

کتاب شب امتحان سلامت و بهداشت دوازدهم از ۴ قسمت اصلی به صورت زیر تشکیل شده است:

- (۱) **آزمون‌های نوبت اول:** آزمون‌های شماره ۱ تا ۴ این کتاب مربوط به مباحث نوبت اول است که خودش به دو قسمت تقسیم می‌شود:
 - (الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌شده:** آزمون‌های شماره ۱ و ۲ را فصل به فصل طبقه‌بندی کرده‌ایم؛ بنابراین شما به راحتی می‌توانید پس از خواندن هر فصل از درس‌نامه تعدادی سؤال را بررسی کنید. حواستان باشد این آزمون‌ها ۲۰ نمره‌ای و مثل یک آزمون کامل هستند. در کنار سؤال‌های این آزمون‌ها نکات مشاوره‌ای نوشته‌ایم. این نکات به شما در درس‌خواندن قبل از امتحان و پاسخگویی به آزمون در زمان امتحان کمک می‌کند.
 - (ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌نشده:** آزمون‌های شماره ۳ و ۴ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم تا دو آزمون نوبت اول مشابه آزمون‌های را که معلمان از شما خواهد گرفت، ببینید.
 - (۲) **آزمون‌های نوبت دوم:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۱۴ امتحان‌های نهایی برگزار شده در سال‌های ۱۴۰۰، ۱۴۰۱، ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ هستند. این قسمت هم، خودش به ۲ بخش تقسیم می‌شود:
 - (الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌شده:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۸ آزمون‌های نهایی خرداد ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و دی ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ هستند که طبقه‌بندی کرده‌ایم. با این کار باز هم می‌توانید پس از خواندن هر فصل تعدادی سؤال مرتبط را پاسخ دهید. هر کدام از این آزمون‌ها، ۲۰ نمره دارند. در واقع در این بخش، شما ۴ آزمون کامل را می‌بینید. این آزمون‌ها هم نکات مشاوره‌ای دارند.
 - (ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌نشده:** آزمون‌های شماره ۹ تا ۱۴ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم؛ پس، در این بخش با ۶ آزمون نوبت دوم، مشابه آزمون پایان سال مواجه خواهید شد. این آزمون‌ها به ترتیب امتحان‌های نهایی خرداد ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ و شهریور ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ و دو آزمون چالشی‌تر با عنوان «بیست پلاس» هستند.
 - (۳) **پاسخ‌نامه تشریحی آزمون‌ها:** در پاسخ تشریحی آزمون‌ها تمام آن‌چه را که شما باید در امتحان بنویسید تا نمره کامل کسب کنید، برایتان نوشته‌ایم. پاسخ‌ها مطابق با فرمت پاسخ برگ مورد تأیید آموزش و پرورش دارای ریزبارم‌بندی و آدرس مب‌ح‌ی می‌باشند.
 - (۴) **درس‌نامه کامل شب امتحانی:** در این قسمت، همه آن‌چه را که شما برای گرفتن نمره عالی در امتحان سلامت و بهداشت نیاز دارید، در ۲۲ صفحه آورده‌ایم، بخوانید و لذتش را ببرید!
- یک راهکار: موقع امتحان‌های نوبت اول می‌توانید از سؤال‌های درس‌های ۱ تا ۹ (فصل‌های ۱ تا ۴) آزمون‌های ۵ تا ۸ هم استفاده کنید.



بارم‌بندی درس سلامت و بهداشت

فصل	درس	پایانی نوبت اول	پایانی نوبت دوم، شهریور و دی
۱- سلامت	اول	۱/۵	۱
	دوم	۱	
۲- تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	سوم	۳	۳/۵
	چهارم	۲	
	پنجم	۱/۵	
۳- پیشگیری از بیماری‌ها	ششم	۴	۳/۵
	هفتم	۳	
۴- بهداشت در دوران نوجوانی	هشتم	۲/۵	۲
	نهم	۱/۵	
۵- پیشگیری از رفتارهای پرخطر	دهم	—	۲
	یازدهم	—	
۶- محیط کار و زندگی سالم	دوازدهم	—	۲
	سیزدهم	—	
	چهاردهم	—	۲
	جمع	۲۰	۲۰

