

به نام خدا

راهنمای تکمیلی سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم

مولفان :

منصور مرادزهی

سمیه ریگی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۸

سرشناسه: مرادزهی، منصور، ۱۳۶۵-ریگی، سمیه، ۱۳۷۱
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تکمیلی سلامت و بهداشت پایه دوازدهم/
مولفان منصور مرادزهی - سمیه ریگی.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۳۶۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۳۶۱-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: سلامت و بهداشت
رده بندی کنگره: HF۱۵۸۶/۵
رده بندی دیویی: ۳۷۳/۷۳۰۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۱۴۷۸

نام کتاب: راهنمای تکمیلی سلامت و بهداشت پایه دوازدهم
مولفان: منصور مرادزهی - سمیه ریگی
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
چاپ: مدیران
قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۳۶۱-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول : سلامت	۶
درس اول : سلامت چیست؟	۷
درس دوم : سبک زندگی	۲۸
فصل دوم : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۴۳
درس سوم : برنامه غذایی سالم	۴۴
درس چهارم : کنترل وزن و تناسب اندام	۷۵
درس پنجم : بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۹۲
فصل سوم : پیشگیری از بیماری ها	۱۰۷
درس ششم : بیماری های غیر واگیر	۱۰۸
درس هفتم : بیماری های واگیر	۱۴۹
فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی	۱۷۱
درس هشتم : بهداشت فردی	۱۷۲

درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری	۲۲۰
درس دهم: بهداشت روان	۲۴۳
فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر	۲۶۹
درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل	۲۷۰
درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	۲۸۷
فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم	۳۰۵
درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمردرد)	۳۰۶
درس چهارم: پیشگیری از حوادث خانگی	۳۳۲

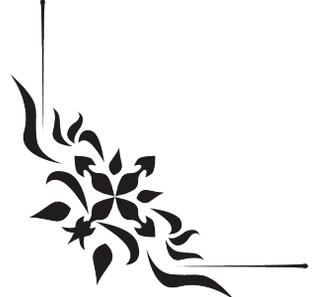
مقدمه

کتاب پیش رو مجموعه‌ای از فعالیت‌های کتاب سلامت و بهداشت پایه دوازدهم است که به زبانی ساده و با متنی روان در اختیار شما علاقه‌مندان قرار دارد. این مجموعه شامل نکات ریز و دقیقی است که هر دانش‌آموز برای درک بهتر این کتاب به آن نیاز دارد. در این کتاب علاوه بر نکات طلایی هر درس انواع سوالات تشریحی، تکمیلی، کوتاه پاسخ، چهارگزینه‌ای و صحیح و غلط نیز وجود دارد که می‌تواند به درک بهتر دانش‌آموز و آمادگی بیشتر وی در امتحانات کلاسی و پایانی کمک کند. امیدوارم که مورد قبول علاقه‌مندان قرار گیرد.



فصل اول

سلامت



درس اول

سلامت چیست؟

نکات طلایی درس

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

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت به عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است.

در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه 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 تعریفی پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

← فردی

← اجتماعی

← فرهنگی **ابعاد اهمیت سلامت و بهداشت**

← آموزشی

← اقتصادی

* سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیر بنایی و مهم در توسعه دارای اهمیت است.

* تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه دولت‌هاست.

* تأمین سلامت مستلزم رعایت « بهداشت » است.

* دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.

بهداشت

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

در بحث بهداشت دو موضوع مورد توجه قرار می‌گیرد: ← پیشگیری
← درمان

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

پیشگیری	درمان
۱- هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر و حتی بی هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است.	۱- همواره مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج است و آینده بیمار موجب نگرانی است.
۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.	۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینه فراوان دارد.
۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و دارو و تجهیزات وجود ندارد.	۳- اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه 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 دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

← جسمانی

← ابعاد سلامت - خانوادگی - اجتماعی

← روانی - عاطفی

← معنوی

* ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی‌شوند.

سلامت جسمانی

* قابل درک‌ترین بُعد سلامت است.

* آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

* سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف 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.

سلامت روانی

* به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

- ✱ 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.
- ✱ اصول سلامت روان : مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود.

سلامت اجتماعی

- ✱ شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.
- ✱ نشانه‌های سلامت اجتماعی : ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه.
- ✱ فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را همراه با آرامش و خوشایندی انجام می‌دهد.

سلامت معنوی

- ✱ نداشتن سلامت معنوی \Leftarrow احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی
- \Leftarrow ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی همراه با مشکلات جسمانی و روانی.

