



روزی نشست بر پاره‌سنگی
با انگشتانی گره‌کرده در زیر چانه‌اش
و خیره‌نگاهی تا بی‌انتهای

آرام آرام شرارِ وسوسه‌ای در رگ‌هایش دوید
و هُرمِ قدرتی سترگ، ساق‌های بی‌قرارش را در هم نوردید

ناگاه به پا خاست
و گام در راهی نهاد
بی‌انتهای

- انسان را می‌گویم -
او ناچارِ رفتن بود و یافتن
شاید به این امید که روزی، بر فراز قلّه‌ی دریافتن، پاتابه وا کند و یله بر چارطاقِ نیلیِ چرخ دهد.

تقدیم به شما و همه‌ی آن‌هایی که
برای «یافتن»

راهی جز «دریافتن» نمی‌شناسند.

سرشناسه: خلدی نسب، سید علیرضا، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور: راه نهایی سلامت و بهداشت / نویسندگان سید علیرضا خلدی نسب،
راضیه سادات خلدی نسب
مشخصات نشر: تهران: دریافت، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۳-۹۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۳۸۸۲۳

راه نهایی سلامت و بهداشت

نویسندگان: سید علیرضا خلدی نسب، راضیه سادات خلدی نسب

ناشر: نشر دریافت

مدیر فنی و صفحه‌آرا: فرناز صفی

طراح جلد: ایمان خاکسار

ناظر چاپ: سعید حیدری

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۴۰۵

شمارگان: ۵۰۰

بها: ۶۹۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۵۰۳۹۲

نشانی اینترنتی: www.Daryaftpub.com

پست الکترونیک: daryaftpubg@mail.com

دارد
پیکرد قانونی

حق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر بوده و هرگونه کپی یا نقل مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.



مقدمه مؤلف

ای عقل مرا کفایت از تو جستن ز من و هدایت از تو

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون برمی‌آید مفرح ذات؛ پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و به هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که برآید کز عهده شکرش به در آید

سپاس خدایی را که عمری داد به سفارش دوستان و سروران گرامی در مؤسسه نشر دریافت قلم به دست گرفتیم و در نگارش و گردآوری این اثر اقدام نمودیم.

این مجموعه حاوی بخش‌های درس‌نامه و نکته‌های دسته‌بندی‌شده به صورت درس به درس و سؤالات تألیفی و سؤالات امتحانات نهایی است که در پایان آن پاسخ سؤالات نیز به صورت تشریحی بیان شده است.

همچنین شایان ذکر است که هدف اصلی تألیف این کتاب فراهم نمودن منبعی کاربردی برای دانش‌آموزان که به منظور آمادگی برای امتحان نهایی از آن بهره بگیرند بوده است؛ امید است که این هدف محقق گردد.

لازم به ذکر است منبع استفاده‌شده از آخرین چاپ کتاب ارزشمند سلامت و بهداشت وزارت آموزش و پرورش است.

در پایان از مسئولان و کارکنان محترم مؤسسه نشر دریافت که در چاپ و نشر این مجموعه همراهی نموده‌اند کمال تشکر را داریم.

از همه اساتید و دبیران گرامی تقاضا داریم که نظرات اصلاحی خود را نسبت به مطالب این مجموعه به دفتر انتشارات ارسال نمایند.

