

خدا  
دانش  
آگاهی

...



گروہ انتشاراتے کاگو

# بیسترس

دوز ۴۰٪

سرشناسه: کیقبادی، فائزه  
عنوان: بیسترس سلامت و بهداشت دوازدهم (دوز ۴۰٪)  
مشخصات نشر: تهران، انتشارات کاگو  
فروست: از مجموعه کتاب‌های مرجع کنکور کاگو  
شابک: ۹-۶۱۹-۴۵۰-۶۰۰-۹۷۸  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیهای مختصر  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۲۰۱۸۲

**گروه تولیدی:** محبوبه حسین پور چونقرالو  
زهرا محمدی - سارا نوری - ساره اصغری - سینا نصیری  
**طراحی جلد:** قاسم بیراوند  
**گرافیت متن:** بهار قربانی  
**چاپخانه:** واژه پرداز اندیشه  
**صحافی:** واژه پرداز اندیشه  
**نوبت چاپ:** اول  
**شمارگان:** ۱۰۰۰  
**شابک:** ۹-۶۱۹-۴۵۰-۶۰۰-۹۷۸  
**قیمت:** ۱۵۸۰۰۰ تومان

**ناشر:** گروه انتشاراتی کاگو  
**برند نشر:** مرجع کنکور  
**گروه محصول:** بیسترس  
**عنوان:** سلامت و بهداشت دوازدهم (دوز ۴۰٪)  
**مؤلف:** فائزه کیقبادی  
**مئول پروژه تألیف:** پرستو منفرد  
**ویراستار علمی:** بیتا رجب‌زاده  
**ویراستاران فنی:** مریم فاتحی علیشاه  
زینب زینی - فرناز مرزبان - زهرا سرکاری

## این محصول معاف از مالیات می‌باشد.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات کاگو محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی، حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از دیجیتال، فتوکپی، چاپ کتاب و حتی برداشت از دست‌نویس را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، پلاک ۳۸، ساختمان کاگو  
تلفن: ۰۲۱-۵۳۸۸۵ پیامک: ۱۰۰۰۵۳۸۸۵ صندوق پستی: ۱۳۱۴۶۹۳۱۷۱  
کاکو: توسعه و انتشار محتوای ناب 021-53885 KGOOPUB KGOO.IR

## مقدمه ناشر

### ● مأموریت کاگو

افزایش سطح دسترسی به محتوای ناب، معتبر و ارزشمند از طریق روش‌های روزآمد و خلاقانه توسعه محتوا برای تجربه متفاوت خواندن، مطالعه و یادگیری مخاطبان

### دانش آموزان عزیز، معلمان و مشاوران دل‌سوز و صدالبته اساتید و دانشمندان آینده سرزمینمان!

نزدیک به سی سال است که کاگو، با تمرکز بر تألیف و انتشار کتاب‌های آموزشی، برای شما جویندگان و آموزندگان دانش در ایران می‌کوشد. اکنون، که افتخار این را داشته‌ایم که هم‌گام با مخاطبانمان رشد کنیم و بلوغی نسبی را تجربه کنیم، بر آن شده‌ایم اندوخته‌هایمان را در این زمینه برای ارائه خدمتی تازه روی دایره بریزیم!

ما در این راه، نخست وظایف خود را در جایگاه ناشر بازخوانی کردیم و یقین یافتیم «مدیریت نشر» مهم‌ترین شاخصه هر انتشاراتی است و ساده‌انگارانه است اگر از مدیریت علمی و آکادمیک نشر چشم‌پوشیم. از این‌رو برای کشف، خلق و توسعه بهترین رویکردها و شیوه‌های مدیریتی از بهترین و دست‌اول‌ترین منابع و کارآموده‌ترین اساتید و مشاوران بهره‌گرفتیم.

### سپس مهم‌ترین رسالتمان را پیش چشم آوردیم: «تولید محتوای ناب!»

همه می‌دانیم مؤلفان کتاب‌های کمک‌درسی و ناشران آموزشی سال‌هاست کتاب‌هایشان را با ساختاری ساده، معطوف و برگرفته از کتاب‌های درسی، منتشر می‌کنند و خوش‌بینیم اگر تصور کنیم در این راه به محتوای تولیدی همکارانشان حداقل نیم‌نگاهی نداشته‌اند. ثابت بودن محتوای کمک‌درسی و سختی طراحی درسنامه‌ها و آزمون‌های متنوع از یک‌سو و ایجاد تغییرات ماهیتی در نحوه ورود به دانشگاه‌ها از سوی دیگر، اخیراً کتاب‌های آموزشی را مهجور و بی‌جان کرده بود.

با همه این اوصاف، تجربه نشان داد در دوران همه‌گیری کرونا و پس از آن، کتاب در دسترس‌ترین، ارزان‌ترین و سهل‌ترین ابزار آموزش و توسعه دانش بوده و هست. از این رو، ما بر آن شدیم به سیاق دیگر ناشران کمک‌آموزشی عمل نکنیم و طرحی نو دراندازیم. بنابراین، محتوای تولیدی‌مان را بازتعریف کردیم و کوشیدیم این پادشاه بزرگ را ناب بیافرینیم و آن را توسعه بخشیم. ما در این راه هر آن‌چه با تقلید از آثار و ایده‌های دیگران به رشته تحریر درآمد را محتوا ندانستیم، اما گاه نقطه‌ای سیاه بر صفحه‌ای سفید را بسیار غنی و سرشار از معنا یافتیم!

سال‌ها همراه با شما امتحانات و حتی گاه کنکورهای دشواری را از سرگذراندیم تا توانستیم «ناب‌بودن» را در جایگاه صفتی شایسته، در کنار ارزشمند بودن و اعتبار در مأموریت اصلی کاگو و به تبع آن در محتوای نشرمان بگنجانیم.

منظور ما از کلیدواژه ناب، توسعه دائمی جریان محتوای با ارزش، خالص و کمال‌یافته است و عبارت معتبر به انتخاب و پردازش محتوای درست و استاندارد اشاره می‌کند و کلیدواژه ارزشمند به معنی کاربردی و ارزش‌آفرین بودن برای مخاطب است.

اکنون افتخار می‌کنیم که توشه سالیانمان و حاصل رنج سی‌ساله‌مان را ناب، ارزشمند و معتبر در قالب محصولی نو برای شما به ارمغان آوردیم و برای به بار نشاندن این صعود، تجربه گذشته و نوآوری را درکوله‌بارمان گذاشته‌ایم.

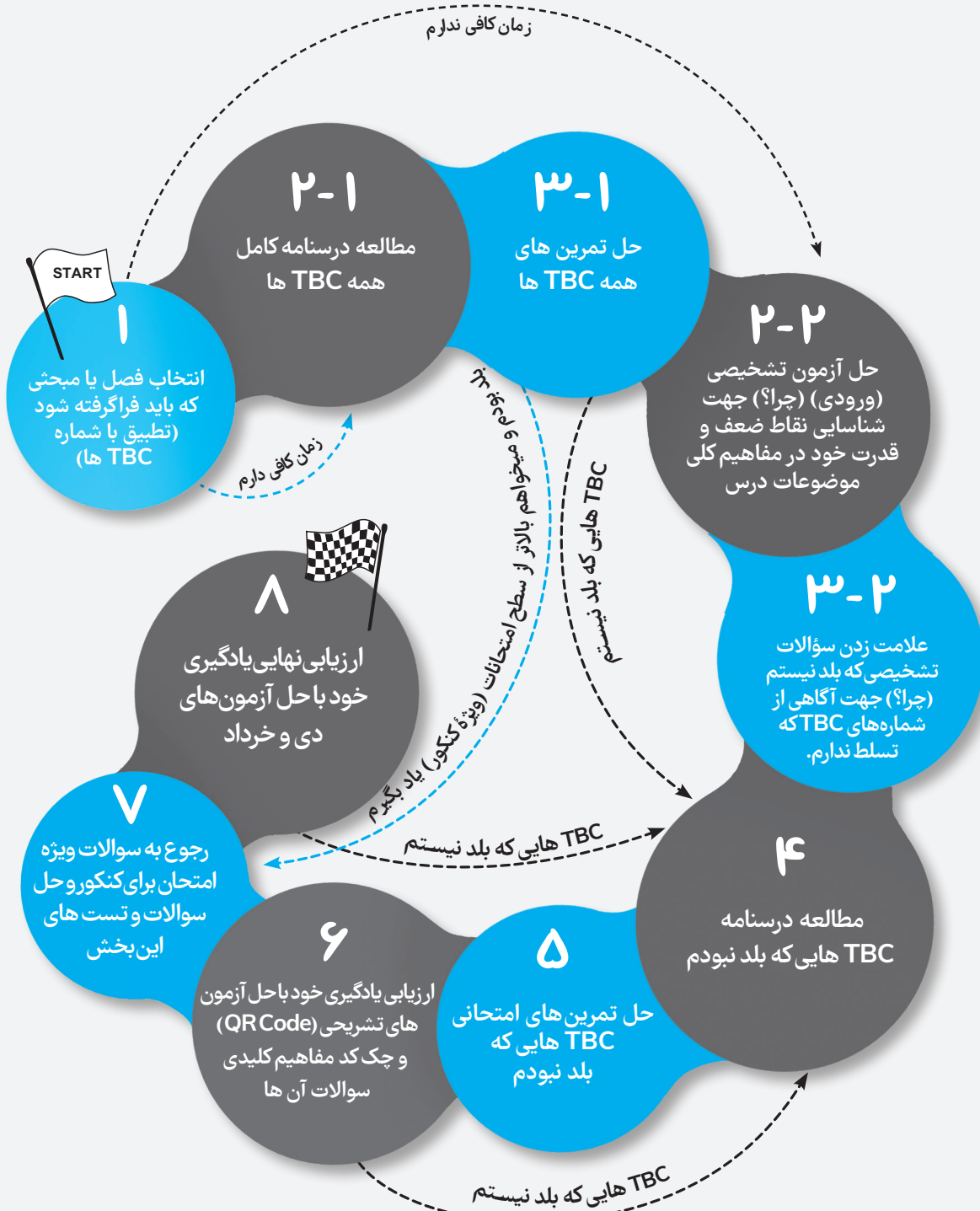
### شعار فعلی ما این است که متخصص تولید محتوای ناب، معتبر و ارزشمند هستیم!