✱ ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی :

۱. هدف‌های اساسی دارند.
۲. فراتر از جهان مادی به جهان می‌نگرند.
۳. آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.

۴. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبند به اخلاقیات، اعتقاد به معنویات و معاد.

عوامل موثر بر سلامت

۱. سبک زندگی: معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک.
۲. عوامل ژنتیکی و فردی: تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIARY ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی.
۳. عوامل محیطی: آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت.
۴. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی: اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان، توزیع عادلانه خدمات سلامت.

سؤالات تشریحی

سلامت چیست؟ مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است.

معنی کلمه سلامت در لغت‌نامه دهخدا و در فرهنگ فارسی معین چیست؟

لغت‌نامه دهخدا: بی عیب بودن فرهنگ فارسی معین: رهایی یافتن

سلامت از نظر بقراط به چه معناست؟ (بقراط سلامت را در چه چیزهایی می‌دانست؟) برقراری تعادل بین اخلاط چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و خون)

اخلاط چهارگانه که بقراط سلامت را در تعادل بین آنها می‌دانست را نام ببرید؟ صفرا - سودا - بلغم - خون

سلامت از نظر ابوعلی سینا به چه معناست؟

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

دانشمندان طب سنتی سلامت را چگونه تعریف کرده‌اند؟ دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل: سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.

اخلاط چهارگانه از نظر دانشمندان طب سنتی را نام ببرید؟ سردی - گرمی - خشکی - تری

سازمان بهداشت جهانی سلامت را بر خورداری از چه مواردی می‌داند؟ (تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت را بیان کنید؟)

برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی.

اهمیت سلامت جسم و روح را از دیدگاه اسلامی توضیح دهید؟ در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند، همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه در مورد سلامت جسم و روح چه می‌فرمایند؟ (از نظر حضرت علی (ع) سخت‌تر از فقر و بالاتر از وسعت مالی چه مواردی هستند؟) سخت‌تر از فقر، بیماری تن، و سخت‌تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است؛ و آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است.

در فرهنگ متعالی اسلام سلامت با کدام تعبیرات توصیف شده است؟ یک ارزش، برترین نعمت‌ها، حسنۀ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.

با توجه به دیدگاه اسلام، چرا تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت تعریف کامل نیست؟ (* از دیدگاه اسلام، چه ایرادی بر تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی وارد است؟ * چرا تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از دیدگاه اسلام تعریفی کامل نمی‌باشد؟)

زیرا از جنبه بسیار مهم معنوی در تعریف سلامت غفلت شده است.

آیا از دیدگاه اسلامی، تعریف سازمان بهداشت جهانی در مورد سلامت کامل است؟ چرا؟ خیر - زیرا از جنبه بسیار مهم معنوی در تعریف سلامت غفلت شده است.

تعریف جامع سلامت را بیان کنید؟ (سلامت را در یک تعریف جامع توضیح دهید؟) (کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. و تعریفی پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی

است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه سلامت و بهداشت در همه جوامع به چه صورت‌هایی مطرح است؟

امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. کدام قوانین و پیمان نامه‌ها بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند؟ قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت.

ارتباط سلامت و بهداشت چیست؟ بهداشت وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت است. به عبارت دیگر تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.

نتیجه ارتباط سلامت و بهداشت چیست؟ بهداشت وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت است. به عبارت دیگر تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است. بنابراین سلامت و بهداشت مترادف هم نیستند.

تعریف جامع بهداشت را بیان کنید؟ عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

پیشگیری و درمان کدام یک بر دیگری اولویت دارد؟ پیشگیری امری معقول‌تر از درمان بیماری است و نسبت به آن اولویت دارد.

به چه دلایلی پیشگیری بر درمان اولویت دارد؟ (* در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ * به چه دلایلی پیشگیری بر درمان مقدم است؟)

۱- پیشگیری بسیار آسان‌تر و کم هزینه‌تر از درمان است.

۲- زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه‌تر و برای همگان امکان پذیر است.