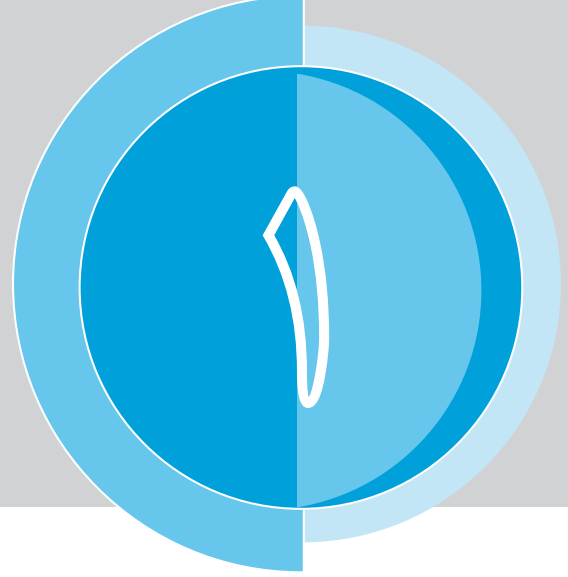
فهرست

درس اول: سلامت چیست؟	۵
سؤالات تألیفی درس اول	۷
پاسخ سؤالات تألیفی درس اول	۸
سؤالات نهایی درس اول	۱۰
پاسخ سؤالات نهایی درس اول	۱۴
درس دوم: سبک زندگی	۱۵
سؤالات تألیفی درس دوم	۱۶
پاسخ سؤالات تألیفی درس دوم	۱۶
سؤالات نهایی درس دوم	۱۷
پاسخ سؤالات نهایی درس دوم	۱۸
درس سوم: برنامه غذایی سالم	۱۹
سؤالات تألیفی درس سوم	۲۲
پاسخ سؤالات تألیفی درس سوم	۲۴
سؤالات نهایی درس سوم	۲۶
پاسخ سؤالات نهایی درس سوم	۲۸
درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام	۲۹
سؤالات تألیفی درس چهارم	۳۱
پاسخ سؤالات تألیفی درس چهارم	۳۲
سؤالات نهایی درس چهارم	۳۳
پاسخ سؤالات نهایی درس چهارم	۳۵
درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۳۶
سؤالات تألیفی درس پنجم	۳۸
پاسخ سؤالات تألیفی درس پنجم	۳۹
سؤالات نهایی درس پنجم	۴۰
پاسخ سؤالات نهایی درس پنجم	۴۱
درس ششم: پیشگیری از بیماری‌ها (بیماری‌های غیرواگیردار)	۴۲
سؤالات تألیفی درس ششم	۴۷
پاسخ سؤالات تألیفی درس ششم	۴۹
سؤالات نهایی درس ششم	۵۱
پاسخ سؤالات نهایی درس ششم	۵۴
درس هفتم: بیماری‌های واگیردار	۵۵
سؤالات تألیفی درس هفتم	۵۸
پاسخ سؤالات تألیفی درس هفتم	۵۹
سؤالات نهایی درس هفتم	۶۰
پاسخ سؤالات نهایی درس هفتم	۶۲

درس هشتم: بهداشت فردی	۶۳
سؤالات تألیفی درس هشتم	۶۸
پاسخ سؤالات تألیفی درس هشتم	۶۹
سؤالات نهایی درس هشتم	۷۱
پاسخ سؤالات نهایی درس هشتم	۷۲
درس نهم: بهداشت ازدواج و فرزندآوری	۷۳
سؤالات تألیفی درس نهم	۷۵
پاسخ سؤالات تألیفی درس نهم	۷۶
سؤالات نهایی درس نهم	۷۸
پاسخ سؤالات نهایی درس نهم	۷۸
درس دهم: بهداشت روان	۷۹
سؤالات تألیفی درس دهم	۸۲
پاسخ سؤالات تألیفی درس دهم	۸۳
سؤالات نهایی درس دهم	۸۴
پاسخ سؤالات نهایی درس دهم	۸۷
درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل	۸۸
سؤالات تألیفی درس یازدهم	۹۱
پاسخ سؤالات تألیفی درس یازدهم	۹۲
سؤالات نهایی درس یازدهم	۹۳
پاسخ سؤالات نهایی درس یازدهم	۹۵
درس دوازدهم: اعتیاد به موادمخدر و عوارض آن	۹۶
سؤالات تألیفی درس دوازدهم	۹۹
پاسخ سؤالات تألیفی درس دوازدهم	۱۰۰
سؤالات نهایی درس دوازدهم	۱۰۲
پاسخ سؤالات نهایی درس دوازدهم	۱۰۴
درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمردرد)	۱۰۵
سؤالات تألیفی درس سیزدهم	۱۱۱
پاسخ سؤالات تألیفی درس سیزدهم	۱۱۲
سؤالات نهایی درس سیزدهم	۱۱۳
پاسخ سؤالات نهایی درس سیزدهم	۱۱۶
درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی	۱۱۷
سؤالات تألیفی درس چهاردهم	۱۲۲
پاسخ سؤالات تألیفی درس چهاردهم	۱۲۴
سؤالات نهایی درس چهاردهم	۱۲۶
پاسخ سؤالات نهایی درس چهاردهم	۱۲۸

درس اول

سلامت چیست؟



قال رسول الله (ص): نِعْمَتَانِ مَجْهُولَتَانِ: أَلصَّحَّةُ وَ أَلْأَمَانُ: دو نعمت در نزد مردم مجهول اند: سلامت و امنیت

- واژه سلامت در لغت نامه دهخدا، به معنای بی عیب شدن و در فرهنگ فارسی **معین** رهایی یافتن معنی شده است.

