

۴ ابراز مکنونات قلبی



شمارهٔ ۱ آزمون	سؤالات شبیه‌ساز امتحان نهایی نوبت اول			تألیف
	درس: سلامت و بهداشت	رشته: مشترک تمامی رشته‌ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ: / /

ردیف	سؤالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) سلامت شامل تأمین، حفظ و بالابردن سطح بهداشت است. (ب) همواره برای همه افراد این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم، دست به انتخاب‌های بهتر بزنند. (ج) مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی به شکل چربی درمی‌آید و در بدن ذخیره می‌شود. (د) زندگی صنعتی و شهرنشینی منجر مصرف غذاهای کم‌چرب و آماده شده است. (ه) برای برخورداری از تغذیهٔ مناسب، فقط لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم. (و) بسیاری از بیماران قلبی در صورت مراقبت می‌توانند با داشتن یک قلب بیمار، زندگی کامل و مولد داشته باشند. (ز) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق دستگاه تنفسی به دیگران سرایت می‌کند، پدیکلوزیس است. (ح) سلامت در لغت نامهٔ دهخدا «بی‌عیب شدن» معنی شده است.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. (ب) اهمیت سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. (ج) از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید. (د) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به ، قد و جنس وی متفاوت است. (ه) در حال حاضر بیماری‌های ناشی از مصرف یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به‌ویژه در کشورهای محروم است. (و) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در ، ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌گردد. (ز) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است. (ح) در دوران علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست، ولی نتیجهٔ آزمایش منفی است.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. (الف) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (C / B / A) بیشتر است. (ب) تغییرات در شیوهٔ زندگی همچون کم‌تحركی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات سبب شده است نسبت بیماری‌های (واگیر / غیرواگیر) افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. (ج) افزایش چربی‌های موجود در خون علاوه‌بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن همچون دیابت (نوع ۱ / نوع ۲) و سرطان نیز در ارتباط است. (د) طبق گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در چند دههٔ اخیر، میزان ابتلا به چاقی در جامعهٔ ایران به‌طور چشمگیری (کاهش/افزایش) یافته است. (ه) چاقی با الگوی سیب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر (کاهش/افزایش) می‌دهد. (و) جگر منبع غنی ویتامین (آ - د) است. (ز) براساس مطالعات انجام‌شده، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با (سبک زندگی - کیفیت زندگی) ارتباط مستقیم دارند. (ح) سازگاری فرد با خودش و دیگران مربوط به ابعاد سلامت (عاطفی - روانی/اجتماعی) است.	۲
۴	با توجه به مفهوم سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (ب) در یک تعریف جامع سلامت را توضیح دهید.	۱/۵
۵	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید. (الف) کوشینگ مربوط به کدام‌یک از عوامل چاقی می‌شود؟ (۱) عامل محیطی (۲) داروها (۳) عامل ژنتیک (۴) بیماری‌های جسمی (ب) کدام‌یک از موارد زیر از منابع اصلی کربوهیدرات پیچیده نیست؟ (۱) سیب‌زمینی (۲) برنج (۳) نان (۴) قند (ج) غذای کاملاً سرد باید در چه دمایی نگهداری شود تا مدت طولانی سالم بماند؟ (۱) زیر ۲۰ درجه سانتی‌گراد (۲) زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد (۳) زیر ۱۵ درجه سانتی‌گراد (۴) ۲۰ درجه سانتی‌گراد (د) بالا بودن قند خون نشانهٔ اصلی کدام‌یک از بیماری‌های زیر است؟ (۱) دیابت (۲) فشارخون (۳) سرطان (۴) قلبی - عروقی	۱