فهرست

صفحه صفحه

نوبت آزمون پاسخ‌نامه

آزمون شماره ۱	(طبقه‌بندی‌شده)	اول	۳	۴۲
آزمون شماره ۲	(طبقه‌بندی‌شده)	اول	۵	۴۲
آزمون شماره ۳	(طبقه‌بندی‌نشده)	اول	۷	۴۳
آزمون شماره ۴	(طبقه‌بندی‌نشده)	اول	۹	۴۳
آزمون شماره ۵ نهایی خرداد ۱۴۰۰	(طبقه‌بندی‌شده)	دوم	۱۱	۴۴
آزمون شماره ۶ نهایی خرداد ۱۴۰۱	(طبقه‌بندی‌شده)	دوم	۱۴	۴۵
آزمون شماره ۷ نهایی دی ۱۴۰۱	(طبقه‌بندی‌شده)	دوم	۱۷	۴۶
آزمون شماره ۸ نهایی دی ۱۴۰۲	(طبقه‌بندی‌شده)	دوم	۲۱	۴۶
آزمون شماره ۹ نهایی خرداد ۱۴۰۲	(طبقه‌بندی‌نشده)	دوم	۲۴	۴۷
آزمون شماره ۱۰ نهایی خرداد ۱۴۰۳	(طبقه‌بندی‌نشده)	دوم	۲۷	۴۸
آزمون شماره ۱۱ نهایی شهریور ۱۴۰۲	(طبقه‌بندی‌نشده)	دوم	۳۰	۴۸
آزمون شماره ۱۲ نهایی شهریور ۱۴۰۳	(طبقه‌بندی‌نشده)	دوم	۳۳	۴۹
آزمون شماره ۱۳ بیست پلاس (چالشی‌تر)	(طبقه‌بندی‌نشده)	دوم	۳۶	۵۰
آزمون شماره ۱۴ بیست پلاس (چالشی‌تر)	(طبقه‌بندی‌نشده)	دوم	۳۹	۵۰

نوبت اول	سلامت و بهداشت		کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه
	نوبت اول		پایه دوازدهم	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه

ردیف	فصل اول	نمره
۱	درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. ابعاد سلامت به طور کامل از همدیگر قابل تفکیک‌اند.	۰/۲۵
۲	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.	۰/۲۵
۳	با توجه به مباحث سلامت به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) اصول سلامت روانی را نام ببرید؟ ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را چگونه تعریف می‌کند؟ پ) خودمراقبتی چیست؟	۰/۵ ۰/۵ ۱
فصل دوم		
۴	درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) بخشی از مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی در بدن به شکل چربی درمی‌آید. ب) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد.	۰/۵
۵	جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید. الف) چاقی با الگوی سیب در بین شایع‌تر است. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.	۰/۲۵
۶	گزینه صحیح را انتخاب کنید. کدام گروه جزء عوامل فیزیکی فساد غذا محسوب نمی‌شود؟ (۱) رطوبت - نور - زمان (۲) حرارت - نور - ضربه دیدن - نور (۳) حرارت - زمان - رطوبت (۴) نور - حرارت - زمان	۰/۲۵
۷	در رابطه با مواد مغذی مورد نیاز انسان به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) بدن ما برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به کدام مواد مغذی نیاز دارد؟ ب) دو مورد از مواد معدنی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند، بنویسید.	۱
۸	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) نحوه زندگی و عادات‌های غذایی از کدام عوامل مؤثر بر چاقی محسوب می‌شود؟ ب) کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی در پی دارد؟ (سه مورد)	۰/۵ ۰/۷۵
۹	دو مورد از نکاتی که باید در مرحله طبخ و نگهداری غذا مورد توجه قرار گیرد را بنویسید.	۰/۵
۱۰	به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) سه مورد از مزایای مصرف آب برای بدن انسان چیست؟ ب) سه مورد از منابع دریایی تأمین‌دهنده را بنویسید. پ) سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بیان کنید.	۰/۷۵ ۰/۷۵ ۰/۷۵
فصل سوم		
۱۱	درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) فشار خون طبیعی ۸۰ / ۱۲۰ است. ب) در بیماری هیپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند.	۰/۵
۱۲	جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. الف) شایع‌ترین نوع دیابت، دیابت نوع است. ب) از جمله بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند، و هستند.	۰/۷۵

	تاریخ آزمون: دی ماه مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها پایه دوازدهم	سلامت و بهداشت نوبت اول	۱ آزمون
--	--	------------------------------	----------------------------	------------