تعریف سلامت از دیدگاه های مختلف:

- الف) **بقراط**: تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون را سلامت نامیده است.
- ب) **از دیدگاه ابن سینا**: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
- ج) **سازمان بهداشت جهانی WHO**: سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی می داند، نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.
- د) **حضرت علی (ع)** در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرمایند: «سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است. آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است.»
- ذ) امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.
- ه) **تعریف جامع**: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی برخوردار است.
- سلامتی بزرگترین سرمایه انسان است.
- تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است، از طرفی بهداشت عبارت است از: تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.
- در حوزه بهداشت دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه هستند.

دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان:

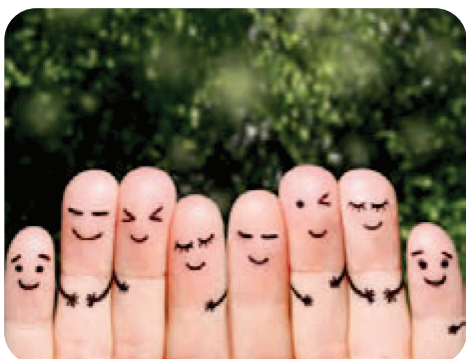
- الف) پیشگیری بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر می باشد.
- ب) آموزش پیشگیری از درمان در زمان بسیار کوتاه با هزینه کم و برای همه افراد می تواند انجام گیرد.
- ج) در روش های پیشگیری اغلب نیازی به کشورهای دیگر نیست.
- د) روش های درمانی به همراه مصرف دارو و به دنبال آن عوارض جانبی است.

ابعاد سلامت عبارت اند از:

- ۱ **سلامت جسمانی** بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آن ها با هم است. نشانه های سلامت جسمانی عبارت اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ و



۳ سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه.



🔴 **سلامت معنوی:** احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. نشانه‌های سلامت معنوی عبارت‌اند از: افراد سالم از نظر معنوی اهداف اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به دنیا می‌نگرند، آرامش دارند و آن را به دیگران انتقال می‌دهند، سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پابندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد. (آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌ها است. سوره رعد آیه ۲۸)

۱ سبک زندگی: معیشت، تحرک، تفریح، شیوه‌های گذران اوقات فراغت

۲ عوامل ژنتیکی و فردی: قد، وزن، رنگ پوست، سابقهٔ فامیلی ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن و جنس

۲ عوامل محیطی: آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی و اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات و تسهیلات آموزشی

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



سؤالات تألیفی درس اول



۱. معنی کلمه سلامت در لغت‌نامه دهخدا و فرهنگ فارسی معین چه می‌باشد؟
۲. سلامت از نظر بقراط و ابوعلی سینا به چه معنی است؟
۳. سلامت از نظر دانشمندان طب سنتی به چه معنی است؟
۴. تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) از سلامت را بنویسید.
۵. در اسلام، انسان چگونه موجودی است؟
۶. حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه در مورد نعمت سلامت چه فرمودند؟
۷. در اسلام چه تعبیراتی برای سلامت به کار رفته است؟
۸. از دیدگاه اسلام، چرا تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت ایراد دارد؟
۹. امروزه سلامت و بهداشت به مثابه (به منزله یا همانند) چیست؟
۱۰. سلامت انسان، مستلزم رعایت چیست؟
۱۱. بهداشت چیست؟
۱۲. چرا در بهداشت، دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد؟
۱۳. ابعاد سلامت انسان را نام ببرید.
۱۴. قابل درک‌ترین بُعد سلامت کدام است؟
۱۵. منظور از سلامت جسمانی چیست؟
۱۶. از نشانه‌های سلامت جسمی چند مورد بنویسید.
۱۷. منظور از سلامت روانی چیست؟
۱۸. سه اصل سلامت روان کدامند؟
۱۹. برخی از نشانه‌های سلامت روانی را بنویسید.
۲۰. شکل مقابل نماد چیست؟



