

سلامت

..... فصل اول

● 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

بلد بدم بلد نبوده ۱.۱ 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

۲.۱ پیشگیری و درمان

۳.۱ سلامت جسمانی - سلامت روانی - سلامت اجتماعی - سلامت معنوی

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

ابن‌سینا 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.

کلمه 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.»

کلمه سلامتی بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان است.

- تعریف سازمان بهداشت جهانی 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.

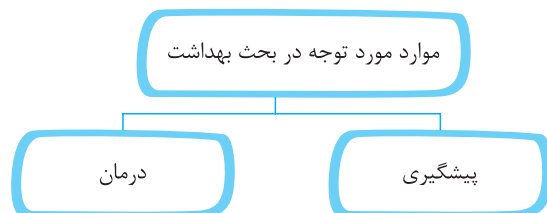
- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌هاست و قوانین اساسی کشورها و قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی (مثل سازمان بهداشت جهانی) بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

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:

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

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

● حمید مردی ۳۵ ...

● 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.

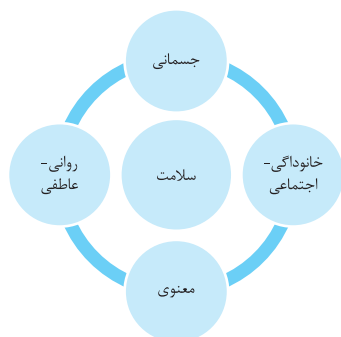
- همان طور که در شکل می‌بینید:

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

- که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند.

- و تعامل این وجوه‌های 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 درکتر 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 یه نفر بیماری روانی نراره به معنی داشتن سلامت روان نیست. مثلاً ممکنه وقتی یه مشکلی برایش پیش میار نتونه خودش رو کنترل کنه! یا مثلاً نتونه با بقیه افراد سازش داشته باشه یا انتقادپذیر 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 ...



نماد سلامت روان

● (ج) 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.



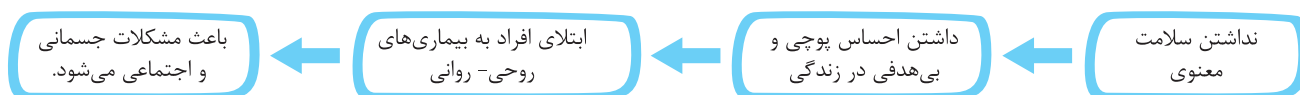
به طور کلی یعنی من برونم کی‌م؟ پی‌م؟ و توی جامعه چه شفعبیتی دارم؟ و بتونم توی جامعه و به عنوان عضوی از جامعه مهارت و عملکرد مثبت داشته باشم!

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.

● (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.

کلمه 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

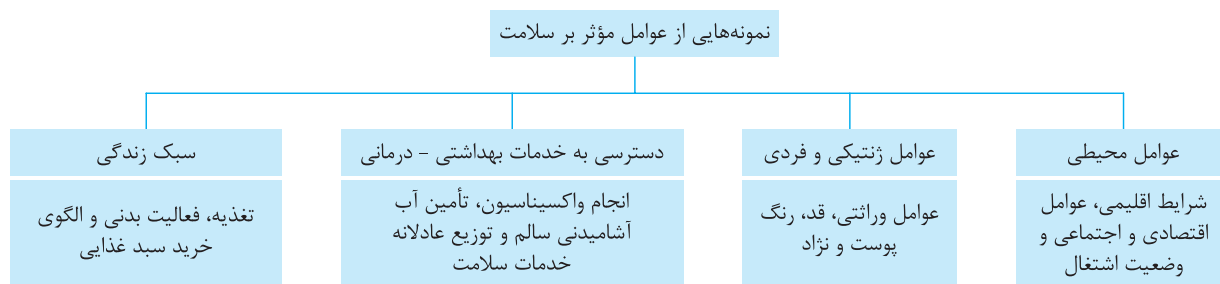
۴ عوامل مؤثر بر سلامت

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

- ۱- گاهی باعث تقویت سلامت فرد می‌شوند.
 - ۲- گاهی سلامت فرد را تهدید می‌کنند.
- مثال** کسی که به طور ارثی دندان‌های سالم و محکم دارد، عامل ژنتیک تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست.
- 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