۰/۵	۱۳ گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام گزینه بیشترین عامل مرگ‌ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید؟ (۱) انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (۲) رسوب تدریجی چربی (۳) نرسیدن اکسیژن مورد نیاز (۴) ایسکمی قلب ب) اسیدهای چرب غیراشباع چه عملکردی در بدن دارند؟ (۱) افزایش HDL – کاهش تری‌گلیسرید (۲) کاهش LDL – افزایش تری‌گلیسرید (۳) کاهش LDL – کاهش تری‌گلیسرید (۴) کاهش HDL – کاهش تری‌گلیسرید
۱	۱۴ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) مهم‌ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟ ب) نام یک هورمون که از غدهٔ لوزالمعده ترشح شده و موجب تسهیل ورود قند به سلول می‌شود را بنویسید. نام این هورمون اسم دارویی هست که در بیماری دیابت ازش استفاده میشه.
۲	۱۵ در رابطه با بیماری‌های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) بیماری هیپاتیت B معمولاً با چه علائمی همراه است؟ ب) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟ پ) «دوران پنجره» در بیماری اچ‌آی‌وی به چه دوره‌ای گفته می‌شود؟ به این، که پرا اسمش دوران پنجره است فکر کن پاسخش یادت میاد ...
۰/۵ ۱	۱۶ با توجه به شکل مقابل به سؤالات پاسخ دهید. الف) شکل مقابل نشانهٔ کدام بیماری قلبی را بیان می‌کند؟ ب) این بیماری چگونه رخ می‌دهد؟ 
۰/۲۵	۱۷ تومور چگونه در بدن تشکیل می‌شود؟
۰/۲۵	۱۸ درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. همهٔ میکروب‌های موجود در دهان، پوسیدگی‌زا نیستند.
۰/۵	۱۹ کلمۀ مناسب را از داخل کمانک انتخاب کنید. الف) در چشم‌های افراد (دوربین – نزدیک‌بین) معمولاً کرۀ چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است. ب) بیماری (HIV – سوزاک) از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری است و منجر به بیماری التهابی لگن می‌شود.
۰/۲۵	۲۰ کدام مورد از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست نمی‌باشد؟ (۱) تیرگی رنگ پوست (۲) افتادگی پوست (۳) پیری زودرس (۴) ایجاد خشکی و خارش
۱ ۱ ۱	۲۱ به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید. ب) آکنه چیست و راه درمان آن را بنویسید. پ) آزمایش‌ها و واکسیناسیون مربوط به ازدواج را بنویسید. آکنه همان پوش‌هایی هستن که بر صورت گرا می‌ایجاد می‌شوند.
۲۰	جمع نمرات موفق باشید

۱۲ آزمون	تاریخ آزمون: شهریور ۱۴۰۳ مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها پایه دوازدهم	سلامت و بهداشت نوبت دوم	
---	--	---	---	--

ردیف	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) بروز خطای به‌وجودآمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می‌کند. ب) حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. ج) بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. د) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. ه) نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، برخلاف سایر مواد دخانی ایجاد وابستگی نمی‌کند. و) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. ز) وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. ح) مونواکسید کربن گازی است که از سوختن کامل سوخت‌های فسیلی حاصل می‌شود.
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف) امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می‌باشد. ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ج) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. د) در سکنه مغزی، مدت‌زمان طولانی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است. ه) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم. و) در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید. ز) رعایت اصول بهداشت از دواج و، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. ح) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن‌تر است.
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) جمله «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.» به (استفاده از یادآورها - شروع، با گام‌های کوچک - کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد. ب) در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده - روغن زیتون - پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود. ج) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی - شیمیایی - فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. د) بیماری (هیپاتیت B - دیابت نوع دوم - سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است. ه) با سخت‌شدن پوسته عدسی چشم، (آستیگماتیسم - پیرچشمی - دوربینی) ایجاد می‌شود. و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های (سرسفید - سرسیاه - زیرپوستی) بروز نماید. ز) اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی - عزت نفس - تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند. ح) از علائم انسداد کامل راه تنفس می‌توان به (اضطراب شدید - خشونت صدا - عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.
۴	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. الف) کدام‌یک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل مؤثر بر سلامت نمی‌باشد؟ ۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدام‌یک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ ۱) احساس ارزشمندی ۲) تغذیه سالم ۳) خواب کافی ۴) پرهیز از استعمال دخانیات ج) در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟ ۱) ماهی اوزن‌برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ ۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک ۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن‌برون - پسته و بادام ۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما د) اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات چاقی می‌باشد. ۱) تنفسی ۲) غددی ۳) گوارشی ۴) قلبی - عروقی ه) کدام‌یک از عوامل زیر، بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم می‌باشد؟ ۱) سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳) مصرف دخانیات ۴) انواع سرطان‌ها



۵ با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید.

ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟

ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟

د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟

۶ جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است).

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک
ب) کورتون	۲) داروها
ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی
د) عادت به مصرف فست‌فود	۴) بیماری‌های جسمی
-	۵) عامل محیطی

۷ آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.

الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟

ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی - عروقی چه رابطه‌ای دارد؟

ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟

۸ با توجه به تصویر روبه‌رو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.

الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیردار؟

ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟

ج) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.



۹ از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید.

۱۰ با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.

«سینا در آزمون کتبی گواهی‌نامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه‌ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهی‌نامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه مطالعه خود را آغاز می‌کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سؤالات آزمون می‌رود. متوجه می‌شود که نمی‌تواند سؤالات را پاسخ دهد. رفته‌رفته احساس گرما و مشکلات قلبی - عروقی پیدا می‌کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می‌شود. شب را نیز به سختی به صبح می‌رساند.»

الف) این نوع اختلال روانی - رفتاری سینا چه نام دارد؟

ب) این مشکل چه تأثیری بر سیستم قلبی - عروقی دارد؟ (دو مورد)

ج) سینا با رعایت کدام اصول می‌تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد)

۱۱ در ارتباط با «مصرف دخانیات و الکل» به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدام یک از مواد دخانی می‌باشد؟

ب) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند، ولی در معرض دود آن قرار می‌گیرند. به این دود چه می‌گویند؟

ج) فیبروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده‌ای رخ می‌دهد؟

د) آلودگی‌های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (دو مورد)

۱۲ با توجه به مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می‌آورد؟

ب) با مصرف کدام ماده توهم‌زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟

ج) هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟

پاسخ‌نامه تشریحی

آزمون شماره ۱ (نوبت اول)

- ۱- نادرست (۰/۲۵) - ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. (درس ۱)
- ۲- جسمانی (۰/۲۵)
- ۳- الف) مدیریت هیجان (۰/۲۵)، آرامش و شناخت خود (۰/۲۵) (درس ۱)
ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (۰/۵) (درس ۱)
پ) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی (۰/۲۵)، آگاهانه و هدفدار است (۰/۲۵) که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد (۰/۲۵) تا همگی تندرست بمانند و از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند. (۰/۲۵) (درس ۲)
- ۴- الف) درست (۰/۲۵)
ب) نادرست (۰/۲۵) - وزن مطلوب در هر فرد به سه عامل سن، قد و جنس بستگی دارد. (درس ۴)
- ۵- الف) مردان (۰/۵)
ب) تغذیه (۰/۲۵) - فعالیت بدنی (۰/۲۵) (درس ۴)
- ۶- گزینه «۲» حرارت - ضربه‌دیدن - نور (۰/۲۵) (درس ۵)
- ۷- الف) پروتئین‌ها (۰/۵)
ب) آهن، کلسیم، منیزیم و ... (ذکر دومورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۳)
- ۸- الف) عامل محیطی (۰/۵)
ب) ریزش موها، چین‌وچروک، شل‌شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب و افت فشارخون (ذکر سه مورد کافی است) (هر مورد درست ۰/۲۵) (درس ۴)
- ۹- پختن کامل غذا (۰/۲۵) - نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ یا سرد (۰/۲۵) (درس ۵)
- ۱۰- الف) به دفع موی زائد (۰/۲۵)، تنظیم دمای بدن (۰/۲۵) و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن (۰/۲۵) کمک می‌کند. (درس ۳)
ب) ماهی‌های آب شور (۰/۲۵) جلبک دریایی (۰/۲۵) گیاهانی که در سواحل می‌رویند. (۰/۲۵) (درس ۳)
- پ) ۱) افزایش دریافت فیبر روزانه ۲) افزایش مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ۳) محدود کردن مصرف قند، شکر و شیرینی ۴) دقت در مصرف گوشت و فراورده‌های آن (ذکر سه مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۵)
- ۱۱- الف) درست (۰/۲۵) (درس ۶) ب) درست (۰/۲۵) (درس ۷)
- ۱۲- الف) دیابت نوع ۲ (۰/۲۵) (درس ۶) ب) هپاتیت (۰/۲۵) - ایدز (۰/۲۵) (درس ۷)
- ۱۳- الف) گزینه «۱» (۰/۲۵) (درس ۶) ب) گزینه «۳» (۰/۲۵) (درس ۶)
- ۱۴- الف) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه (۰/۵)
ب) انسولین (۰/۵) (درس ۶)
- ۱۵- الف) از یک سو می‌تواند بدون علامت باشد (۰/۲۵) و از سوی دیگر می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. (۰/۲۵)
ب) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. (۰/۵)
پ) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند (۰/۲۵) و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، (۰/۲۵) مدتی بین دو هفته (۰/۲۵) و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. (۰/۲۵) به این مدت زمان «دوران پنجره» می‌گویند. (درس ۷)
- ۱۶- الف) ایسکمی قلب یا بیماری عروق کرونر (۰/۵) ب) به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر (۰/۲۵) در دیواره داخلی شریان‌های کرونر (۰/۲۵)، رفته‌رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. (۰/۲۵) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند. (۰/۲۵) (درس ۶)