۲۱. سلامت اجتماعی به چه معناست؟
۲۲. ویژگی‌های افراد دارای سلامت اجتماعی را بنویسید.
۲۳. شکل مقابل نماد کدام سلامت است؟ (از شکل مقابل چه برداشتی دارید؟)

۲۴. داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی افراد چه پیامدهای خواهد داشت؟ این احساس ناشی از نداشتن کدام بُعد سلامت است؟
۲۵. ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی را بنویسید.
۲۶. ویژگی‌های هر یک از ابعاد سلامت را بنویسید.
۲۷. مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت یک فرد را بیان کنید و برای هرکدام دو نمونه مثالی بیاورید.



پاسخ سؤالات تألیفی درس اول

۱ سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است. به عنوان مثال: سلامت در لغت نامه دهخدا «بی عیب شدن» و در فرهنگ فارسی معین «رهایی یافتن» معنی شده است.

۲ بقرات سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست.

ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

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

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

۵ انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.

۶ حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرمایند: «بدانید یکی از بلاها، تهی دستی است و سخت تر از آن، بیماری تن است و سخت تر از آن، بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.»

۷ در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت های حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوش زد شده است.

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

۹ امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت هاست و قوانین اساسی کشورها از جمله قانون اساس جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

۱۰ با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است. بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.

۱۱ اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم می گویم: «بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت»

۱۲ برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می گوئیم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می گیرد.

۱۳ • سلامت جسمانی

• سلامت روانی

۱۴ قابل درک ترین بُعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.

۱۵ سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آن ها با هم است. از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آن ها با هم به معنای سلامت جسمانی است.

۱۶ بعضی از نشانه های سلامت جسمانی عبارت اند از:

• ظاهر خوب و طبیعی

• وزن مناسب

• اشتها کافی

• خواب راحت و منظم

• اجابت مزاج منظم

• اندام مناسب

• حرکات بدنی هماهنگ

• طبیعی بودن نبض و فشار خون

• افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالا

۱۷ سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و به روز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود.

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

۱۹ نشانه های سلامت روان عبارت اند از:

• سازگاری فرد با خودش و دیگران

• قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

• داشتن روحیه انتقادپذیری

• داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

۲۰ ابعاد سلامت

۲۱ سلامت اجتماعی، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می شود.



درس اول: سلامت چیست؟

۲ - سلامت روانی - عاطفی:

- سازگاری فرد با خودش و دیگران
- قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
- داشتن روحیه انتقادپذیری
- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

۳ - سلامت اجتماعی

- ارتباط سالم فرد با جامعه
- ارتباط سالم فرد با خانواده
- ارتباط سالم فرد با مدرسه
- ارتباط سالم فرد با محیط

۴ - سلامت معنوی:

- سطح بالایی از ایمان به خدا
- امیدواری
- تعهد
- کمال‌جویی
- پایبندی به اخلاقیات
- هدف‌داشتن در زندگی

۲۷ مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت یک فرد عبارت‌اند از:

- سبک زندگی: معیشت، الگوی خرید
- عوامل ژنتیکی و فردی: تاثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد و وزن، سابقه فامیلی ابتلا به بیماری
- عوامل محیطی: آب و خاک و هوا و وضعیت اشتغال
- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی: تامین آب آشامیدنی سالم، واکسیناسیون

۲۲ افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.

۲۳ این نماد، نشانه سلامت روان است. از شکل می‌توان برداشت کرد که مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

۲۴ یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.

۲۵ ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی عبارت‌اند از:

- از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند.
- فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند.
- آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند.
- سطح بالایی از ایمان به خدا دارند.
- امیدواری
- تعهد
- کمال‌جویی
- پایبندی به اخلاقیات و هدف‌داشتن در زندگی
- کمال‌جویی و اعتقاد به معنویت و معاد

۲۶ ۱ - سلامت جسمانی:

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



سوالات امتحانات نهایی درس اول



♦ الف) به پرسش‌های زیر پاسخ کامل دهید.