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. ☐ ☐ [نهایی - خارج ۱۴۰۰]
- * ۲. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. ☐ ☐ [نهایی - خارج ۱۳۹۹ / 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 تفریح - فرداد ۹۹]
۴. تعریف سلامت از نظر این‌سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. ☐ ☐ [نهایی - خارج ۱۴۰۰]
- * ۵. کمال‌جویی 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 - فرداد ۹۸]
۷. بقراط سلامت را ناشی از تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست. ☐ ☐ [تبریز - نمونه‌دولتی سعیدی - 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 اطمینان‌بخش‌تر 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 جنوبی - نمونه‌دولتی قیام - 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 ۱۴۰۱ - 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 - فرداد 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. [زنجان - مدرسه سما - دی ۹۹]
۱۹. تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت، نام دارد. [کرج - مدرسه شاهد شهید نعمتی‌ها - دی ۹۹]
۲۰. این‌سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت و است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست. [بفورد - نمونه‌دولتی نریس - دی ۹۹]
۲۱. دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه دانسته‌اند. [زاهدان - نمونه‌دولتی بهیروت - 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 - فرداد 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 - ابن‌سینا) است. [نهایی - خارج ۹۹]

(د) گزینه درست را مشخص کنید.

۲۷. «عوامل اقتصادی و اجتماعی» و «تحرك»، هر کدام به ترتیب در زمره کدام عامل مؤثر بر سلامت افراد هستند؟
 - (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) عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی
 - (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؟
 - (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 - نمونه دولتی مصطفی نژاد - دی ۹۹]
۳۱. عبارتست از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.
 (۱) ایمنی (۲) بهداشت (۳) پیشگیری (۴) درمان
 [مشهد - نمونه دولتی مصطفی نژاد - دی ۹۹]
۳۲. کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟
 (۱) وضعیت اشتغال (۲) الگوی خرید سبب غذایی (۳) انجام واکسیناسیون (۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت
 [تهاب - ریاضی و تفریح - فردار ۹۹ - با اندکی تغییر]
۳۳. کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟
 (۱) مدیریت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه (۴) ابزار دریافت‌های قلبی
 [تهاب - انسانی - فردار ۹۹]
۳۴. «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟
 (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت
 [تهاب - انسانی - فردار 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؟
 [تهاب - خارج ۱۴۰۰]
۳۶. «تأمین آب آشامیدنی سالم» افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟
 (۱) بقراط (۲) ابن سینا (۳) طب سنتی (۴) سازمان بهداشت جهانی
 [تهاب - ریاضی و تفریح - فردار ۹۹ - با اندکی تغییر]
۳۷. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به چه بعدی از سلامت است؟
 (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی
 [تهاب - دی ۹۸ / ۳ بار تکرار]
۳۸. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه، چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟
 [تهاب - انسانی - فردار ۹۹ / ۲ بار تکرار]
۳۹. کدام تعریف از سلامت به عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است؟
 [زاهدان - نمونه دولتی بصیرت - دی ۹۹]
۴۰. سلامت روانی را تعریف کنید.
 [پهنورد - نمونه دولتی نرپس - دی ۹۹ / ۳ بار تکرار]
۴۱. نشانه‌های سلامت جسمانی را بیان کنید. (۴ مورد)
 [تهاب - مدرسه شاهد کوثر - دی ۹۹]
۴۲. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
 [تهاب - شهریور ۱۴۰۰ / ۳ بار تکرار]
- 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.
 (۱) عوامل محیطی (۲) سبک زندگی
۴۳. عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (۲ مورد)
 [تهاب - دی 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
 [تهاب - انسانی - فردار ۱۴۰۰ - با اندکی تغییر]
۴۵. از نشانه‌های سلامت روانی چهار مورد را بنویسید.
 [تهاب - دی ۹۹ / ۳ بار تکرار]
۴۶. پایبندی به اخلاقیات، به کدام بُعد سلامت مربوط است؟
 [تهاب - خارج ۱۴۰۰]
۴۷. سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معناست؟
 [تهاب - خارج ۹۹]
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؟
 [تهاب - خارج ۹۸]
۴۹. با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، تعریف کامل نیست. چرا؟
 [تهاب - ریاضی و تفریح - فردار ۹۹ - با اندکی تغییر]
۵۰. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (چهار دلیل بنویسید.)

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

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

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 (چهارمورد کافی است).

۴۲) الف [۲] پیشگیری

ب [۴] ۱- شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال، تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سید غذایی (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، 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 مسائل 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).

یادداشت

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 «۳»

۳۷) [۳] گزینه «۲»

۳۸) [۱] تقوای دل (سلامت روان)

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.