محمد رضا سالکی

مدیر مسئول سازمان انتشاراتی کاگو



## نحوه استفاده از کتاب



## فهرست مطالب

### فصل اول: سلامت

- درس اول: سلامت چیست؟ ..... ۱
۱. سلامت چیست؟ ..... ۱+
۲. بهداشت، پیشگیری، درمان ..... ۲
۳. ابعاد سلامت ..... ۳+
۴. عوامل مؤثر بر سلامت ..... ۴
- درس دوم: سبک زندگی ..... ۸
۵. سبک زندگی ..... ۸+
۶. خودمراقبتی ..... ۹+
۷. گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی ..... ۱۰

### فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

- درس سوم: برنامه غذایی سالم ..... ۱۳
۸. تغذیه سالم ..... ۱۳
۹. مواد مغذی ..... ۱۴+
۱۰. گروه‌های غذایی ..... ۱۶+
۱۱. هرم غذایی برای یک روز ..... ۱۷
۱۲. اصول تغذیه سالم ..... ۱۷+
۱۳. عادات‌های غذایی ..... ۱۷
۱۴. سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها ..... ۱۸+
۱۵. منابع تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن ..... ۱۹+
- درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام ..... ۲۵
۱۶. چاقی و عوامل ایجاد آن ..... ۲۵+
۱۷. چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟ ..... ۲۶
۱۸. کاهش وزن ..... ۲۷+

### درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۱۹. بهداشت مواد غذایی و اصول آن ..... ۳۱+
۲۰. فساد مواد غذایی و عوامل ایجاد آن ..... ۳۲+
۲۱. بیماری‌های ناشی از غذا ..... ۳۳
۲۲. توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ..... ۳۳

### فصل سوم: پیشگیری از بیماری‌ها

- درس ششم: بیماری‌های غیرواگیر ..... ۳۷
۲۳. بیماری‌های غیرواگیر ..... ۳۸
۲۴. بیماری‌های قلبی - عروقی ..... ۳۹
۲۵. عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ..... ۴۰
۲۶. سکته قلبی و سکته مغزی ..... ۴۲
۲۷. سرطان ..... ۴۳
۲۸. دیابت ..... ۴۴

### درس هفتم: بیماری‌های واگیردار

۲۹. بیماری‌های واگیردار ..... ۵۰+
۳۰. اچ‌آی‌وی/ایدز ..... ۵۲+

### فصل چهارم: بهداشت در دوران نوجوانی

- درس هشتم: بهداشت فردی ..... ۵۷
۳۱. بهداشت فردی ..... ۵۷
۳۲. بهداشت چشم و مراقبت از آن ..... ۵۸+
۳۳. بهداشت گوش و مراقبت از آن ..... ۶۰+
۳۴. بهداشت پوست و مو ..... ۶۱
۳۵. خواب یک احیاکننده عالی ..... ۶۳+
۳۶. بهداشت دهان و دندان ..... ۶۴
۳۷. توصیه‌های خودمراقبتی بهداشت فردی ..... ۶۵

### درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

۳۸. سن ازدواج ..... ۷۰
۳۹. اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج ..... ۷۱+
۴۰. باروری و فرزندآوری ..... ۷۲
- درس دهم: بهداشت روان ..... ۷۶
۴۱. خودآگاهی ..... ۷۶
۴۲. عزت نفس ..... ۷۷
۴۳. سرسختی و تاب‌آوری ..... ۷۷+
۴۴. اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی ..... ۷۸+
۴۵. توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت و روان در دوره ..... ۸۱

### فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

- درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل ..... ۸۶
۴۶. دخانیات ..... ۸۶+
۴۷. الکل ..... ۸۸+
- درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ..... ۹۱
۴۸. اعتیاد ..... ۹۱
۴۹. وابستگی به مواد و اختلالات مصرف ..... ۹۲
۵۰. مواد اعتیادآور ..... ۹۳+
۵۱. گرفتاری در دام اعتیاد و توصیه‌های خودمراقبتی ..... ۹۳

### فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم

- درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمردرد) ..... ۹۸
۵۲. اختلالات اسکلتی - عضلانی ..... ۹۸
۵۳. حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) ..... ۹۸+
۵۴. ارگونومی ..... ۱۰۱+
۵۵. اصول ارگونومی ..... ۱۰۲+
- درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی ..... ۱۱۱
۵۶. پیشگیری از حوادث خانگی ..... ۱۱۱+
۵۷. مسمومیت با مواد شیمیایی ..... ۱۱۱
۵۸. آتش‌سوزی ..... ۱۱۲+
۵۹. انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) ..... ۱۱۴+
۶۰. سقوط ..... ۱۱۴
- جدول بودجه‌بندی ..... ۱۱۸
- آزمون شماره (۱) ..... ۱۱۹
- آزمون شماره (۲) ..... ۱۲۲
- آزمون شماره (۳) ..... ۱۲۵
- آزمون شماره (۴) ..... ۱۲۸
- آزمون شماره (۵) ..... ۱۳۱
- آزمون شماره (۶) ..... ۱۳۴
- پاسخنامه آزمون‌ها ..... ۱۳۷
- فلش کارت ..... ۱۴۳





## درس اول: سلامت چیست؟



سلام دوست عزیز. همون‌طور که از عنوان درس هم معلومه، قراره کمی در مورد سلامت و البته بهداشت اطلاعات کسب کنیم. خب اسم کتاب «سلامت و بهداشت» عه! پس طبیعیه که با این بحث هم بخواد شروع بشه. توی این درس تعاریف مختلف سلامت رو یاد می‌گیری و با انواع سلامت و نشانه‌هاش هم آشنا می‌شی. همچنین عوامل مؤثر بر داشتن یا نداشتن سلامت رو هم می‌شناسی. درسته که بارم این درس توی امتحان نهایی خیلی زیاد نیست؛ ولی از دو جهت مهمه! اول توی امتحان دی ماه بارم خوبی داره و دوم اینکه مفهوم اصلی کتاب توی این درسه. توی این درس مفاهیم پرتکرار رو برات مشخص نکردیم چون کل متن پرتکراره و باید همش رو با دقت بخونی. درسنامه یه جوری نوشته شده که به یادگیری و البته ۲۰ گرفتنت کمک صددرصدی می‌کنه؛ پس با دقت بخونش.

## مفاهیم کلیدی

۱+ سلامت چیست؟ ۲ بهداشت، پیشگیری، درمان ۳+ ابعاد سلامت ۴ عوامل مؤثر بر سلامت

## آزمون تشخیصی مفاهیم کلیدی

۱.۱.   بلدیوم بلدنیوم  
تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت چیست؟

۱.۲.   تعریف جامع سلامت را بنویسید.

۲.۱.   وقتی از بهداشت صحبت می‌کنیم چه موضوع‌های مهمی را مد نظر داریم؟

۲.۲.   دو مورد از دلایل تقدم پیشگیری بر درمان را بنویسید.

۳.۱.   ابعاد سلامت را نام ببرید.

۳.۲.   سه مورد از نشانه‌های سلامت جسمانی را نام ببرید.

۴.   از هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت، دو مثال بزنید.

## پاسخ

۱.۱.   صفحه ۳ کتاب درسی

۱.۲.   پیشگیری و درمان

۲.۱.   سلامت جسمانی - سلامت روانی - سلامت اجتماعی - سلامت معنوی

۲.۲.   جدول صفحه ۱۱ کتاب درسی

۱.۲.   صفحه ۴ کتاب درسی

۲.۲.   صفحه ۵ کتاب درسی

۳.۲.   صفحه ۸ کتاب درسی



[حد اکثر زمان مطالعه: ۱۲۰ دقیقه] - زمان شما:

## مفاهیم آموزشی

## ۱+ سلامت چیست؟

- موضوع سلامت و بهداشت باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد. اضافه وزن، چاقی، فشار خون بالا، قند خون بالا، کم تحرکی، مصرف سیگار و الکل از مشکلات سلامت مردم امروز هستند. ← مردم باید به تغذیه سالم و ورزش اهمیت بیشتری بدهند و برنامه دولت‌ها نیز بیشتر در جهت آگاه‌سازی مردم از مضرات سیگار و مصرف زیاد نمک و قند باشد.