- ۳- روش‌های پیشگیری معمولاً وابستگی به کشورهای دیگر ایجاد نمی‌کند.
- ۴- برخلاف روش‌های درمانی، عوارض جانبی ندارد زیرا دارو مصرف نمی‌شود.
- ۵- بر خلاف درمان، باعث از دست رفتن کار و فعالیت و یا نقص عضو نمی‌شود.
- پیشگیری و درمان را از لحاظ هزینه و گرانی (اقدام‌های لازم) مقایسه کنید.**
- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر و حتی بی هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است. ولی در درمان همواره مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج است و آینده بیمار موجب نگرانی است.
- پیشگیری و درمان را از لحاظ زمان و سطح آموزش (نحوه آموزش) مقایسه کنید.**
- در پیشگیری زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینه فراوان دارد.
- پیشگیری و درمان را از لحاظ نیاز به کشورهای دیگر مقایسه کنید.**
- در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و دارو و تجهیزات وجود ندارد. اما در روش‌های درمانی اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
- پیشگیری و درمان را از لحاظ روش‌های درمانی مقایسه کنید.**
- در روش‌های پیشگیرانه نیازی به مصرف دارو نیست. اما در روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
- پیشگیری و درمان را از لحاظ فرصت کار و فعالیت و عوارض مقایسه کنید.**
- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان

از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد. ولی در درمان 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 انسان را نام ببرید؟ (ابعاد مختلف سلامت در تعریف جامع آن کدامند؟ فقط نام ببرید؟)

۱- جسمانی ۲- روانی - عاطفی ۳- خانوادگی - اجتماعی ۴- معنوی

جنبه‌ها و ابعاد سلامت چگونه هستند؟ چند وجهی و در عین حال یکپارچه که در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند.

چرا ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند؟ زیرا سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند.

قابل درک‌ترین بُعد سلامت چیست؟ چرا؟

جسمانی - زیرا آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

سلامت جسمانی بیانگر چیست؟ عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم.

از نظر زیست‌شناسی عملکرد کدام مورد نشانهٔ سلامت جسمانی است؟ عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها.

نشانه‌های سلامت جسمانی را نام ببرید؟ 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.

سلامت روانی را تعریف کنید؟ به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه عبارت است از : داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث در زندگی.

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

اصول سلامت روان را نام ببرید؟ مدیریت هیجان - آرامش - شناخت خود

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

سلامت اجتماعی به چه معناست؟ یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه.

فرد سالم از نظر اجتماعی چه کسی است؟ کسی که نقش‌های اجتماعی خود را با آرامش و خوشایندی انجام می‌دهد.

چرا برخی از افراد دارای احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی هستند؟ به دلیل نداشتن سلامت معنوی

سلامت معنوی چه تأثیری بر زندگی افراد دارد؟ فراد سالم از نظر معنوی اهداف اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند.

ویژگی‌های سلامت معنوی را نام ببرید؟ ۱- سطح بالای ایمان به خدا
۲- امیدواری و تعهد ۳- کمال جویی ۴- پایبندی به اخلاقیات ۵- هدف داشتن در

زندگی ۶- اعتقاد به معنویت و معاد

فردی که سلامت معنوی ندارد دچار چه عوارضی می‌شود؟ بیماری روحی - روانی و به دنبال آن مشکلات جسمی و اجتماعی و احساس پوچی و بی‌هدفی.

عوامل موثر بر سلامت یک فرد را نام ببرید؟

۱. سبک زندگی : معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک.

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

۳. عوامل محیطی: آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت.

۴. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی : اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان، توزیع عادلانه خدمات سلامت.

تأثیر عامل ژنتیک بر سلامت را توضیح دهید؟ فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؛ برعکس فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است.

سوالات تکمیلی

سلامت در لغت نامه دهخدا و در فرهنگ فارسی معین
..... معنی شده است. بی عیب شدن - رهایی یافتن

بقراط سلامت را در تعادل بین می دانست. اخلاط چهارگانه

از نظر ابن سینا نقطه مقابل سلامت نیست. بیماری

در اسلام، انسان موجودی است که هم دارد و هم، و این دو با
هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند. جسم - روح

در اسلام بدن انسان و برای تکامل روح به حساب
می آید. هدیه - امانت الهی

از دیدگاه اسلامی بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل
به حساب می آید. روح

حضرت علی (ع) می فرماید: بالاتر از وسعت مالی است. سلامت بدن

در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه سخت ترین بیماری نام برده شده
است. دل (روان)

در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده است.
سلامت

با توجه به دیدگاه اسلام در تعریف سازمان جهانی بهداشت از یک جنبه
بسیار مهم غفلت شده است. معنوی

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

امروزه و به مثابه یک امر زیربنایی، مهم و عامل اساسی در همه جوامع مطرح است. سلامت - بهداشت