- ۱۷- سلول جهش‌یافته تقسیم (۰/۲۵) و به دو سلول جدید جهش‌یافته تبدیل می‌شود (۰/۲۵) و این فرایند زنجیره‌ای ادامه می‌یابد تا جایی که همان یک سلول موزی به توده‌ای از سلول‌ها که «تومور» نامیده می‌شود، تبدیل می‌گردد. (۰/۲۵) (درس ۶)
- ۱۸- درست (۰/۲۵)
- ۱۹- الف) نزدیک‌بین (۰/۲۵) ب) سوزاک (۰/۲۵) (درس ۸)
- ۲۰- گزینه «۳» پیری زودرس پوست (۰/۲۵) (درس ۸)
- ۲۱- الف) ۱- میکروب‌ها (۰/۲۵) ۲- مواد قندی (۰/۲۵) ۳- مقاومت شخص و دندان (۰/۲۵) (درس ۸)
- ۲۲- الف) ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (۰/۲۵) (درس ۸)
ب) آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی (۰/۲۵) است که در آن غده‌های چربی پوستی و پیاپی مو ملتهب می‌شوند (۰/۲۵) و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند. آکنه درمان قطعی ندارد (۰/۲۵) و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. (۰/۲۵) (درس ۸)
- پ) ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها (۰/۲۵) ۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی (۰/۲۵) (درس ۹)

آزمون شماره ۲ (نوبت اول)

- ۱- الف) نادرست (۰/۲۵) - این سینا (درس ۱) ب) درست (۰/۲۵) (درس ۱)
- ۲- الف) ژنتیک (۰/۲۵) (درس ۱) ب) خودمراقبتی (۰/۲۵) (درس ۲)
- ۳- سلامت روانی عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی (۰/۵) و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی. (۰/۵) (درس ۲)
- ۴- سکنه قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان (ذکر سه مورد کافی است). (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۲)
- ۵- الف) گزینه «۴» ویتامین‌ها (۰/۲۵) (درس ۳)
ب) گزینه «۲» روی (۰/۲۵) (درس ۳)
پ) گزینه «۴» عوامل مکانیکی (۰/۲۵) (درس ۴)
- ۶- الف) چربی‌ها (۰/۲۵) (درس ۳) ب) حیوانی (۰/۲۵) (درس ۳)
- ۷- الف) کربوهیدرات‌ها (۰/۲۵) (درس ۳)
ب) افزودنی‌ها (۰/۲۵)، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط (۰/۲۵) (درس ۵)
پ) تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری - پیشگیری از ورود گردوغبار و مواد خارجی در غذا (ذکر دومورد کافی است). (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۵)
- ۸- الگوی سیب (۰/۲۵)
- ۹- الف) ۴- روی (۰/۲۵) ب) ۳- کلسیم (۰/۲۵) (درس ۴)
- پ) ۲ - ید (۰/۲۵) (درس ۳)
- ۱۰- الف) کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. (۰/۲۵) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود (۰/۲۵). بدن با ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها (۰/۲۵) و کبد ذخیره می‌شود (۰/۲۵) تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود. (درس ۳)
- ب) اصل تعادل (۰/۲۵)؛ اصل تنوع (۰/۲۵)؛ اصل تناسب (۰/۲۵) (درس ۳)
- پ) مشکلات سیستم عصبی (۰/۲۵)، مشکلات روانی (۰/۲۵) و مشکلات قلبی - عروقی (۰/۲۵) (درس ۴)
- ت) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها (ذکر ۴ مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۴)

۱۱- پدیکلوزیس (۰/۲۵)