- مفهوم سلامت از گذشته تا به حال مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی برای آن ارائه شده است:

(۱) لغت نامه دهخدا: سلامت به معنی بی‌عیب شدن است.

(۲) فرهنگ فارسی معین: سلامت به معنی رهایی یافتن است.

(۳) بقراط: سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.

(۴) ابن سینا: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

ابن سینا سلامتی و بیماری رو نقطه مقابل هم نمی‌دونست!

۵) دانشمندان طب سنتی با پیروی از بقراط: سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. این دانشمندان پیرو بقراط بودن ولی با این تفاوت که به پای مزاج چهارگانه بقراط اومدن از مزاج چهارگانه فودشون که سردی، گرمی و ... بوده استغاره کردن.

۶) سازمان بهداشت جهانی (WHO): سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی می‌داند و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو ← جامع‌ترین تعریف پذیرفته شده سلامت در دنیای امروز

۷) اسلام: سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیر لطیفی مثل برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر توصیف شده و اهمیت آن گوشزد شده است.

**نکته** در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح. و این دو با هم در ارتباط هستند و از هم تأثیر می‌پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است. حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می‌فرماید: «بدانید یکی از بلاها، تهی دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است، و سخت‌تر از آن بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.»

**نکته** سلامتی بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان است.

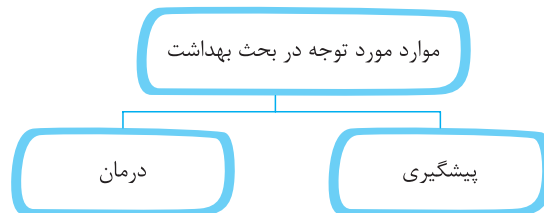
- تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به عنوان تعریف جامع دنیای امروز پذیرفته شده است.  
 ← با توجه به دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست؛ زیرا در این تعریف، از جنبه معنوی که یک جنبه بسیار مهم در سلامت است، غافل شده است.  
**تعریف جامع سلامت:** سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن، فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.  
 ← در این تعریف سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است و روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گسترده وسیعی دارد.  
 - سلامت و بهداشت یک امر زیربنایی و مهم در همه جوامع است.  
 - سلامت و بهداشت عامل اساسی و مؤثر در توسعه: ۱- فردی، ۲- اجتماعی، ۳- فرهنگی، ۴- آموزشی و ۵- اقتصادی است.  
 - تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌هاست و قوانین اساسی کشورها و قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی (مثل سازمان جهانی بهداشت) بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

## ۲ بهداشت، پیشگیری، درمان

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

تأمین سلامت، مستلزم رعایت «بهداشت» است. ← یعنی سلامت و بهداشت، مترادف نیستند.

**هدف:** تأمین، نگهداری و ارتقای تندرستی است. از طرفی گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع بیماری و بازگرداندن سلامت، تندرستی را حفظ و ارتقا داد. ← وقتی از بهداشت صحبت می‌کنیم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه هستند.



- برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؛ زیرا:

درمان	پیشگیری
۱) درمان، شما مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.	۱) هر گونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
۲) تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.	۲) زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه است و این آموزش‌ها برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.
۳) برای درمان ممکن است به منابع خارجی، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود داشته باشد.	۳) در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.
۴) روش‌های درمانی معمولاً مستلزم مصرف داروها است و داروها معمولاً با عوارض جانبی همراه هستند.	۴) روش‌های پیشگیرانه نیازی به مصرف دارو ندارند و در نتیجه عوارض و مشکلات مصرف دارو را هم ندارند.
۵) درمان بیماری‌ها غالباً باعث از دست رفتن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت می‌شود. همچنین گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و یا عوارضی مثل نقص عضو همراه است.	۵) با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

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

● حمید مردی ۴۵ ...

● با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟ حمید، سلامت جسمانی ندارد، خسرو سلامت اجتماعی و معنوی ندارد. رویا سلامت روانی ندارد و نرگس سلامت اجتماعی ندارد.

● با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید. من دختر ۱۸ ساله‌ای هستم که در خانواده کم جمعیتی بزرگ شده‌ام و به شرکت در جمع و ارتباط با دیگران علاقه زیادی دارم. من بعد از مدرسه درس‌هایم را مطالعه می‌کنم و سه روز در هفته را ورزش می‌کنم. اگر مشکلی در زمینه تحصیلی پیدا کنم، با پدر و مادر و معلم‌هایم در میان می‌گذارم و اگر مشکلی شخصی پیدا کنم حتماً خانواده‌ام را در جریان قرار می‌دهم و از آنها کمک می‌خواهم تا من را راهنمایی کنند. همچنین همیشه به یاد خدا هستم و در انجام همه امور رضایت خدا را در نظر می‌گیرم.

- همان‌طور که در شکل می‌بینید:

- سلامت مفهومی چند وجهی و در عین حال یکپارچه است.

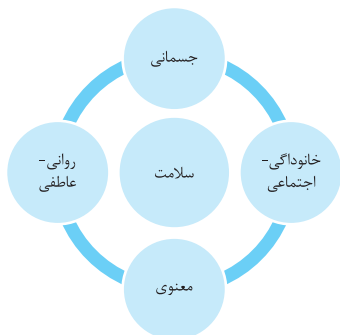
- که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند.

- و تعامل این وجه‌های مختلف سلامت با یکدیگر، سلامت فرد را تضمین می‌کنند.

- به عبارت دیگر ابعاد سلامتی عملاً از هم قابل تفکیک نیستند؛ به طور مثال برخی

از افراد از نظر جسمی و روانی سالم به نظر می‌رسند ولی ممکن است دچار اضطراب،

افسردگی و ... باشند که سلامتشان را تهدید می‌کند.



### ۳+ ابعاد سلامت

#### ● الف) سلامت جسمانی

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

درسته که ما دکتر نیستیم که همه مریضیا رو تشفیص بریم! ولی فب انصافاً تشفیص سلامت جسمانی از همه راحت‌تره ریگه!

- نشان‌دهنده عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

- از نظر زیست‌شناسی سلامت جسمانی به معنای عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

نشانه‌های سلامت جسمانی:

ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون، افزایش مناسب وزن در سنین رشد، وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

#### ● ب) سلامت روانی

- شامل قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی است و تنها به معنی نداشتن بیماری روانی نیست.

میگه اینکه به نفر بیماری روانی نراه به معنی داشتن سلامت روان نیست. مثلاً ممکنه وقتی یه مشکلی برایش پیش میار نتونه فودش رو کنترل کنه یا مثلاً نتونه با بقیه افراد سازش داشته باشه یا انتقارپذیر نباشه! یا ...

- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

نشانه‌های سلامت روانی: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن

روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

#### ● ج) سلامت اجتماعی

- سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.

به طور کلی یعنی من بروتم کیتم؟ پیتم؟ و توی جامعه چه ششمیتی دارم؟ و بتونم توی جامعه و به عنوان عضوی از جامعه مهارت و عملکرد داشته باشم!

نشانه‌های سلامت اجتماعی:

کسی که سلامت اجتماعی دارد:

۱- طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان دارد.

۲- می‌تواند با دوستان صمیمی خود تعامل سالم داشته باشد.

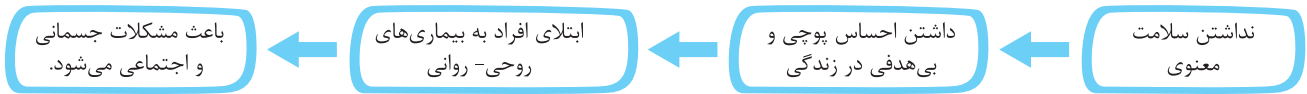
۳- می‌تواند به حرف دیگران گوش دهد، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهد، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کند.



نماد سلامت روان



د) سلامت معنوی



نشانه‌های سلامت معنوی:

افراد سالم از نظر معنوی: (۱) اهداف اساسی در زندگی دارند. (۲) فراتر از جهان مادی، به جهان معنوی نیز می‌نگرند. (۳) آرامش دارند و این آرامش را به دیگران نیز منتقل می‌کنند. (۴) سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات، هدف در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد دارند. **تکلم** در جدول زیر ویژگی هر یک از ابعاد سلامت روان نشان داده شده است:

سلامت جسمانی	سلامت روانی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
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 افزایش مناسب وزن در سنین رشد وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر	سازگاری فرد با خودش و دیگران قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل داشتن روحیه انتقادپذیری داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	ارتباط سالم فرد با جامعه ارتباط سالم فرد با خانواده ارتباط سالم فرد با مدرسه ارتباط سالم فرد با محیط توانایی گوش دادن به حرف دیگران توانایی تشکیل پیوندهای دوستی سالم تعامل سالم با دوستان	سطح بالایی از ایمان به خدا امیدواری تعهد کمال‌جویی پایبندی به اخلاقیات داشتن آرامش نگرش به جهان مادی و معنوی با هم داشتن اهداف اساسی در زندگی اعتقاد به معنویت و معاد

۴ عوامل مؤثر بر سلامت

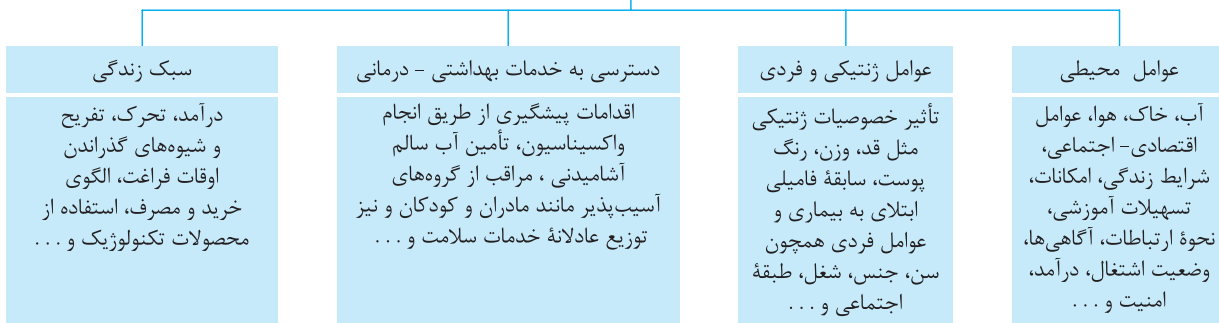
- وضعیت سلامت افراد همیشه در یک نقطه ثابت نمی‌ماند و تغییر می‌کند. سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد.