- ۱ سلامت چیست؟ (خرداد ۱۳۹۹)
 - ۲ بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ (خرداد ۱۳۹۹)
 - ۳ برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ (شهریور ۱۴۰۰)
 - ۴ چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید.) (خرداد ۱۳۹۹)
 - ۵ سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معناست؟ (دی ۱۳۹۹)
 - ۶ از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید. (شهریور ۱۳۹۹)
 - ۷ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست.» اشاره به کدام بُعد سلامت انسان دارد؟ (شهریور ۱۴۰۱)
 - ۸ دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (خرداد و دی ۱۴۰۰)
 - ۹ از بین شرایط اقلیمی یا الگوی خرید سبد غذایی، کدامیک در پیشگیری از بروز بیماری‌ها تأثیر بیشتری دارد؟ (خرداد ۱۴۰۳)
- ♦ ب) برای کامل کردن عبارت‌های زیر از کلمه‌های داخل پرانتز گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه خود بنویسید.

- ۱۰ سلامت در فرهنگ معین (بی‌عیب‌شدن - رهایی‌یافتن) معنی شده است. (خرداد ۱۳۹۹)
- ۱۱ تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است. (خرداد ۱۳۹۹)
- ۱۲ تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها - حکومت‌ها) است. (دی ۱۴۰۰)
- ۱۳ سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه‌های سلامت (روانی - اجتماعی) است. (تغییر یافته - خرداد ۱۴۰۱)
- ۱۴ داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. (دی ۱۴۰۱)

♦ ج) درستی و نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص نمایید.

- ۱۵ تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. (دی ۱۴۰۰)
- ۱۶ طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا، سودا، بلغم و خون می‌داند. (دی ۱۴۰۱)
- ۱۷ سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را در برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (خرداد ۱۳۹۹)
- ۱۸ در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. (خرداد ۱۳۹۸)
- ۱۹ دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. (خرداد ۱۳۹۹)
- ۲۰ در حفظ و تأمین سلامت، به‌طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. (شهریور ۱۳۹۸)
- ۲۱ در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر از درمان است. (خرداد ۱۳۹۹)
- ۲۲ در درمان، زمان آموزش‌های بسیار کوتاه و برای همه در هر سطوح معلومات میسر است. (دی ۱۴۰۲)
- ۲۳ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. (دی ۱۳۹۹)
- ۲۴ در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. (دی ۱۴۰۳)
- ۲۵ داشتن وزن نسبتاً ثابت در سنین رشد از نشانه‌های سلامت جسمانی است. (خرداد ۱۴۰۳)
- ۲۶ سازگاری فرد با خودش و دیگران یکی از نشانه‌های سلامت روانی است. (شهریور ۱۴۰۱)



۲۷

(تغییر یافته - شهریور ۱۴۰۰)

(خرداد ۱۴۰۴)

(خرداد ۱۳۹۸)

(دی ۱۳۹۹)

(شهریور ۱۴۰۲)

(خرداد ۱۴۰۴)

(دی ۱۴۰۳)

(دی ۱۴۰۲)

(شهریور ۱۴۰۲)

- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعی هستند.
- در پیشگیری از بیماری زمان آموزش‌های درمانی بسیار کوتاه و کم‌هزینه است.
- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

۲۸ کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.

۲۹ عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شود.

۳۰ در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های درمان، بسیار کوتاه و کم‌هزینه است.

۳۱ در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمت درمانی مستلزم وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۳۲ در درمان زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.

۳۳ عوامل مؤثر بر سلامت، موجب تقویت فرد می‌شود.

♦ (د) جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۳۴ با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه آن غفلت شده است.

(شهریور ۱۳۹۸ - خرداد ۱۴۰۲)

(دی ۱۴۰۰)

(دی ۱۳۹۷ - دی ۱۳۹۹ - خرداد ۱۴۰۰)

(دی ۱۴۰۱)

(دی ۱۳۹۸)

(دی ۱۴۰۰)

(خرداد ۱۴۰۲)

(خرداد ۱۴۰۴)

(دی ۱۳۹۸)

(شهریور ۱۴۰۳)

(خرداد ۱۴۰۴)

(شهریور ۱۴۰۳)

(خرداد ۱۴۰۲)

۳۵ تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است.