۱۲- آنتی بادی (۰/۲۵)

۱۳- گزینه «۳» هیاتیت (۰/۲۵)

۱۴- الف) دیابت نوع ۲ (۰/۲۵) و سرطان (۰/۲۵)

ب) LDL (۰/۵)

پ) هیاتیت B (۰/۲۵) و C (۰/۲۵)

ت) سرماخوردگی (۰/۲۵) و آنفلوآنزا (۰/۲۵)

(درس ۶)

(درس ۷)

(درس ۷)

۱۵- این اسیدهای چرب موجب کاهش سطح کلسترول، (۰/۲۵) کاهش سطح LDL (۰/۲۵) و همچنین کاهش تری گلیسرید خون می شوند. (۰/۲۵)

۱۶- الف) سردرد ناگهانی شدید (۰/۲۵) - از دست دادن ناگهانی بینایی (۰/۲۵) - عدم کنترل عضلات و تعادل (۰/۲۵) - از دست دادن ناگهانی احساس در بازو (۰/۲۵) (درس ۶)

ب) ۱) جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به پزشک (۰/۲۵) ۲) پرهیز از مصرف سیگار و قلیان (۰/۲۵) ۳) محافظت از پوست با استفاده از کرم ضدآفتاب (۰/۲۵) ۴) کاهش مصرف روزانه قند، شکر و نمک (۰/۲۵) (درس ۶)

پ) این علائم متنوع بوده و می تواند شامل انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی (۰/۵)، سل، عفونت‌های ریوی و ... شود. (۰/۵)

۱۷- الف) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها (۰/۵) و سطح توانایی حس بینایی (۰/۵) را نشان می دهد.

ب) عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم (۰/۵) به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند. (درس ۸)

۱۸- گوش دو وظیفه دریافت امواج صوتی (۰/۲۵) و حفظ تعادل در بدن را بر عهده دارد. (۰/۲۵) (درس ۸)

۱۹- بلوغ جسمانی (۰/۲۵)، بلوغ روانی (۰/۲۵) و بلوغ اجتماعی (۰/۲۵) (درس ۹)

۲۰- سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی و برخورداری از وزن مناسب (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۹)

آزمون شماره ۳ (نوبت اول)

۱- الف) نادرست (۰/۲۵) - این معنا از سلامت در لغت نامه دهخدا آمده است. (درس ۱)

ب) درست (۰/۲۵)

پ) درست (۰/۲۵)

ت) درست (۰/۲۵)

ث) نادرست (۰/۲۵) - موجب کاهش HDL می شود. (درس ۶)

ج) درست (۰/۲۵)

۲- الف) سودا (۰/۲۵) - بلغم (۰/۲۵) (درس ۱)

ب) خودمراقبتی (۰/۲۵)

پ) اسیدآمین (۰/۲۵)

ت) عادات‌های غذایی (۰/۲۵)

ث) دیابت نوع ۲ (۰/۲۵)

۳- الف) انرژی مصرفی (۰/۲۵) ب) انرژی دریافتی (۰/۲۵) (درس ۴)

۴- الف) گزینه «۲» چربی (۰/۲۵)

ب) گزینه «۲» عامل محیطی (۰/۲۵)

پ) گزینه «۳» سوزاک - زگیل تناسلی (۰/۲۵)

۵- الف) سبزی‌های خام (۰/۲۵) (درس ۷) ب) کرنا (۰/۲۵)

پ) می کنند (۰/۲۵) (درس ۷) ت) ۱۲۰ (۰/۲۵)

۶- الف) سلامت معنوی (۰/۵)

ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای (۰/۵)

پ) هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد. (۰/۵)

ت) تزریق واکسن (۰/۵)

ث) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می شود. (۰/۵) (درس ۹)

۷- الف) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد (۰/۲۵) و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی (۰/۲۵)، به رشد و تکامل فرد، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند (۰/۲۵)، چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود. (۰/۲۵)

ب) افزایش تغییرات ضربان قلب، افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی، زودرنجی و اشتباهات شناختی (ذکر دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۸)

۸- مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است (۰/۲۵) که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می گیرد. (۰/۲۵) (درس ۲)

۹- ۱) بی‌اشتهایی عصبی (۰/۵) ۲) پر خوری عصبی (۰/۵) (درس ۳)

۱۰- اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن (۰/۵)

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن (۰/۵) (درس ۴)