با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است. بهداشت سلامت مترادف کلمه نیست. بهداشت

بهداشت می تواند هم و هم را شامل شود. پیشگیری - درمان هدف از رعایت بهداشت تأمین، حفظ و بالا بردن است. سطح سلامت در حفظ و تأمین سلامت، اولویت با است. پیشگیری

سلامت مفهومی و در عین حال است. چند وجهی - یکپارچه قابل درک ترین بُعد سلامت، سلامت است. جسمانی

آسان ترین بُعد سلامت، سلامت است. جسمانی

ملموس ترین بُعد سلامت، سلامت است. جسمانی

توانایی شناخت فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه، اشاره به بُعد سلامت دارد. اجتماعی

احساس پوچی و بی هدفی ناشی از نداشتن است. سلامت معنوی

افراد سالم از نظر معنوی اساسی در زندگی دارند. اهداف

سوالات کوتاه پاسخ

سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به چه عنوان مطرح شده است؟ به عنوان یک ارزش

امروزه کدام موارد به مثابه یک امر زیربنایی و مهم، و عامل اساسی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است؟ سلامت و بهداشت

WHO علامت اختصاری کدام سازمان است؟ سازمان جهانی بهداشت.

سلامت انسان مستلزم رعایت چیست؟ بهداشت

بنابراین وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم کدام موضوعها مورد توجه قرار می‌گیرند؟ پیشگیری و درمان

قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل و مشکلات، داشتن روحیه انتقادپذیری و قدرت تطابق با شرایط محیطی از نشانه‌های این بُعد از ابعاد سلامت می‌باشد. سلامت روانی

سلامتی که به معنای ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و محیط می‌باشد کدام است؟ سلامت اجتماعی

داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از فقدان کدام بُعد سلامت است؟ معنوی

سوالات چهار گزینه‌ای

سلامت از نظر لغت‌نامهٔ دهخدا معنا می‌شود.

الف) رهایی یافتن (ب) بی‌عیب شدن

ج) تعادل بین اخلاط (د) سلامت روان

سلامت: تعادل بین اخلاط چهارگانه، مربوط به کدام گزینه است؟

الف) بقراط (ب) ابن سینا (ج) طب سنتی (د) گزینه‌های الف و ج

از نظر حضرت علی (ع) کدام گزینه سخت‌ترین به شمار می‌رود؟

الف) بیماری تن (ب) بیماری روان (ج) تقوای دل (د) گزینه‌های ب و ج

در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه، سخت‌ترین بیماری نام برده شده است.

الف) بیماری تن (ب) بیماری روان (ج) بیماری مزمن (د) بیماری کشنده

”سخت‌تر از فقر، بیماری تن و سخت‌تر از بیماری تن، بیماری دل (روان)

است“ این جمله از سخنان کیست؟

الف) بقراط (ب) حضرت علی (ع)

ج) دانشمندان طب سنتی (د) پیامبر اکرم (ص)

در فرهنگ متعالی اسلام سلامت چگونه تعبیر شده است؟

الف) برترین نعمت‌ها (ب) حسنۀ دنیا

ج) نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است. (د) همه موارد

کدام تعریف سلامت، به عنوان جامع ترین تعریف در دنیا پذیرفته شده است؟

(الف) سازمان جهانی بهداشت (ب) از نظر دانشمندان طب سنتی

(ج) از نظر بقراط (د) ابن سینا

با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از یک جنبه بسیار مهم سلامت غفلت شده و آن جنبه است.

(الف) معنوی (ب) جسمانی (ج) خانوادگی - اجتماعی (د) روانی - عاطفی

عامل اساسی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در همه جوامع کدام است؟

(الف) قوانین اساسی کشورها (ب) سلامت و بهداشت

(ج) فعالیت آموزشی (د) درمان

وقتی از نظر بهداشتت سخن می‌گوییم موضوع مورد توجه قرار می‌گیرد.

(الف) پیشگیری (ب) درمان (ج) گزینه‌های الف و ب (د) هیچکدام

تعریف مختصر و جامع بهداشت عبارت است از

(الف) تأمین حفظ و بالا بردن سطح سلامت

(ب) ابتدا به درمان آن پرداخت و سپس آن را حفظ و ارتقا بخشید

(ج) موضوع پیشگیری و درمان (د) هیچکدام

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

(الف) بهداشت (ب) فرهنگ (ج) درمان (د) پیشگیری

قابل درک‌ترین و آسان‌ترین بُعد سلامت است.