- عوامل مؤثر بر سلامت
- ۱- گاهی باعث تقویت سلامت فرد می‌شوند.
  - مثال** کسی که به‌طور ارثی دندان‌های سالم و محکم دارد، ← عامل ژنتیک تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست.
  - ۲- گاهی سلامت فرد را تهدید می‌کنند.
  - مثال** فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود، احتمال ابتلای بیشتری به این بیماری دارد. ۲- افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت هستند. ← چون به امکانات بهداشتی و درمانی کافی دسترسی ندارند.

بنابراین عوامل مؤثر بر سلامت این چهار عامل هستند:

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

نمونه‌هایی از عوامل مؤثر



۵ فعالیت [صفحه ۱۱ کتاب درسی]

- مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید. محیط زندگی - عوامل ژنتیکی - دسترسی به خدمات سلامت و بهداشت - سبک زندگی
- از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید. سبک زندگی، ورزش و تفریح انجام دهیم، مواد غذایی طبیعی خریداری و استفاده کنیم، غذای آماده مصرف نکنیم.
- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی: واکسیناسیون انجام دهیم، از افراد ضعیف (کودکان، پیر) بیشتر مراقبت کنیم، خدمات بهداشتی را عادلانه توزیع کنیم و ...
- محیط زندگی: سطح سواد و آگاهی خود را افزایش دهیم، آب، خاک و هوای محل زندگی خود را آلوده نکنیم، به دنبال کار مناسب یا درآمد مناسب باشیم و ...

# تمرین‌های امتحانی

## الف) درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

- درست نادرست
۱. در تعریف جامع، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است.
  - \* ۲. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.
  - [نهایی - خارج ۱۴۰۰]
  - [نهایی - خارج ۱۹۹ / ۳ بار تکرار]
  ۳. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.
  - [نهایی - ریاضی و تهریز - فرورداد ۹۹]
  ۴. تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است.
  - [نهایی - خارج ۱۴۰۰]
  - \* ۵. کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.
  - [نهایی - بهمن ۹۹ / ۴ بار تکرار]
  ۶. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.
  - [نهایی - فرورداد ۹۸]
  ۷. بقراط سلامت را ناشی از تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.
  - [تبریز - نمونه دولتی سعری - دی ۹۸]
  ۸. در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای تعدادی از افراد، با هزینه بسیار کم میسر است.
  - [کرج - مدرسه شاهد شهید نعمتی‌ها - دی ۹۹]
  - \* ۹. در پیشگیری، هر گونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان بخش‌تر از درمان است.
  - [رشت - مدرسه شاهد کمیل - دی ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
  ۱۰. در حفظ و تأمین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است.
  - [فراشان یمنی - نمونه دولتی فیاض - دی ۱۴۰۰]
  ۱۱. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
  - [نهایی - خارج ۹۹]
  ۱۲. امروزه با روش‌های درمان بیماری‌ها، به آسانی و ساده‌ترین شیوه، می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.
  - [اردبیل - مدرسه هیئت امنایی ۳۱ البنین - دی ۹۹]

## ب) جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

۱۳. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت، از جنبه ..... آن غفلت شده است. [نهایی - شهریور ۹۸]
۱۴. در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار ..... است. [نهایی - دی ۹۸]
- \* ۱۵. قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت ..... است. [نهایی - دی ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
- \* ۱۶. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است. [نهایی - انسانی - فرورداد ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
- \* ۱۷. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند. [نهایی - شهریور ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
۱۸. وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم، دو موضوع ..... و ..... مورد توجه قرار می‌گیرد. [زنبان - مدرسه سما - دی ۹۹]
۱۹. تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت، ..... نام دارد. [کرج - مدرسه شاهد شهید نعمتی‌ها - دی ۹۹]
۲۰. ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت ..... و ..... است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست. [پنژور - نمونه دولتی نریس - دی ۹۹]
۲۱. دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از ..... سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه دانسته‌اند. [زاهدان - نمونه دولتی بهیبرت - دی ۹۹]

## ج) کلمه مناسب را از داخل کمانک انتخاب کنید.

۲۲. هدف داشتن در زندگی از نشانه‌های سلامت (روانی - معنوی) است. [نهایی - خارج ۹۹]
۲۳. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب شدن - رهایی یافتن) معنی شده است. [نهایی - فرورداد ۹۹]
- \* ۲۴. سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه‌های سلامت (روانی - اجتماعی) است. [نهایی - خارج ۱۴۰۰ / ۲ بار تکرار]
- \* ۲۵. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها - حکومت‌ها) است. [نهایی - دی ۱۴۰۰ / ۲ بار تکرار]
۲۶. تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است. [نهایی - خارج ۹۹]

## د) گزینه درست را مشخص کنید.

۲۷. «نحوه ارتباطات» و «تحرك»، هر کدام به ترتیب در زمره کدام عامل مؤثر بر سلامت افراد هستند؟ [اردبیل - مدرسه هیئت امنایی ۳۱ البنین - دی ۹۹]
  - (۱) عوامل محیطی - سبک زندگی
  - (۲) سبک زندگی - عوامل ژنتیک و فردی
  - (۳) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی، درمانی
  - (۴) سبک زندگی - عوامل محیطی
۲۸. بهداشت به چه معناست؟
  - (۱) تقدم پیشگیری بر درمان
  - (۲) بهداشت به چه معناست؟
  - (۳) تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت
  - (۴) نداشتن هر گونه بیماری و نقص در بدن
۲۹. قابل درک‌ترین بُعد سلامت که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد، کدام است؟ [زنبان - مدرسه سما - دی ۹۹]
  - (۱) سلامت جسمانی
  - (۲) سلامت روانی
  - (۳) سلامت اجتماعی
  - (۴) سلامت معنوی