آزمون تألیفی
نوبت اول



ردیف	سؤالات	بارم								
۶	در ارتباط با چربی‌های موجود در مواد غذایی موارد ستون «الف» را به موارد ستون «ب» متصل کنید. <table><tr><th>«الف»</th><th>«ب»</th></tr><tr><td>الف) اسیدهای چرب اشباع</td><td>۱) موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند</td></tr><tr><td>ب) اسیدهای چرب ترانس</td><td>۲) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند</td></tr><tr><td>ج) اسیدهای چرب غیر اشباع</td><td>۳) موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند</td></tr></table>	«الف»	«ب»	الف) اسیدهای چرب اشباع	۱) موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند	ب) اسیدهای چرب ترانس	۲) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند	ج) اسیدهای چرب غیر اشباع	۳) موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) اسیدهای چرب اشباع	۱) موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند									
ب) اسیدهای چرب ترانس	۲) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند									
ج) اسیدهای چرب غیر اشباع	۳) موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند									
۷	با توجه به مفهوم بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) علل بیماری‌های غذازاد را نام ببرید. (ذکر دو مورد) ب) عوارض بیماری‌های ناشی از غذا را نام ببرید.	۱								
۸	با توجه به قانون تعادل انرژی قسمت «؟» به چه چیزی اشاره دارد؟	۰/۵								
۹	در ارتباط با بیماری‌های واگیردار و نحوه انتقال و انتشار آن‌ها جاهای خالی جدول زیر را پر کنید. (برای موارد «ب» و «و» ذکر یک مورد کافی است) <table><tr><td>الف) دستگاه تناسلی</td><td>ب)</td></tr><tr><td>ج)</td><td>د) سرفه عفونی</td></tr><tr><td>ه) دستگاه گوارش</td><td>و)</td></tr></table>	الف) دستگاه تناسلی	ب)	ج)	د) سرفه عفونی	ه) دستگاه گوارش	و)	۰/۷۵		
الف) دستگاه تناسلی	ب)									
ج)	د) سرفه عفونی									
ه) دستگاه گوارش	و)									
۱۰	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی چیست؟	۱								
۱۱	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا چه نکاتی باید رعایت شود؟ (ذکر چهار مورد)	۱								
۱۲	عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا را نام ببرید. (ذکر چهار مورد)	۱								
۱۳	منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟	۱								
۱۴	چه عوامل روانی می‌تواند روی چاقی تأثیر بگذارد؟	۱								
۱۵	هر یک از بیماری‌های زیر در اثر کمبود کدام یک از ریز مغذی‌ها می‌باشد؟ الف) پوکی استخوان ب) بیماری گواتر ج) کم‌خونی	۱/۵								
۱۶	متن زیر مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟ «محمد همواره با دوستان و والدین خود مشورت می‌کند و در تلاش است تا هدف خود را برای آن‌ها بازگو کند و از آن‌ها بخواهد تا در این مسیر او را همراهی کنند.»	۱								
۱۷	تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سلامت چیست؟	۱								
	موفق باشید	۲۰								



درمان بیماری‌ها غالباً باز دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه هستند. (ذکر دو مورد از پنج مورد کافی است. هر مورد ۵/۰ نمره)

۶۵. سبک زندگی (۲۵/۰) ۲ عوامل ژنتیکی و فردی (۲۵/۰) ۳ عوامل محیطی (۲۵/۰) ۴ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (۲۵/۰)
۶۶. مدیریت هیجان (۲۵/۰) ۲ آرامش (۲۵/۰) ۳ شناخت خود (۲۵/۰)
۶۷. عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم (۱ نمره)
۶۸. الف) سلامت روان (۲۵/۰) ب) سلامت اجتماعی (۲۵/۰) ج) سلامت معنوی (۲۵/۰) د) سلامت روان (۲۵/۰)

۶۹. رهایی یافتن (۵/۰)

۷۰. بهداشت (۵/۰)

۷۱. تقوای دل (یا سلامت روان) (۵/۰)

۷۲. عوامل محیطی (۵/۰)

۷۳. الف) عوامل محیطی: آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی - اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ... (ذکر یک مورد کافی است. ۲۵/۰ نمره)

ب) سبک زندگی: معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ... (ذکر یک مورد کافی است. ۲۵/۰ نمره)

۷۴. پیشگیری (۵/۰)

۷۵. بهداشت (۵/۰)

۷۶. سلامت روان (۵/۰)

۷۷. سلامت خانوادگی - اجتماعی (۵/۰)

۷۸. گزینه ۳ استفاده از تجهیزات پیشرفته (۲۵/۰)

۷۹. گزینه ۲ ابن سینا (۲۵/۰)

۸۰. گزینه ۳ سازگاری فرد با خودش و دیگران (۲۵/۰)

۸۱. گزینه ۲ روانی (۲۵/۰)

۸۲. گزینه ۳ روانی (۲۵/۰)

۸۳. گزینه ۲ تعهد (۲۵/۰)

۸۴. نادرست (۲۵/۰) - مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، در زندگی دست به انتخاب می‌زنند، از این رو 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.

۸۵. درست (۲۵/۰) - 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.