الف) بُعد جسمانی (ب) بُعد روانی (ج) بُعد اجتماعی (د) بُعد معنوی

کدام گزینه از نشانه‌های سلامت جسمانی نیست؟

الف) وزن مناسب (ب) اجابت مزاج منظم

ج) وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر (د) برخورد صحیح با مشکلات

داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی اشاره به کدام بُعد سلامت دارد.

الف) بُعد جسمانی (ب) بُعد روانی (ج) بُعد اجتماعی (د) بُعد معنوی

کدام گزینه از نشانه‌های سلامت روانی است.

الف) امیدواری (ب) ارتباط سالم با جامعه

ج) روحیه انتقادپذیری (د) حرکات بدنی هماهنگ

کدام گزینه جزء بُعد روانی محسوب نمی‌شود.

الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران

ب) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

ج) عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

د) توانایی شناخت هر فرد از خود

داشتن روحیه انتقادپذیری مربوط به کدام بُعد سلامت است.

الف) بُعد جسمانی (ب) بُعد روانی (ج) بُعد اجتماعی (د) بُعد معنوی

کدام گزینه از اصول سلامت روان نیست.

الف) مدیریت هیجان ب) رعایت بهداشت ج) آرامش د) شناخت خود

کدام گزینه از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.

الف) ارتباط سالم با مدرسه ب) تعهد

ج) داشتن هدف در زندگی د) سازگاری با دیگران

کمال جویی جزء کدام بُعد سلامت محسوب می‌شود.

الف) بُعد جسمانی ب) بُعد روانی ج) بُعد اجتماعی د) بُعد معنوی

افراد سالم از نظر کدام بُعد سلامت، اهدافی اساسی در زندگی دارند.

الف) بُعد جسمانی ب) بُعد روانی ج) بُعد اجتماعی د) بُعد معنوی

کدام گزینه مربوط به بُعد سلامت معنوی است.

الف) داشتن آرامش ب) انتقال آرامش به دیگران

ج) پایبندی به اخلاقیات و داشتن هدف در زندگی د) همه موارد

فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، کدام عامل

تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؟

الف) سبک زندگی ب) ژنتیک

ج) عوامل محیطی د) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

سوالات صحیح و غلط

در لغت نامهٔ دهخدا، سلامت (بی‌عیب شدن) معنا شده است. صحیح
 در فرهنگ فارسی معین، سلامت به معنای رهایی یافتن است. صحیح
 بقراط سلامت را در تعادل بین بی‌عیب شدن و رهایی یافتن می‌داند. غلط
 ابن سینا سلامت را تعادل بین اخلاط چهارگانه صفر، سودا، بلغم و خون
 می‌دانست. غلط

سلامت نقطهٔ مقابل بیماری است. غلط
 در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.
 صحیح

تعریف سلامت تعریفی پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است. صحیح
 تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه ملت‌هاست. غلط
 دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. غلط
 در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر
 است. صحیح

سلامت مفهومی چند وجهی است. صحیح
 ملموس‌ترین بُعد سلامتی، سلامت جسم است. صحیح
 سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی است. غلط
 ارتباط سالم فرد با جامعه از ویژگی‌های سلامت روانی محسوب می‌شود. غلط
 قابل‌درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت معنوی است. غلط

درس دوم

سبک زندگی

نکات طلایی درس

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 موثر بر انتخاب‌ها و رفتارهای افراد

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

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.
- * بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت: بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان، و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

خود مراقبتی چیست؟

- انسان‌ها همیشه در جست و جوی 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 عادات، آداب و رسوم، اعتقادات مذهبی و معلومات از خود و خانواده خود مراقبت کنند.
- * گام اول در حفظ سلامت خویش، خود مراقبتی است.
 - * بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت منجر می‌شود، محصول خود مراقبتی است.

انواع خود مراقبتی ← جسمی

← روانی - عاطفی

← اجتماعی

← معنوی

تعریف خود مراقبتی : خود مراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می‌دهیم. به بیان ساده خودمراقبتی شامل

اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است تا 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 خود مراقبتی

برای خود مراقبتی داشتن برنامه ضروری است.

هدف	مثال
۱- هدف خود را تعیین کنیم.	من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد.
۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه (زمان بندی باید واقعی باشد).
۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.	نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرم را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم مان بنویسیم.
۴- پیمان ببندیم.	به والدین خود بگوییم چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن چه وقت است و از آن‌ها بخواهیم مراقبمان باشند.