۳۰. کدام تعریف سلامت، به عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیا پذیرفته شده است؟  
 (۱) ابن سینا (۲) سازمان بهداشت جهانی (۳) از نظر بقراط (۴) از نظر دانشمندان طب سنتی  
 [مشهد - نمونه‌دولتی مصفی نژاد - ری ۹۹]
۳۱. عبارتست از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.  
 (۱) ایمنی (۲) بهداشت (۳) پیشگیری (۴) درمان  
 [مشهد - نمونه‌دولتی مصفی نژاد - ری ۹۹]
۳۲. کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟  
 (۱) نحوه ارتباطات (۲) الگوی خرید و مصرف (۳) امنیت (۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت  
 [تهای - انسانی - فرادر ۱۴۰۰]
۳۳. کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟  
 (۱) مدیریت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه (۴) ابزار دریافت‌های قلبی  
 [تهای - ریاضی و تبری - فرادر ۹۹ - با اندکی تغییر]
۳۴. «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟  
 (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت  
 [تهای - انسانی - فرادر ۹۹]
۳۵. «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) بقراط (۲) ابن سینا (۳) طب سنتی (۴) سازمان بهداشت جهانی  
 [تهای - خارج ۱۴۰۰]
۳۶. سن افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟  
 (۱) عوامل محیطی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی (۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (۴) سبک زندگی  
 [تهای - انسانی - فرادر ۹۹ / ۳ بار تکرار]
۳۷. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به چه بعدی از سلامت است؟  
 (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی  
 [تهای - انسانی - فرادر ۹۹ / ۲ بار تکرار]
۳۸. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟  
 ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟  
 [زاهدان - نمونه‌دولتی بهسیرت - ری ۹۹]
۳۹. کدام تعریف از سلامت به عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است؟  
 (۱) سلامت روانی را تعریف کنید. (۲) سلامت روانی را بیان کنید. (۳) سلامت روانی را بیان کنید. (۴) در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 [بهنورد - نمونه‌دولتی نرفس - ری ۹۹ / ۳ بار تکرار]
۴۰. سلامت روانی را تعریف کنید.  
 (۱) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟  
 (۲) برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بزنید.  
 [تهای - شهرپور ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
۴۱. نشانه‌های سلامت جسمانی را بیان کنید. (۴ مورد)  
 (۱) عوامل محیطی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی (۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (۴) سبک زندگی  
 [تهای - انسانی - فرادر ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
۴۲. 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 بزنید.  
 [تهای - انسانی - فرادر ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
۴۳. عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (۲ مورد)  
 (۱) سلامت روانی را بیان کنید. (۲) سلامت روانی را بیان کنید. (۳) سلامت روانی را بیان کنید. (۴) در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 [تهای - انسانی - فرادر ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
۴۴. هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟  
 الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل  
 ب) ابزار دریافت‌های قلبی  
 [تهای - انسانی - فرادر ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
۴۵. از نشانه‌های سلامت روانی چهار مورد را بنویسید.  
 (۱) سلامت روانی را بیان کنید. (۲) سلامت روانی را بیان کنید. (۳) سلامت روانی را بیان کنید. (۴) در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 [تهای - خارج ۱۴۰۰]
۴۶. پایبندی به اخلاقیات، به کدام بُعد سلامت مربوط است؟  
 (۱) سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معناست؟  
 (۲) با توجه به ابعاد سلامت به سؤالات زیر جواب دهید:  
 الف) دو مورد از ویژگی‌های سلامت اجتماعی را بنویسید.  
 ب) امیدوار بودن و حرکات بدنی هماهنگ، به ترتیب، از ویژگی‌های کدام یک از ابعاد سلامت هستند؟  
 [تهای - خارج ۹۹]
۴۷. سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معناست؟  
 (۱) سلامت روانی را بیان کنید. (۲) سلامت روانی را بیان کنید. (۳) سلامت روانی را بیان کنید. (۴) در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 [تهای - ریاضی و تبری - فرادر ۹۹ - با اندکی تغییر]
۴۸. با توجه به ابعاد سلامت به سؤالات زیر جواب دهید:  
 الف) دو مورد از ویژگی‌های سلامت اجتماعی را بنویسید.  
 ب) امیدوار بودن و حرکات بدنی هماهنگ، به ترتیب، از ویژگی‌های کدام یک از ابعاد سلامت هستند؟  
 [تهای - خارج ۹۹]
۴۹. با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، تعریف کامل نیست. چرا؟  
 (۱) سلامت روانی را بیان کنید. (۲) سلامت روانی را بیان کنید. (۳) سلامت روانی را بیان کنید. (۴) در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 [تهای - ریاضی و تبری - فرادر ۹۹ - با اندکی تغییر]
۵۰. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (چهار دلیل بنویسید.)

سؤال تمرین	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
کدمفاهیم کلیدی	۱	۳	۲	۴	۱	۱	۳	۱	۳	۱	۱	۲	۲	۳	۲	۳	۲	۱	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۳	۱	۱	۲

سؤال تمرین	۵۰	۴۹	۴۸	۴۷	۴۶	۴۵	۴۴	۴۳	۴۲	۴۱	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱
کدمفاهیم کلیدی	۲	۱	۳	۳	۳	۳	۳	۴	۲	۳	۳	۱	۱	۳	۴	۱	۳	۳	۴	۳

۴۱) [۳] ..... ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتها کافی - خواب راحت و منظم - اجابت مزاج منظم - اندام متناسب - حرکات بدنی هماهنگ - طبیعی بودن نبض و فشار خون - افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر (چهار مورد کافی است.)

۴۲) الف [۲] ..... پیشگیری

ب) [۴] ..... ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی - اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ... ۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ... (برای هر کدام یک مورد کافی است.)

۴۳) [۴] ..... سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی - عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی (دو مورد کافی است.)

۴۴) الف [۳] ..... سلامت روانی، ب) سلامت اجتماعی

۴۵) [۳] ..... سازگاری فرد با خودش و دیگران - قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل - داشتن روحیه انتقادپذیری - داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

۴۶) [۳] ..... معنوی

۴۷) [۳] ..... از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم به معنای سلامت جسمانی است.

۴۸) الف [۳] ..... این افراد می‌توانند به حرف‌های 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. (دو مورد کافی است.)

ب) سلامت معنوی - سلامت جسمانی

۴۹) [۱] ..... زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

۵۰) [۲] ..... 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، 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 مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی که 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. (چهار مورد کافی است.)

۱) [۱] ..... درست

۲) [۲] ..... نادرست

۳) [۱] ..... درست

۴) [۱] ..... نادرست

۵) [۳] ..... نادرست

۶) [۱] ..... درست

۷) [۱] ..... درست

۸) [۲] ..... درست

۹) [۲] ..... درست

۱۰) [۲] ..... نادرست

۱۱) [۲] ..... درست

۱۲) [۲] ..... نادرست

۱۳) [۱] ..... معنوی

۱۴) [۲] ..... کوتاه

۱۵) [۳] ..... جسمانی

۱۶) [۲] ..... بهداشت

۱۷) [۳] ..... روانی

۱۸) [۲] ..... پیشگیری - درمان

۱۹) [۲] ..... بهداشت

۲۰) [۱] ..... سرشت - حالتی

۲۱) [۱] ..... بقراط

۲۲) [۳] ..... معنوی

۲۳) [۱] ..... رهایی یافتن

۲۴) [۳] ..... روانی

۲۵) [۱] ..... حکومت‌ها

۲۶) [۱] ..... بقراط

۲۷) [۴] ..... گزینه «۱»

۲۸) [۲] ..... گزینه «۳»

۲۹) [۳] ..... گزینه «۱»

۳۰) [۱] ..... گزینه «۲»

۳۱) [۲] ..... گزینه «۲»

۳۲) [۴] ..... گزینه «۲»

۳۳) [۳] ..... گزینه «۲»

۳۴) [۳] ..... گزینه «۳»

۳۵) [۱] ..... گزینه «۲»

۳۶) [۴] ..... گزینه «۲»

۳۷) [۳] ..... گزینه «۲»

۳۸) [۱] ..... الف) تقوای دل (سلامت روان)، ب) عوامل محیطی

۳۹) [۱] ..... سازمان جهانی بهداشت

۴۰) [۳] ..... 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.

## جدول بودجه بندی

فصل	درس	بارم نوبت اول	بارم نوبت دوم، شهریور و دی ماه
۱ - سلامت	۱- سلامت چیست؟	۱/۵	۱
	۲- سبک زندگی	۱	
۲- تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۳- برنامه غذایی سالم	۳	۳/۵
	۴- کنترل وزن و تناسب اندام	۲	
	۵- بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۱/۵	
۳- پیشگیری از بیماری‌ها	۶- بیماری‌های غیرواگیر	۴	۳/۵
	۷- بیماری‌های واگیر	۳	
۴- بهداشت در دوران نوجوانی	۸- بهداشت فردی	۲/۵	۲
	۹- بهداشت ازدواج و باروری	۱/۵	
	۱۰- بهداشت روان	-	۲
۵- پیشگیری از رفتارهای پر خطر	۱۱- مصرف دخانیات و الکل	-	۲
	۱۲- اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	-	۲
۶- محیط کار و زندگی سالم	۱۳- پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمر درد)	-	۲
	۱۴- پیشگیری از حوادث خانگی	-	۲
	جمع	۲۰	۲۰



خب دوست من! حالا که به اینجا رسیدی یعنی دیگه ماهی به دُمش رسیده ... احتمالاً الآن کل مطالب روخوندی و فقط منتظر آمادگی برای امتحانی. حالا به این چندتا نکته دقت کن که صددرصد کمکت می‌کنه. ۱- داری برای چه امتحانی آماده می‌شی؟ نوبت اول؟ یا خرداد، دی و شهریور؟ اول از همه به جدول بوجه بندی نگاه کن و براساس اون اهمیت درس هارو برای خودت طبقه بندی کن. ۲- حتماً درسنامه‌ها و تمرین هارو بخوندی؛ ولی اگه نخوندی برو بخونشون و اگه وقت خیلی کمی داری، حداقل مطالب ستاره دار و پرتکرار رو که برات مشخص کردیم بخون. ۳- حتماً حتماً حتماً این ۶ تا آزمونی که برات گذاشتیم رو حل کن، چون این جووری کاملاً متوجه می‌شی امتحانات سلامت و بهداشت چه جوویه و سؤال‌هایی که خیلی پرتکرار هستن رو هم همینجا حفظ می‌شی. ۴- یادت نره مرور باعث گرفتن نمره ۲۰ میشه. آخر کتاب بخش فلش کارت برای مرور سریع تمام مطالب کتابه. حتماً بخونش. موفق باشی دوست خوب من.