۳۶ تأمین سلامت مستلزم رعایت است.

۳۷ معمولاً مشکل‌تر و پرهزینه‌تر از پیشگیری است.

۳۸ در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار است.

۳۹ قابل درک‌ترین بُعد سلامت است.

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

۴۱ با توجه به ابعاد سلامت سازگاری فرد با خودش و دیگران مربوط به سلامت می‌باشد.

۴۲ در پیشگیری زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار است.

۴۳ امیدواری، تعهد و پابندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می‌باشد.

۴۴ با توجه به ابعاد سلامت سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت می‌باشد.

۴۵ امیدواری، تعهد و پابندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می‌باشد.

۴۶ با توجه به شکل زیر به سؤال پاسخ دهید.

نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد؟



♦ (ه) در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید.

۴۷ تصویر مقابل نماد چیست؟

(۱) سلامت روان

(۳) برنامه غذایی سالم

(۲) خودمراقبتی

(۴) بهداشت فردی

(خرداد ۱۴۰۳)





(دی ۱۳۹۸)

A) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بُعدی از سلامت است؟

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

(دی ۱۴۰۳)

B) با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل زیر صحیح است؟



این افراد

۱) می‌توانند دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند.

۲) با خود و دیگران سازگاری دارند.

۳) نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۴) سطح بالایی از ایمان به خدا دارند.

(خرداد ۱۳۹۸)

C) کدام گزینه از نشانه‌های سلامت روانی است؟

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

(دی ۱۳۹۸)

D) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بُعدی از سلامت است؟

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

(خرداد ۱۳۹۹)

E) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل از نشانه‌های کدامیک از ابعاد سلامت است؟

- ۱) اجتماعی ۲) جسمانی ۳) روانی ۴) معنویت

(خرداد ۱۳۹۹)

۴۹) کدامیک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟

- ۱) مدیریت هیجان ۲) تعهد ۳) عملکرد مسئولانه ۴) ابراز مکنونات قلبی

(خرداد ۱۴۰۲)

۵۰) کدامیک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟

- ۱) نحوه ارتباطات ۲) الگوی خرید و مصرف ۳) امنیت ۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت

(دی ۱۴۰۲)

۵۱) در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ بنویسید.

الف) الگوی خرید سبب غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟

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

(شهریور ۱۴۰۳)

ب) کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل مؤثر بر سلامت نمی‌باشد؟

- ۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی

(شهریور ۱۴۰۳)

۵۲) کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل مؤثر بر سلامت نمی‌باشد؟

- ۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی

(دی ۱۴۰۲)

۵۳) الگوی خرید سبب غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟

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

(شهریور ۱۴۰۲)

۵۴) با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه خود بنویسید.

شرایط زندگی و امنیت، جزء کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟

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



♦ (و) با توجه به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

(خرداد ۱۴۰۰)

۵۵ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام بُعد از ابعاد سلامت مربوط است؟

الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل (ب) ابراز مکنونات قلبی

(خرداد ۱۴۰۰)

۵۶ هر یک از موارد زیر به کدام بُعد سلامت مربوط است؟

الف) امیدواری (ب) مدیریت هیجان

♦ (ز) با توجه به پرسش‌های زیر ارتباط بین دو ستون جدول‌ها را مشخص نمایید.

۵۷ در جدول زیر عبارت‌هایی درمورد ابعاد سلامت و نشانه‌های آن آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید

(خرداد ۱۴۰۱)

و در برگه پاسخ بنویسید.

ستون (الف)	ستون (ب)
الف) عدم احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی	۱) سلامت روانی
ب) قابل درک‌ترین بُعد سلامت	۲) سلامت معنوی
ج) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۳) سلامت جسمانی

(شهریور ۱۴۰۰)

۵۸ برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکرشده یک مثال بنویسید.

۱) عوامل محیطی ۲) سبک زندگی

۵۹ ستون‌های زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی

(خرداد ۱۴۰۳)

دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (یک مورد در ستون (ب) اضافی است.)

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

۶۰ در ستون زیر عبارت‌هایی درمورد عوامل مؤثر بر سلامت و نمونه‌های آن آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص

(شهریور ۱۴۰۱)

کنید و در برگه پاسخ بنویسید.