۱۱- پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط (۰/۲۵) - عدم دسترسی به آب سالم (۰/۲۵) - گسترش استفاده از غذاهای خیابانی (۰/۲۵) - نبودن نظارت (۰/۲۵) (درس ۵)

۱۲- الف) عامل مکانیکی (۰/۲۵)

ب) با گذشت زمان از محل نقاط آسیب‌دیده (۰/۲۵)، کپک‌ها (۰/۲۵) و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده (۰/۲۵) و باعث فساد آن‌ها می شود. (درس ۵)

۱۳- برای این‌که خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود (۰/۲۵) و مواد غذایی (۰/۲۵) و اکسیژن (۰/۲۵) را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش درآورد؛ این نیرو فشار خون نامیده می شود. (درس ۶)

۱۴- الف) این بیماری در هر سنی می تواند رخ دهد، (۰/۲۵) اما در سنین پایین و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود (۰/۲۵) و به آن دیابت جوانان گفته می شود.

ب) این نوع دیابت در اثر عواملی مانند زمینه ژنتیکی، ویروس، فشار روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می شود. (ذکر دو مورد) (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۶)

۱۵- در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، (۰/۲۵) در ناحیه عقب سر در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش (۰/۲۵) زندگی می کند و در آن‌جا تخم می گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است. (۰/۲۵) (درس ۷)

۱۶- به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن و پس از یک دوره بدون علامت، علائمی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد می شود. (سه مورد) (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۶)

۱۷- همراه با خروج مواد زائد از پوست، (۰/۲۵) باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند (۰/۲۵) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده (۰/۲۵) و بوی نامطبوعی ایجاد می کنند. (۰/۲۵) (درس ۸)

۱۸- هدف از مشاوره قبل از ازدواج بررسی و تطبیق تناسب‌های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. (۰/۲۵) به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی (۰/۲۵) و تفکرانی که دارند به صورت اجمالی (۰/۲۵) بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با یکدیگر هستند یا نه. (۰/۲۵) (درس ۹)

آزمون شماره ۴ (نوبت اول)

۱- الف) درست (۰/۲۵) (درس ۱)

ب) نادرست (۰/۲۵) - به این اعمال خودمراقبتی می گویند. (درس ۲)

پ) درست (۰/۲۵) (درس ۳)

ت) نادرست (۰/۲۵) - از عوامل فیزیکی محسوب می شود. (درس ۵)

ث) نادرست (۰/۲۵) - حدود ۳/۵ ساعت است. (درس ۶)

ج) درست (۰/۲۵) (درس ۷)

۲- الف) رهایی یافتن (۰/۲۵) (درس ۱) ب) سبک زندگی (۰/۲۵) (درس ۲)

پ) آهن (۰/۲۵) (درس ۳) ت) شاخص توده بدنی (۰/۲۵) (درس ۴)

ث) LDL (۰/۲۵) (درس ۶) ج) اچ‌آی‌وی (۰/۲۵) (درس ۷)

۳- الف) خانوادگی - اجتماعی (۰/۲۵) ب) روانی - عاطفی (۰/۲۵) (درس ۱)

۴- الف) کربوهیدرات‌ها (۰/۲۵) (درس ۳) ب) روی (۰/۲۵) (درس ۳)

پ) الگوی گلابی (۰/۲۵) (درس ۴) ت) عوامل بیولوژیکی (۰/۲۵) (درس ۵)

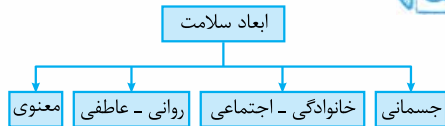
ث) هیاتیت (۰/۲۵) (درس ۷) ج) سکنه مغزی (۰/۲۵) (درس ۶)

درس نامهٔ توپ برای شب امتحان

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

پیشگیری	درمان
۱- هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.	۱- همواره مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج است و آیندهٔ بیمار موجب نگرانی است.
۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینهٔ بسیار کم میسر است.	۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینهٔ فراوان دارد.
۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیهٔ مواد و دارو و تجهیزات وجود ندارد.	۳- اغلب به کشورهای دیگر در زمینهٔ تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
۴- نیازی به مصرف دارو نیست.	۴- مصرف داروها معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
۵- با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	۵- غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دورهٔ نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت



توجه: ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی‌شوند.

سلامت جسمانی:

- قابل درک‌ترین بعد سلامت است.
- آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.
- سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی، عملکرد مناسب و درست سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم

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 ...

سلامت روانی:

- تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.
- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.
- علائم 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 ...