سؤالات امتحان نهایی: سلامت و بهداشت		آزمون شماره (۱)		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	ساعت شروع: ۹ صبح
نام و نام خانوادگی:		کلیه رشته‌ها		تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۴
تبریز - آموزش و پرورش ناحیه ۲ - مدرسه ماندگار فردوسی - دی ماه ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی			
ردیف	سؤالات پاسخنامه دارد.	نمره			
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) تعریف سلامت از نظر بقراط، تعادل بین مزاج چهارگانه است. ب) چربی‌های اشباع معمولاً از طریق خوردن محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شوند. ج) مشکلات تنفسی به عنوان یکی از عوارض چاقی در افراد چاق قابل مشاهده است. د) درد قفسه سینه در سکنه قلبی، معمولاً به طور آهسته شروع شده و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.	۱			
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ..... است. ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی ..... است که به صورت گلیکوژن ذخیره می‌شود. ج) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. د) در بیماری‌های منتقله از طریق .....، در صورت درمان نشدن، می‌توانند باعث عوارضی مانند عقیمی و مرده‌زایی در بیمار شوند.	۱			
۳	در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱- در فرهنگ متعالی اسلام، واژه سلامت با چه تعبیری توصیف شده است؟ الف) حسنه دنیا ج) نعمتی که از شکر آن عاجز هستیم. ۲- کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن است؟ الف) التهاب کبد ب) زخم معده ج) اختلالات انعقاد خون د) تخمدان پلی‌کیستیک ۳- کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ الف) عدم تحرک ب) اضافه وزن و چاقی ج) فشار خون بالا د) استعمال دخانیات ۴- فعالیت غدد مولد عرق در سنین ..... زیاد بوده و با ..... بیشتر می‌شود. الف) بلوغ - عصبانیت ب) بلوغ - محصولات بهداشتی نامناسب ج) کودکان - هیجان د) کودکان - محصولات بهداشتی نامناسب	۱			
۴	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، از نشانه‌های سلامت (اجتماعی - روانی) است. ب) غنی‌ترین منبع ویتامین «د»، روغن (کبد ماهی - زیتون) است. ج) حرارت، رطوبت و نور از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) فساد مواد غذایی هستند. د) یکی از راه‌های مهم پیشگیری از ابتلا به بیماری (هپاتیت B - ایدز)، اقدام به درمان افراد مبتلا است.	۱			
۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) خودمراقبتی ب) اصل تنوع ج) سرطان د) حدت بینایی (دید مطلوب)	۲			
۶	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) مدت زمانی برای نجات فردی که دچار سکنه مغزی شده، چقدر است؟ ب) شایع‌ترین بیماری دندان که تمام گروه‌های سنی و جنسی را تهدید می‌کند؛ بنویسید.	۰/۵			
(ادامه سؤالات در صفحه دوم)					

ردیف	سؤالات پاسخنامه دارد.	نمره
۷	هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت است؟ الف) تسهیلات آموزشی      ب) الگوی خرید و مصرف	۰/۵
۸	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۹	دو مورد از روش های پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکوزیس (شپش سر) را بنویسید.	۰/۵
۱۰	سه مورد از عواملی که می توانند در میزان آب مصرفی یک فرد تأثیرگذار باشند را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۱	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ب) کدام ماده معدنی به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند؟ ج) بدن انسان برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت چند نوع اسیدآمین است؟ د) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟	۱
۱۲	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ ب) روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.	۰/۵
۱۳	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چرا میوه های ضربه دیده، با گذشت زمان، دچار فساد می شوند؟ ب) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.	۱
۱۴	در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در چه صورت یک تومور، تومور «بدخیم» محسوب می شود؟ ب) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید.	۱
۱۵	برای تشخیص هر کدام از انواع سرطان ها از چه نوع آزمایش غربالگری استفاده می شود؟ الف) سرطان سینه      ب) سرطان دهانه رحم      ج) سرطان پروستات	۰/۷۵
۱۶	در رابطه با بیماری دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام نوع دیابت علائم بیماری معمولاً شدید و ناگهانی است؟ ب) دامنه میزان قند خون در مرحله پیش دیابت چقدر است؟ ج) در کدام نوع دیابت، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست و یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد؟ د) یک مورد از عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری دیابت بزرگسالان را بنویسید.	۱
۱۷	به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ ب) در کدام نوع الگوی چاقی، بهتر است فرد هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟ ج) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل «افراط نکردن در کاهش وزن» را رعایت کنند؟	۱
	«ادامه سؤالات در صفحه سوم»	

ردیف	سؤالات پاسخنامه دارد.	نمره
۱۸	در رابطه با بیماری <u>ایدز</u> به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) اصلی‌ترین روش پیشگیری در این بیماری چیست؟ ب) دو مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را بنویسید. ج) چرا مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی (ایدز)، به همراه عفونت‌های مختلف و برخی بدخیمی‌ها می‌باشد؟	۱
۱۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. الف) دلیل نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب) دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شوند را بنویسید.	۱
۲۰	در مورد بهداشت <u>گوش</u> به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی را بنویسید. ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟	۰/۷۵
۲۱	در مورد بهداشت <u>دهان و دندان</u> به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) چرا هنگام بیدار شدن در صبح، از دهان برخی افراد بوی بد احساس می‌شود؟ ب) مصرف کدام گروه از <u>مواد غذایی</u> بیشتر باعث پوسیدگی دندان می‌شوند؟	۰/۷۵
۲۲	در مورد بهداشت <u>ازدواج و باروری</u> به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) «رشد شخصیت» مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ ب) انجام آزمایش‌های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟	۰/۵
۲۳	چهار مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.	۱
		جمع
		۲۰

سؤالات امتحان نهایی: سلامت و بهداشت		آزمون شماره (۶)		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	
نام و نام خانوادگی:		کلیه رشته‌ها		تعداد صفحه: ۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۰۳/۱۹	
دانش‌آموزان روزانه، آموزش از راه دور و داوطلبان آزاد مدارس ایرانی خارج از کشور - خرداد ماه ۱۴۰۰		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی				
ردیف	سؤالات پاسخنامه دارد.	نمره				
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل در پاسخنامه بنویسید. الف) قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت اجتماعی است. ب) در بیماری‌های غیرواگیر چند عامل خطر در ابتلای به آن‌ها نقش دارند. ج) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع C بیشتر از نوع B است. د) افکار تکراری از علائم تفکر اضطراب است. ه) هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز کمتر از ۱/۲ قد فرد است.	۱/۲۵				
۲	گزینه صحیح را انتخاب نموده و در پاسخنامه علامت بزنید. الف) کدام یک از نشانه‌های سلامت روانی است؟ ۱) پایبندی به اخلاقیات ۳) قضاوت‌های نسبتاً صحیح ب) شایع‌ترین بیماری مزمن در جوامع امروزی کدام است؟ ۱) فشار خون ۳) قلبی - عروقی ج) کدام بیماری از راه پوست و مخاط انتقال می‌یابد؟ ۱) پدیکولوزیس ۳) هیپاتیت د) شکل غیرعادی قرنیه به کدام بیماری چشم مربوط است؟ ۱) آستیگماتیسم ۳) دوربینی ه) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها منجر به تشکیل ..... شده که این ماده حاوی عوامل سرطان‌زا است. ۱) آرسنیک ۳) قطران	۱/۲۵	۲) تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم ۴) اندام متناسب ۲) سرطان ۴) دیابت نوع دو ۲) اسهال خونی ۴) وبا ۲) پیرچشمی ۴) نزدیک بینی ۲) نیکوتین ۴) سیانیدریک اسید			
۳	در جملات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ..... مطرح شده است. ب) زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار ..... و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ج) افرادی با چربی خون بالا و الگوی چاقی به شکل ..... دارند، بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند. د) در سکنه مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد حدود ..... ساعت است. ه) هورمون رشد در طول ..... آزاد می‌شود. و) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد، به علت ..... بودن عضلات مرکزی بدن است.	۱/۵				
۴	کلمه مناسب را انتخاب و در پاسخنامه بنویسید. الف) این ویتامین‌ها می‌توانند در بدن ذخیره شوند (محلول در آب - محلول در چربی) ب) این نوع دیابت بیشتر در سنین پایین دیده می‌شود. (دیابت نوع یک - دیابت نوع دو) ج) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار ..... کند. (اعتیادهای رفتاری - اضطراب) د) برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های ..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. (ویتامین D - ویتامین B) ه) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم ..... اشاره کرد. (گوارشی - اعصاب مرکزی)	۱/۲۵				
(ادامه سؤالات در صفحه دوم)						

ردیف	سؤالات پاسخنامه دارد.	نمره
۵	برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل است. آن‌ها را نام ببرید.	۰/۷۵
۶	بیماری‌های زیر از کمبود کدام ریزمغزی‌ها ایجاد می‌شود؟ الف) گواتر ب) کم‌خونی ج) پوکی استخوان د) کاهش سرعت رشد در کودکان	۱
۷	دو مورد از مشکلات گوارشی ناشی از چاقی را بنویسید.	۰/۵
۸	عوارض زیر به کدام عامل از عوامل چاقی مربوط می‌شود؟ الف) افسردگی ب) کم‌کاری تیروئید ج) میزان فعالیت بدنی	۰/۷۵
۹	اصل اول که افراد چاق و دارای اضافه وزن باید برای کاهش وزن خود رعایت کنند کدام است؟	۰/۵
۱۰	از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی چهار مورد بنویسید.	۱
۱۱	در مورد بیماری ایدز به سؤالات پاسخ دهید. الف) اصلی‌ترین روش پیشگیری در این بیماری چیست؟ ب) به دورانی که ویروس وارد بدن شده ولی سطح آنتی‌بادی قابل تشخیص نیست چه می‌گویند؟ ج) چرا در مرحله پیشرفته شدن بیماری فرد مبتلا به بعضی بدخیمی‌ها و سرطان می‌شود؟	۱
۱۲	بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند، چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟	۰/۵
۱۳	از عوارض آلودگی صوتی دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۴	در مورد بهداشت پوست و مو به سؤالات پاسخ دهید. الف) از دلایل تشدید آکنه دو مورد نام ببرید. ب) دو مورد از اثرات زیان‌بار پرتوهای فرابنفش نوع UVA را بنویسید.	۱
۱۵	چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید.	۱
۱۶	شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید.	۱
۱۷	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه سه اصل لازم است آن‌ها را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۸	نام دو بیماری که از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است را بنویسید.	۰/۵
۱۹	در مورد دود دست سوم مواد دخانی به سؤالات زیر پاسخ دهید: الف) دود دوست سوم چیست؟ ب) در مورد دوام و ماندگاری نیکوتین موجود در این دود توضیح دهید.	۱
۲۰	ماده اعتیادآور الکل بر عملکرد کدام بخش‌ها اثر می‌گذارد؟	۰/۵
	«ادامه سؤالات در صفحه سوم»	