۸۶. درست (۲۵/۰)

۸۷. درست (۲۵/۰)

۸۸. پیشگیری (۲۵/۰)

۸۹. واضح (۲۵/۰) - قابل اندازه‌گیری (۲۵/۰)

۹۰. سبک زندگی (۲۵/۰)

۹۱. معنوی (۲۵/۰)

۹۲. سبک زندگی (۲۵/۰)

۹۳. موقعیت‌های زندگی (۲۵/۰)

۹۴. اکتسابی (۲۵/۰)

۹۵. سبک زندگی (۲۵/۰)

۹۶. روانی - عاطفی (۲۵/۰)

۹۷. روانی - عاطفی (۲۵/۰)

۹۸. کوچک (۲۵/۰)

۹۹. ج) وقت گذراندن با خانواده (۲۵/۰)

۱۰۰. الف) کاهش خشم (۲۵/۰)

۱۰۱. د) انجام فرائض دینی (۲۵/۰)

۱۰۲. ب) خوردن غذای سالم (۲۵/۰)

۱۰۳. خودمراقبتی دارای انواع جسمی، (۲۵/۰) روانی - عاطفی، (۲۵/۰) اجتماعی (۲۵/۰) و معنوی (۲۵/۰) است.

۱۰۴. ۱) هدف خود را تعیین کنیم.

۲) مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.

۳) میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.

۴) پیمان ببندیم.

۵) یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت یا 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، هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.

۱۰) موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم.

۱۱) مهارت‌های لازم را کسب کنیم. (ذکر چهار مورد کافی است. هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۱۰۵. افزایش اعتماد به نفس (۱ نمره)

۱۰۶. سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. (۱ نمره)

۱۰۷. مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. (۱ نمره)

۱۰۸. خودمراقبتی اجتماعی (۵/۰)

۱۰۹. الف) گام چهارم) پیمان ببندیم. (۲۵/۰)

ب) هدف خود را تعیین کنیم. (۲۵/۰)

۱۱۰. الف) ارتقای سبک زندگی. (۲۵/۰)

ب) خودمراقبتی. (۲۵/۰)

۱۱۱. باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (۵/۰)

۱۱۲. گزینه ۲ هپاتیت (۲۵/۰) - براساس مطالعات انجام شده، بیماری‌های سکتة قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

۱۱۳. گزینه ۲ موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. (۲۵/۰)

۱۱۴. گزینه ۴ سبک زندگی (۲۵/۰)

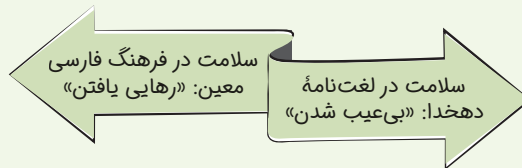
۱۱۵. گزینه ۴ برای شروع، گام‌های کوچک بردارد. (۲۵/۰)

۱۱۶. گزینه ۳ روانی - عاطفی (۲۵/۰)

۱۱۷. درست (۲۵/۰) - بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.



درس ۱ - سلامت چیست؟



بقراط

سلامت ← تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون.

ابن‌سینا

سلامت ← سرشت و حالتی که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

دانشمندان طب سنتی

به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.

WHO (سازمان جهانی بهداشت)

سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.

تعریف جامع

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 می‌شود و گستره وسیعی دارد.

تعاریف سلامت

پیشگیری:

آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.

با استفاده از خدمات بهداشتی، به آسانی و به ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.

زمان آموزش‌های پیشگیرانه، بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم، میسر است.

درمان:

مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.

درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.



ابعاد سلامت

سلامت جسمانی

قابل درک‌ترین بُعد سلامت

از نظر زیست‌شناسی

عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم

نشانه‌ها

طبیعی بودن نبض و فشار خون

وزن مناسب

ظاهر خوب و طبیعی

سلامت روان

داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی

اصول سلامت روان

مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود

نشانه‌ها

داشتن روحیه انتقادپذیری

قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

سازگاری فرد با خودش و دیگران

سلامت اجتماعی

وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود.

نشانه‌ها

پیدا کردن جایگاه مناسب در جامعه

عمل کردن به روشی مسئولانه

تعامل سالم با دوستان و دیگران

سلامت معنوی

افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند.

نشانه‌ها

داشتن آرامش و انتقال آن به دیگران

سطح بالایی از ایمان

پایبندی به اخلاقیات

• سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که در نمودار زیر به این عوامل و تأثیراتشان اشاره شده است.

انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی
سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت

تغذیه، فعالیت بدنی و
الگوی خرید سبد غذایی

دسترسی به
خدمات
بهداشتی-درمانی

سبک زندگی

عوامل
ژنتیکی و فردی

عوامل محیطی

عوامل وراثتی، قد، رنگ پوست و نژاد

شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و
وضعیت اشتغال اجتماعی