سلامت اجتماعی:

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

علائم سلامت اجتماعی:

- طیف وسیعی از ارتباطات سالم فرد با خانواده، دوستان و آشنایان
- تعامل سالم فرد با دوستان صمیمی خود
- توانایی فرد در گوش دادن به حرف دیگران، ابراز دریافت‌های قلبی خود، تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم، عملکرد مسئولانه و داشتن جایگاه خوب در جامعه. این افراد قادرند به حرف دیگران گوش دهند، مکنونات قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.

فصل ۱: سلامت

درس ۱: سلامت چیست؟

تعاریف سلامت	
لغت‌نامهٔ دهخدا	بی‌عیب شدن
فرهنگ فارسی معین	رهایی یافتن
بقراط	تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون
ابن سینا	سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست.
دانشمندان طب سنتی	سلامت، ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری است.
سازمان بهداشت جهانی (WHO)	سلامت، برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
اسلام	سلامت، یک ارزش مطرح است و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت‌ها، حسنهٔ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و دهه‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است.

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت

در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبهٔ بسیار مهم معنوی غفلت شده است.

تعریف جامع از سلامت

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است و سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنهٔ مفهومی آن افزوده می‌شود و گسترهٔ وسیعی دارد.

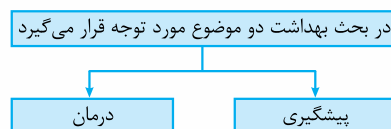


نکته ۱: سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیربنایی و مهم در توسعهٔ فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی جوامع دارای اهمیت است.

نکته ۲: تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است.

بهداشت

تعریف بهداشت: تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.





درس ۲: سبک زندگی

سبک زندگی سالم

به مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سبک زندگی سالم گفته می‌شود.

این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.

عوامل مؤثر بر انتخاب‌ها و رفتارهای افراد

نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ...

تأثیر سبک زندگی بر سلامت

- سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

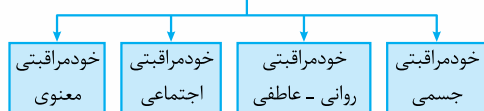
خودمراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که از خود در برابر بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی محافظت کنند. جوامع و گروه‌های اجتماعی به تدریج سعی کردند در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی آداب و رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و ... از خود و خانواده خود مراقبت کنند.

نکته: گام اول در حفظ سلامت خویش، خودمراقبتی است.

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

انواع خودمراقبتی



تعریف خودمراقبتی: خودمراقبتی یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال **اكتسابی**، **آگاهانه** و **هدف‌دار** است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

هدف	مثال
۱- هدف خود را تعیین کنیم.	من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد.
۲- مدت‌زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه (زمان‌بندی باید واقعی باشد).
۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.	نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
۴- پیمان ببندیم.	به والدین و یا دوست نزدیک خود بگوییم چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن چه وقت است و از آن‌ها بخواهیم در انجام این کار مشوق و همراه ما باشند.

سلامت معنوی:

- نداشتن سلامت معنوی ← احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ← ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی همراه با مشکلات جسمانی و اجتماعی
- ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی:

- ۱ هدف‌های اساسی دارند.
- ۲ فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند.
- ۳ آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.
- ۴ سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و اعتقاد به معنویات و معاد دارند.

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی
• ظاهر خوب و طبیعی • وزن مناسب • اشتهای کافی • خواب راحت و منظم • اجابت مزاج منظم • اندام مناسب • حرکات بدنی هماهنگ • طبیعی‌بودن نبض و فشار خون • افزایش مناسب وزن در سنین رشد • وزن نسبتاً ثابت	• سازگاری فرد با خودش و دیگران • قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل • داشتن روحیه انتقادپذیری • داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
• ارتباط سالم فرد با جامعه • ارتباط سالم فرد با خانواده • ارتباط سالم فرد با مدرسه • ارتباط سالم فرد با محیط	• سطح بالایی از ایمان به خدا • امیدواری • تعهد • کمال‌جویی • پایبندی به اخلاقیات • هدف‌داشتن در زندگی

عوامل مؤثر بر سلامت

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

- ۱ **مثال:** برخورداری یک فرد از دندان‌های سالم و محکم به دلیل عامل ژنتیک
- ۲ متولدشدن فردی در خانواده‌ای با سابقه بیماری قلبی - عروقی و احتمال بیشتر ابتلای او به این بیماری

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