ردیف	سؤالات پاسخنامه دارد.	نمره
۲۱	دو بیماری که از آثار استفاده مشترک از قلیان است را نام ببرید.	۰/۵
۲۲	در مورد وضعیت بدنی مناسب به سؤالات زیر پاسخ دهید: الف) منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟ ب) نتیجه قراردادن بدن در این وضعیت برای انجام کارهای روزانه چیست؟	۱
۲۳	در هر یک از پرسش‌های زیر، گزینه صحیح را انتخاب و در برگه پاسخنامه بنویسید. الف) در مورد استفاده از کوله‌پشتی کدام مورد صحیح است؟ ۱) قالب پشت بدن را بیوشاند. ۲) به صورت یک طرفه بر روی شانه قرار گیرد. ب) در کار کردن طولانی مدت در پشت میز، کدام الگوی ستون فقرات صحیح است؟ ۱) حالت C ۲) حالت S	۰/۵
۲۴	در مورد تصویر به سؤالات پاسخ دهید. الف) تصاویر در مورد کدام یک از اصول ارگونومی می‌باشد؟ ب) کدام مورد صحیح است (۱) یا (۲)؟	۰/۵
	 <p>(۲)                      (۱)</p>	
	جمع	۲۰

## پاسخ آزمون شماره (۱)

۱۴ [۲۷] الف) در صورتی که تومورها رشد کنند و تقسیم شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کنند. (۰/۲۵)

۱۵ [۲۵] ب) ۱- کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، ۲- فشار خون بالا، ۳- اختلالات چربی خون، ۴- اضافه وزن و چاقی، ۵- عدم تحرک، ۶- بیماری دیابت، ۷- استعمال دخانیات (دو مورد، هر مورد (۰/۲۵))

۱۵ [۲۷] الف) ماموگرافی (۰/۲۵)

ب) پاپ اسمیر (۰/۲۵)

ج) آزمایش خون (۰/۲۵)

۱۶ [۲۸] الف) دیابت نوع یک (۰/۲۵)

ب) بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ (۰/۲۵)

ج) دیابت نوع دو (۰/۲۵)

د) ۱- نژاد / ژنتیک، ۲- سابقه دیابت حاملگی، ۳- سن بالای ۴۵ سال، ۴- سابقه خانوادگی دیابت (یک مورد کافی است). (۰/۲۵)

۱۷ [۱۶] الف) مشکلات روانی (۰/۲۵)

ب) الگوی سبب (۰/۲۵)

۱۸ [۱۸] ج) زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد (۰/۲۵) و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد. (۰/۲۵)

۱۸ [۳۰] الف) باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. (۰/۲۵)

ب) ۱- بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری، ۲- تزریق با وسایل مشترک، ۳- اشتغال در محیط‌های آلوده، ۴- دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، ۵- رفتارهای جنسی پرخطر (دو مورد، هر مورد (۰/۲۵))

ج) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی (۰/۲۵)

۱۹ [۲۹] الف) می‌توانند باعث همه‌گیری شوند (۰/۲۵) و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۰/۲۵)

ب) ۱- رعایت بهداشت فردی، ۲- بهسازی محیط، ۳- بهبود وضعیت تغذیه، ۴- استفاده از واکسیناسیون (دو مورد، هر مورد (۰/۲۵))

۲۰ [۳۳] الف) کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود. (دو مورد، هر مورد (۰/۲۵))

ب) آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج (۰/۲۵)

۲۱ [۳۶] الف) ناشی از کاهش جریان بزاق (۰/۲۵) و افزایش تخمیر حین شب است. (۰/۲۵)

ب) مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها) (۰/۲۵)

۲۲ [۳۸] الف) بلوغ روانی (۰/۲۵)

۳۹ [۳۹] ب) بیماری‌های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز (۰/۲۵)

۲۳ [۴۰] ۱- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. (۰/۲۵)

۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی‌مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ (۰/۲۵)،

۳- پرهیز از قرار دادن طولانی‌مدت لب‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه (۰/۲۵)، ۴- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان (۰/۲۵)، ۵- پرهیز از

کار نشسته طولانی‌مدت و ممتد

## پاسخ آزمون شماره (۲)

۱ [۴] الف) نادرست (۰/۲۵)

۹ [۹] ب) درست (۰/۲۵)

۱۶ [۱۶] ج) نادرست (۰/۲۵)

۲۵ [۲۵] د) درست (۰/۲۵)

۱ [۱] الف) درست (۰/۲۵)

۹ [۹] ب) نادرست (۰/۲۵)

۱۶ [۱۶] ج) درست (۰/۲۵)

۲۶ [۲۶] د) نادرست (۰/۲۵)

۲ [۱] الف) حکومت‌ها (۰/۲۵)

۹ [۹] ب) کربوهیدرات (۰/۲۵)

۹ [۹] ج) ۷۰ (۰/۲۵)

۲۹ [۲۹] د) دستگاه تناسلی (۰/۲۵)

۳ [۱] ۱- تمامی موارد ذکرشده (۰/۲۵)، [۱۸] ۲- ب) زخم معده (۰/۲۵)،

[۱۵] ۳- ج) فشارخون بالا (۰/۲۵)، [۳۴] ۴- الف) بلوغ - عصبانیت (۰/۲۵)

۴ [۳] الف) روانی (۰/۲۵)

۱۵ [۱۵] ب) کبد ماهی (۰/۲۵)

۴۰ [۴۰] ج) فیزیکی (۰/۲۵)

۳۰ [۳۰] د) ایدز (۰/۲۵)

۵ [۶] الف) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم. (۰/۵)

۱۲ [۱۲] ب) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۵)

۲۷ [۲۷] ج) به رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیرطبیعی سلول‌های بدن سرطان گفته می‌شود. (۰/۵)

۳۲ [۳۲] د) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. (۰/۵)

۶ [۲۶] الف) حدود ۳ ساعت (۰/۲۵)

۳۶ [۳۶] ب) پوسیدگی دندان (۰/۲۵)

۷ [۴] الف) محیط زندگی (۰/۲۵)

۱۴ [۱۴] ب) سبک زندگی (۰/۲۵)

۸ [۵] زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. (۰/۵)

۹ [۳۴] ۱- رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵)، ۲- پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵)

۱۰ [۹] ۱- شرایط اقلیمی (۰/۲۵)، ۲- میزان فعالیت بدنی (۰/۲۵)، ۳- وزن (۰/۲۵)، ۴- وضعیت سلامت فرد (سه مورد کافی است).

۱۱ [۱۵] الف) ویتامین آ (۰/۲۵)

۱۵ [۱۵] ب) سدیم (۰/۲۵)

۹ [۹] ج) دو نوع اسید آمینه (۰/۲۵)

۹ [۹] د) آهن (۰/۲۵)

۱۲ [۱۸] الف) فعالیت بدنی (۰/۲۵)

۱۷ [۱۷] ب) تعیین شاخص توده بدنی (۰/۲۵)

۱۳ [۴۰] الف) چون از محل نقاط آسیب‌دیده (۰/۲۵)، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند. (۰/۲۵)

۹ [۹] ب) ۱- تهیه آب سالم و کافی، ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی، ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری، ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در

غذا (دو مورد، هر مورد (۰/۲۵))

## فصل اول: سلامت

### درس اول: سلامت چیست؟

#### ۱+ سلامت چیست؟

- مفهوم سلامت:

(۱) لغت‌نامهٔ دهخدا: بی‌عیب شدن، (۲) فرهنگ فارسی معین: رهایی یافتن، (۳) بقراط: تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، (۴) ابن‌سینا: سرشت و حالتی که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست. (۵) دانشمندان طب سنتی با پیروی از بقراط: ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری، (۶) سازمان بهداشت جهانی (WHO): برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی می‌داند و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو ← جامع‌ترین تعریف پذیرفته شدهٔ سلامت در دنیای امروز ← با توجه به دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست؛ زیرا در این تعریف، از جنبهٔ معنوی که یک جنبهٔ بسیار مهم در سلامت است، غافل شده است. (۷) اسلام: سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعابیر لطیفی مثل برترین نعمت‌ها، حسنهٔ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر توصیف شده و اهمیت آن گوشزد شده است. تعریف جامع سلامت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن، فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. - تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیهٔ همهٔ حکومت‌هاست.