ستون (الف)	ستون (ب)
الف) الگوی خرید	۱) سبک زندگی
ب) وضعیت استقلال	۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
ج) توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳) عوامل محیطی

(شهریور ۱۴۰۴)

۶۱ با توجه به متن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

سینا پسری ۱۷ ساله با قد و وزن مناسب و خواب منظم است اما وضعیت درسی مطلوبی ندارد. او در برابر انتقادهای افراد مختلف ناراحت می‌شود و به راحتی نمی‌تواند مشکلاتی که برایش رخ می‌دهد را حل کند.

الف) کدام بُعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟ (ب) دو ویژگی دیگر از این بُعد سلامت را بنویسید.

(خرداد ۱۴۰۳)

۶۲ در متن زیر هر کدام از موارد تعیین‌شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت شایع در نوجوانان می‌باشد؟

آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود توجه زیادی دارد. او با هدف ورود به مدارس سمپاد تلاش می‌کند.

(الف) (ب)



پاسخ سؤالات نهایی درس اول

الف

- ۱ سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، عاطفی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی برخوردار است.
- ۲ تقوای دل و سلامت روان
- ۳ پیشگیری
- ۴ در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
- ۵ از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم نشانه سلامت جسمانی است.
- ۶ سازگاری فرد با خودش و دیگران و داشتن روحیه انتقادپذیری
- ۷ سلامت معنوی
- ۸ عوامل محیطی و عوامل ژنتیکی و فردی
- ۹ الگوی خرید سبد غذایی

ب

- ۱۰ رهایی‌یافتن
- ۱۱ بقرات
- ۱۲ حکومت‌ها
- ۱۳ روانی
- ۱۴ روانی - عاطفی

ج

- ۱۵ نادرست (بقرات)
- ۱۶ نادرست (تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی، تری)
- ۱۷ درست
- ۱۸ درست
- ۱۹ نادرست (نیستند)
- ۲۰ درست
- ۲۱ درست
- ۲۲ نادرست (در پیشگیری)
- ۲۳ درست
- ۲۴ درست
- ۲۵ نادرست
- ۲۶ درست
- ۲۷ • نادرست (روانی است) • درست • درست
- ۲۸ نادرست (معنوی است).
- ۲۹ نادرست (گاهی باعث تقویت سلامت فرد می‌شود).
- ۳۰ نادرست
- ۳۱ درست
- ۳۲ نادرست
- ۳۳ نادرست

د

- ۳۴ معنوی
- ۳۵ حکومت‌ها
- ۳۶ بهداشت
- ۳۷ درمان
- ۳۸ کوتاه
- ۳۹ جسمانی
- ۴۰ روان
- ۴۱ روانی
- ۴۲ کوتاه
- ۴۳ معنوی
- ۴۴ روانی - عاطفی
- ۴۵ معنوی
- ۴۶ سلامت اجتماعی

هـ

- ۴۷ سلامت روان
- ۴۸ (A) گزینه (ب) / (B) گزینه (۳) / (C) گزینه (ب) / (D) گزینه (۲) / (E) گزینه (۳)
- ۴۹ تعهد
- ۵۰ گزینه (۲)
- ۵۱ الف) گزینه (۱) / ب) گزینه (۴)
- ۵۲ گزینه (۴)
- ۵۳ گزینه (۱)
- ۵۴ گزینه (۲)

و

- ۵۵ الف) سلامت روانی / ب) سلامت اجتماعی
- ۵۶ الف) سلامت معنوی / ب) سلامت روانی

ز

- ۵۷ الف) سلامت معنوی / ب) سلامت جسمانی / ج) سلامت روانی
- ۵۸ (۱) شرایط اقلیمی و عوامل اقتصادی / (۲) تغذیه و فعالیت بدنی
- ۵۹ الف) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی
- ب) عوامل ژنتیکی و فردی
- ۶۰ الف) سبک زندگی / ب) عوامل محیطی / ج) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی
- ۶۱ الف) سلامت روان
- ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران. قضاوت نسبتاً درست در برخورد با مسائل.
- ۶۲ الف) بُعد جسمانی / ب) بُعد معنوی