#### ۲ بهداشت، پیشگیری، درمان

بهداشت: عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

وقتی از بهداشت صحبت می‌کنیم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه هستند. برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؛ زیرا: پیشگیری (۱) هر گونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. (۲) زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه است و این آموزش‌ها برای همه در هر سطح معلومات با هزینهٔ بسیار کم میسر است. (۳) در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیهٔ مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد. (۴) روش‌های پیشگیرانه نیازی به مصرف دارو ندارند و در نتیجه عوارض و مشکلات مصرف دارو را هم ندارند. (۵) با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

درمان (۱): مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آیندهٔ بیمار نیز موجب نگرانی است. (۲) تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینهٔ فراوان است. (۳) برای درمان ممکن است به منابع خارجی، برای تهیهٔ مواد، داروها و تجهیزات وجود داشته باشد. (۴) روش‌های درمانی معمولاً مستلزم مصرف داروها است و داروها معمولاً با عوارض جانبی همراه هستند. (۵) درمان بیماری‌ها غالباً باعث از دست رفتن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دورهٔ نقاهت می‌شود. همچنین گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و یا عوارضی مثل نقص عضو همراه است.

#### ۳+ ابعاد سلامت

##### الف) سلامت جسمانی

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

- از نظر زیست‌شناسی سلامت جسمانی به معنای عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

نشانه‌های سلامت جسمانی: 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، افزایش مناسب وزن در سنین رشد، وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

##### ب) سلامت روانی

- شامل قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی است و تنها به معنی نداشتن بیماری روانی نیست.

- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

نشانه‌های سلامت روانی: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیهٔ انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

##### ج) سلامت اجتماعی

- سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعهٔ بزرگ‌تر است.

##### د) سلامت معنوی



افراد سالم از نظر معنوی: (۱) اهداف اساسی در زندگی دارند. (۲) فراتر از جهان مادی، به جهان معنوی نیز می‌نگرند. (۳) آرامش دارند و این آرامش را به دیگران نیز منتقل می‌کنند. (۴) سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبندی به اخلاقیات، هدف در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد دارند.

#### ۴ عوامل مؤثر بر سلامت

عوامل مؤثر بر سلامت ۴ دسته است: ۱- عوامل محیطی، ۲- عوامل ژنتیکی و فردی، ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی، ۴- سبک زندگی

### ● درس دوم: سبک زندگی

#### + ۵ سبک زندگی

- همیشه 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 بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. با ۵۰٪
- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.
- سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند.

#### + ۶ خودمراقبتی

- خودمراقبتی: خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد.
- انواع خود مراقبتی: ۱- جسمی، ۲- روانی - عاطفی، ۳- اجتماعی، ۴- معنوی

#### ۷ گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

- گام‌های برنامه‌ریزی: ۱- هدف خود را تعیین کنیم: هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم: زمان بندی ما باید واقعی باشد. ۳- میزان دستیابی به هدف، 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 نظرات اطرافیان را بپرسیم. ۹- \* در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم: اگر در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شدیم، باید آمادگی داشته باشیم که برنامه را مجدداً شروع کنیم. ۱۰- \* موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم: این کار باعث افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای اجرای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
- ۱۱- \* مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

## فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

### ● درس سوم: برنامه غذایی سالم

#### + ۹ مواد مغذی

نقش	انواع	شکل ذخیره‌ای در بدن	کربوهیدرات‌ها
۱) تأمین انرژی مورد نیاز بدن برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما: به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات، ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. ۲) کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و ...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند.	۱) کربوهیدرات ساده مثال ~~~~~ ۲) کربوهیدرات‌های پیچیده مثال ~~~~~	۱) گلیکوژن - بدن مقدار معینی از کربوهیدرات را به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌کند. - تا در صورت نیاز بدن به انرژی بیشتر، از آن استفاده شود. ۲) چربی - مازاد کربوهیدرات، به صورت چربی درمی‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.	
نقش	انواع	شکل ذخیره‌ای در بدن	چربی‌ها
۱) تأمین انرژی مورد نیاز بدن: در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. ۲) حفظ گرما (۳) ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های A، D، E و K (۴) در ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی	۱) اشباع شده: - در چربی‌های جانوری مانند محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ وجود دارد. - عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است. - حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود. ۲) غیراشباع: در محصولات گیاهی و ماهی وجود دارد.	۱- چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند. ۲- گاهی اعضای داخلی بدن مثلاً قلب را احاطه می‌کنند.	

پروتئین‌ها	نقش	رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی؛ هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.
	انواع اسیدهای آمینه	- پروتئین‌ها از ۲۰ نوع اسید آمینه تشکیل شده‌اند: ۱) ضروری: ۹ نوع هستند و بدن قادر به تولید آن‌ها نیست و باید توسط غذا وارد بدن شوند. ۲) غیرضروری: ۱۱ نوع هستند و بدن توانایی تولید آن‌ها را دارد.
	انواع پروتئین‌ها	۱) کامل: همه اسیدآمینه‌های ضروری را دارند. ← مهم‌ترین منابع: گوشت - ماهی - مرغ - تخم‌مرغ - شیر - سویا ۲) ناقص: همه اسیدآمینه‌های ضروری را ندارند. ← مهم‌ترین منابع: غلات - حبوبات - خشکبار - مغزها (معمولاً منابع گیاهی دارند).
	شکل ذخیره‌ای در بدن	پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد.

ویتامین‌ها	نقش	به بدن کمک می‌کنند که کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند (سوخت‌وساز کنند).
	انواع	۱) محلول در آب: بدن قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست. ← افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود این ویتامین‌ها مواجه شوند. شامل ویتامین‌های C و گروه B ۲) محلول در چربی: می‌توانند در بدن ذخیره شوند. ← بدن معمولاً آن‌ها را در کبد ذخیره می‌کند. شامل ویتامین‌های A - D - E - K
	منبع	میوه‌ها - سبزی‌ها - حبوبات - مغزها

مواد معدنی	نقش	۱) کنترل عملکرد شیمیایی بدن ۲) حفظ تندرستی بدن ۳) برخی از آن‌ها اجزای ساختمانی بافت‌ها را تشکیل می‌دهند: <b>مثال آهن</b> - کلسیم - سدیم
	مهم‌ترین‌ها	<b>آهن:</b> در ترکیب هموگلوبین خون وجود دارد. ← وظیفه: انتقال اکسیژن به نقاط مختلف بدن، کلسیم: در ساخت، حفظ و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها نقش دارد. <b>سدیم:</b> کمک به حفظ تعادل مایعات در بدن
	منبع	میوه‌ها - سبزی‌ها - حبوبات - مغزها

- آب حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان و پر مصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.

آب	نقش	۱) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد. ۲) ۶۰٪ از حجم بدن را تشکیل می‌دهد. ۳) دفع مواد زاید، ۴) تنظیم دمای بدن، ۵) انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام یاخته‌های بدن
	منبع	آب مصرفی - آبمیوه - شیر - سوپ - آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها
	توضیحات	نمی‌توان میزان دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه همه افراد پیشنهاد داد. عوامل مؤثر بر میزان مصرف آب: ۱- شرایط اقلیمی، ۲- میزان فعالیت بدنی، ۳- وزن افراد، ۴- سلامت افراد <b>نکته</b> نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که: ۱- فرد احساس تشنگی نکند. ۲- ادرار او بی‌رنگ یا زرد کم رنگ باشد. ۳- حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند. <b>نکته</b> توصیه می‌شود برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ سلامت، روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف شود.

## ۱۰ گروه‌های غذایی



هرم مواد غذایی

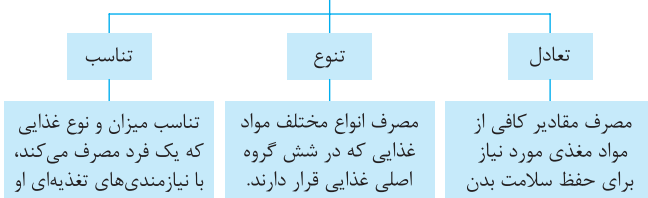
\* **هرم غذایی:** هرم غذایی تقسیم‌بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند:  
۱) گروه نان و غلات، ۲) گروه سبزی‌ها، ۳) گروه میوه‌ها، ۴) گروه شیر و لبنیات، ۵) گروه گوشت و تخم‌مرغ، ۶) گروه حبوبات و مغزها

## ۱۲ اصول تغذیه سالم

**تغذیه صحیح:** یعنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی.

**عوامل مؤثر بر میزان تغذیه صحیح در افراد مختلف:** ۱- سن، ۲- جنس، ۳- میزان فعالیت، ۴- شرایط محیطی، ۵- سلامت و بیماری فرد  
همه افراد برای داشتن تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل هستند:

### \* اصول تغذیه صحیح



**نیازمندی‌های تغذیه‌ای:** به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت گفته می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و براساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود.