

## فهرست

FILM	پاسخ	سوالات	درسنامه
42 min	۱۸۶	۱۳	۶
23 min	۱۸۷	۲۲	۱۷
49 min	۱۸۸	۳۷	۲۵
17 min	۱۸۹	۴۷	۴۲
18 min	۱۹۰	۵۶	۵۰
45 min	۱۹۲	۷۳	۵۹
32 min	۱۹۴	۸۴	۷۷
33 min	۱۹۵	۱۰۲	۸۹
22 min	۱۹۷	۱۱۲	۱۰۶
17 min	۱۹۹	۱۲۵	۱۱۵
16 min	۲۰۱	۱۳۷	۱۳۰
21 min	۲۰۳	۱۵۱	۱۴۲
18 min	۲۰۴	۱۶۴	۱۵۵
16 min	۲۰۶	۱۸۰	۱۷۰

درس اول: سلامت چیست؟

درس دوم: سبک زندگی

درس سوم: برنامه غذایی سالم

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

درس ششم: بیماری‌های غیرواگیر

درس هفتم: بیماری‌های واگیر

درس هشتم: بهداشت فردی

درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

درس دهم: بهداشت روان

درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل

درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی...

درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

## امتحان نهایی



۲۱۰	آزمون ۱: شهریور ماه ۱۴۰۰
۲۱۲	آزمون ۲: دی ماه ۱۴۰۰
۲۱۵	آزمون ۳: خرداد ماه ۱۴۰۱
۲۱۷	آزمون ۴: شهریور ماه ۱۴۰۱
۲۲۰	آزمون ۵: دی ماه ۱۴۰۱
۲۲۳	آزمون ۶: خرداد ماه ۱۴۰۲
۲۲۶	آزمون ۷: شهریور ماه ۱۴۰۲
۲۲۹	پاسخ‌نامه تشریحی آزمون ۱ تا ۷

### بارم‌بندی درس سلامت و بهداشت

شماره درس	نوبت اول	نوبت دوم
اول	۱/۵	۱
دوم	۱	۱
سوم	۳	۳/۵
چهارم	۲	۳/۵
پنجم	۱/۵	۳/۵
ششم	۴	۳/۵
هفتم	۳	۳/۵
هشتم	۲/۵	۲
نهم	۱/۵	۲
دهم	—	۲
یازدهم	—	۲
دوازدهم	—	۲
سیزدهم	—	۲
چهاردهم	—	۲
جمع	۲۰	۲۰

1

بخش



# درستامه

و سوالات تشریحی

## فصل اول

# سلامت چیست؟

### درس ۱



برای استفاده از فیلم آموزشی شب امتحان این درس QR-code مقابل را اسکن کنید.

## فیلم شب امتحان

کتاب خصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۳۴

قال رسول الله (ص):

نعتمان مجهولتان: الصِّحَّةُ وَالْأَمَانُ

دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.

## الف سلامت

### ۱- سلامت از دیدگاه مختلف

سلامت مفهومی است که ۱ چِستی و ۲ چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است.

#### تعاریف سلامت

۱. لغت نامه دهخدا ← سلامت به معنی «بی عیب شدن» است.
۲. فرهنگ فارسی معین ← سلامت به معنی «رهایی یافتن» است.
۳. بقراط ← سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل ۱ صفرا، ۲ سودا، ۳ بلغم و ۴ خون است.
۴. ابن سینا ← سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
۵. دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط) ← سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل ۱ سردی، ۲ گرمی، ۳ خشکی و ۴ تری است.
۶. سازمان بهداشت جهانی (WHO) ← سلامت برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
۷. اسلام ← انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح. این دو باهم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند. هم چنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.
۸. دیدگاه جامع ← سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

#### نکته !

در تعریف جامع: سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

- در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعابیر لطیفی هم چون، ۱ برترین نعمت‌ها، ۲ حسنه دنیا، ۳ نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ۴ ده‌ها عنوان دیگر یاد گردیده است.

حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

- ۱ بدانید یکی از **بلاها**، **تهی‌دستی** است و سخت‌تر از آن، **بیماری تن** است و سخت‌تر از آن، **بیماری دل** است.
- ۲ بدانید یکی از **نعمت‌ها**، **ثروت** است و بهتر از آن، **سلامت بدن** است و بهتر از آن، **تقوای دل** است.

**توجه** اگر چه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است؛ اما با توجه به دیدگاه اسلام، این تعریف کامل نیست؛ زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن **جنبه معنوی** است. 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 حکومت‌هاست و قوانین اساسی کشورها از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

(صفحه ۲ کتاب درسی) - **فعالیت: گفت‌وگوی کلاسی**

سؤال

- ۱ پیام مشترک اخبار آیا می‌دانید صفحه ۲ کتاب درسی، به نظر شما چیست؟
- ۲ مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد اخبار آیا می‌دانید صفحه ۲ کتاب درسی را تأیید می‌کند؟
- ۳ برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟

پاسخ

۱ عوامل تهدیدکننده سلامتی در ایران و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌های وابسته به رژیم غذایی مانند دیابت. ۲ افزایش تعداد افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی مانند فشارخون، سکته قلبی و ... همچنین بیماری‌های گوارشی مانند نارسایی کبدی و افزایش چاقی و تغییرات چشمگیر در آداب تغذیه‌ای و سبک زندگی مردم تا حد زیادی این اخبار را تأیید می‌کند. ۳ مردم در جامعه جهت رفع مشکلات باید از مواد غذایی سالم استفاده کنند و به ورزش اهمیت بدهند و از مضرات استفاده از دخانیات و مصرف زیاد نمک و قند آگاه شوند.



(صفحه ۳ کتاب درسی) - **فعالیت: گفت‌وگوی گروهی**

سؤال

با تجزیه و تحلیل تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.

پاسخ

برخورداری از سلامت کامل جسمی، اجتماعی، خانوادگی، روانی و معنوی می‌باشد. سلامتی فقط نداشتن بیماری و نقص عضو نیست. فردی از سلامتی کامل برخوردار است که فعالیت‌های بدن آن به طور طبیعی انجام می‌پذیرد.

۲- بهداشت

**تعریف** بهداشت عبارت است از: ۱ تأمین، ۲ حفظ و ۳ بالا بردن سطح سلامت است.

نکته

با توجه به تعریف سلامت، تأمین **سلامت** مستلزم رعایت «**بهداشت**» است، در نتیجه بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف **نیستند**.

**توجه** برای تأمین سلامت گاهی **(نه همیشه)** به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. ← بنابراین وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هر دو موضوع ۱ **پیشگیری** و ۲ **درمان** مورد توجه قرار می‌گیرد.

## پیشگیری یا درمان

با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری به درمان مقدم است.

### ۳- دلایل تقدم پیشگیری بر درمان

- ۱ پیشگیری: هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است. درمان: هر اقدامی مشکل‌تر و پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج و حتی آینده بیمار موجب نگرانی است.
- ۲ پیشگیری: زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. درمان: تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی با هزینه و وقت زیادی همراه است.
- ۳ پیشگیری: برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات غالباً (نه همیشه) به منابع خارجی نیازی نیست. درمان: به کشورهای دیگر نیاز است.
- ۴ پیشگیری: دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد. درمان: دارو مصرف می‌شود و معمولاً (نه همیشه) دارای عوارض جانبی است.
- ۵ پیشگیری: جلوگیری از وقوع بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی (به آسانی و ساده‌ترین روش) درمان: غالباً (نه همیشه) با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی (نه همیشه) با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

## ب ابعاد سلامت

(صفحه ۶ کتاب درسی) - فعالیت: گفت‌وگوی گروهی



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

- حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل درپچه‌ای قلب، تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدون او دیگر به دارو جواب نمی‌دهد و تنها راه ادامه حیات او پیوند قلب است. حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه قلب، هر بار به مدت ۱ ماه بستری بوده است و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست. با این حال حمید روحیه خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.
- خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سینما و شوخ‌طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های نابجا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.
- رویا زنی ۴۰ ساله و مادر یک فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام، دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزند خود برخورد مناسبی ندارد و به آن‌ها پرخاش می‌کند.
- نرگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آن‌ها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا در حال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود به جای کمک‌گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.

۱ با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟

۲ با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیه کنید.

پاسخ

- ۱ سلامت جسمانی حمید دچار مشکل شده است ولی با تقویت روحیه، دعا و نیایش از سلامت معنوی برخوردار است.
- سلامت روانی - عاطفی و خانوادگی - اجتماعی خسرو دچار مشکل شده است که به تدریج بر سلامت جسمانی او نیز تأثیر می‌گذارد.
- سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی رویا دچار مشکل شده است.
- سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی نرگس دچار مشکل شده است.
- ۲ فردی که توانایی برقراری ارتباط با اطرافیان را دارد و می‌تواند در زمینه‌های کاری یا تحصیلی موفق باشد، از سلامت جسمانی برخوردار باشد و بیماری خاصی بدنش را درگیر نکرده باشد؛ از نظر روانی در وضعیت مطلوبی باشد و بتواند در محیط‌های گوناگون رفتار مناسب از خود نشان دهد. به طور کلی روش زندگی درست و متناسب با محل زندگی و خانواده خود را دارا باشد.



• سلامت، مفهومی است چند وجهی، در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند.

• ابعاد سلامت شامل موارد زیر است:

- ۱ جسمانی، ۲ روانی - عاطفی، ۳ خانوادگی - اجتماعی و ۴ معنوی
- ابعاد سلامت عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان‌که برخی افراد علی‌رغم این‌که علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند، ولی با قدری تأمل در رفتار آن‌ها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آن‌ها را تهدید کند.

## ۱- سلامت جسمانی

**نکته!**

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

- سلامت جسمانی بیانگر: ۱ عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و ۲ هماهنگی آن‌ها با هم است.
- سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی: ۱ عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و ۲ هماهنگی آن‌ها با هم است.

نشانه‌های سلامت جسمانی		
۱	ظاهر خوب و طبیعی	۶ اندام متناسب
۲	وزن مناسب	۷ حرکات بدنی هماهنگ
۳	اشتهای کافی	۸ طبیعی بودن نبض و فشار خون
۴	خواب راحت و منظم	۹ افزایش مناسب وزن در سنین رشد
۵	اجابت مزاج منظم	۱۰ وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر



نماد سلامت روان

## ۲- سلامت روان

- معنای سلامت روان: ۱ تنها نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت ۲ تطابق با شرایط محیطی و ۳ بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.
- اصول سلامت روان: ۱ مدیریت هیجان، ۲ آرامش و ۳ شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

نشانه‌های سلامت روانی		
۱	سازگاری فرد با خودش و دیگران	۳ داشتن روحیه انتقادپذیری
۲	قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات



فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایت‌مندی انجام می‌دهد.

## ۳- سلامت اجتماعی

- سلامت اجتماعی: وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود.
  ۱. اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد.
  ۲. موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود.

نشانه‌های سلامت اجتماعی		
۱	از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند.	۵ می‌توانند پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند.
۲	قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند.	۶ می‌توانند به روش قابل قبول و مسئولانه عمل کنند.
۳	می‌توانند به حرف دیگران گوش دهند.	۷ می‌توانند در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند.
۴	می‌توانند دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند.	

۴- سلامت معنوی

نکته!

از دلایل ابتلای افراد به بیماری 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.)



آگاه باشید تنها یاد خدا آرامبخش دل‌هاست (سورهٔ رعد، آیهٔ ۲۸)

نشانه‌های سلامت معنوی

۱	اهداف اساسی در زندگی دارند.
۲	فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند.
۳	آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند.
۴	داشتن سطح بالایی از ۱ ایمان به خدا، ۲ امیدواری، ۳ تعهد، ۴ کمال جویی، ۵ پایبندی به اخلاقیات، ۶ هدف داشتن در زندگی، ۷ اعتقاد به معنویت و معاد.

برخی از ویژگی‌های هر یک از ابعاد سلامت

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
<ul style="list-style-type: none"> <li>ظاهر خوب و طبیعی</li> <li>وزن مناسب</li> <li>اشتهای کافی</li> <li>خواب راحت و منظم</li> <li>اجابت مزاج منظم</li> <li>اندام مناسب</li> <li>حرکات بدنی هماهنگ</li> <li>طبیعی بودن نبض و فشار خون</li> <li>افزایش مناسب وزن در سنین رشد</li> <li>وزن نسبتاً ثابت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سازگاری فرد با خودش و دیگران</li> <li>قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل</li> <li>داشتن روحیه انتقادپذیری</li> <li>داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتباط سالم فرد با جامعه</li> <li>ارتباط سالم فرد با خانواده</li> <li>ارتباط سالم فرد با مدرسه</li> <li>ارتباط سالم فرد با محیط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سطح بالایی از ایمان به خدا</li> <li>امیدواری</li> <li>تعهد</li> <li>کمال جویی</li> <li>پایبندی به اخلاقیات</li> <li>هدف داشتن در زندگی</li> </ul>

(صفحه ۱۰ کتاب درسی) - فعالیت: خودارزیابی

سؤال آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

پاسخ خیر، با گذشت زمان می‌تواند تغییر کند. عوامل مختلفی مانند: ۱ سبک زندگی، ۲ عوامل وراثت، ۳ عوامل محیطی، ۴ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی می‌توانند در طول زمان باعث تقویت و یا تهدید سلامتی شوند.

پ عوامل مؤثر بر سلامت

• سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد؛ گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند. برای مثال:

- ۱ فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است. ← عامل ژنتیک، تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست.
- ۲ فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود. ← احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است.
- ۳ افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند. ← بیشتر در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند.





درس در یک نگاه



سلامت چیست؟

سؤالات صحیح / غلط

۱. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت اجتماعی است. (فرداد ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۲. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای آن جلوگیری نمود. (شهریور ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۳. تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. (دی ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۴. در تعریف جامع، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است. (دی ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۵. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر از درمان است. (فرداد ۹۹)
۶. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (فرداد ۹۹)
۷. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است؛ بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. (دی ۹۹)
۸. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. (فرداد ۹۸)
۹. کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. (دی ۹۹)
۱۰. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. (دی ۹۹ فارغ از کشور)
۱۱. در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. (دی ۹۹ فارغ از کشور)
۱۲. با توجه به موضوع حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است. (دی ۹۹)
۱۳. قابل درک‌ترین بُعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. (دی ۹۹)
۱۴. سلامت مفهومی است چند وجهی، در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند. (دی ۹۹)
۱۵. در مفهوم سلامت، ابعاد آن در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کند و عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. (دی ۹۹)
۱۶. سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که می‌تواند باعث تقویت و یا تهدید سلامت در فرد شود. (دی ۹۹)

سؤالات جای خالی

۱۷. با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه ..... آن غفلت شده است. (فرداد ۱۴۰۲)
۱۸. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است. (فرداد ۱۴۰۰ دی ۹۹ و ۹۷)
۱۹. در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ..... مطرح شده است. (فرداد ۱۴۰۰)
۲۰. زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار ..... و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. (فرداد ۱۴۰۰ دی ۹۸)
۲۱. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند. (شهریور ۱۴۰۰)
۲۲. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. (دی ۱۴۰۰، شهریور ۹۹، دی ۹۹ و ۹۷)
۲۳. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ..... است. (دی ۱۴۰۰)
۲۴. مدیریت هیجان، آرامش و ..... ، از اصول سلامت روان هستند. (دی ۱۴۰۰)
۲۵. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی از جنبه ..... آن غفلت شده است. (شهریور ۹۸)
۲۶. یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن ..... در زندگی است. (شهریور ۹۸)
۲۷. سلامت در لغت‌نامه دهخدا به معنای ..... است. (شهریور ۹۸)
۲۸. سلامت در فرهنگ فارسی معین به معنای ..... است. (شهریور ۹۸)
۲۹. امروزه، ..... به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. (شهریور ۹۸)
۳۰. تأمین ..... افراد جامعه از وظایف اولیه حکومت‌ها است. (شهریور ۹۸)
۳۱. تعریف جامع بهداشت، تأمین، ..... و بالا بردن سطح سلامت است. (شهریور ۹۸)
۳۲. در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای ..... به حساب می‌آید. (شهریور ۹۸)
۳۳. انجام واکسیناسیون، نمونه‌ای از ..... به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می‌رود. (شهریور ۹۸)

### سؤالات دوگزینه‌ای

۳۴. داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.  
(فرداد ۱۴۰۰)
۳۵. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل (روح / جسم) به حساب می‌آید.  
(فرداد ۱۴۰۰ فارغ از کشور)
۳۶. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت (جسمانی / روانی) است.  
(دی ۱۴۰۰)
۳۷. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها / حکومت‌ها) است.  
(دی ۱۴۰۰)
۳۸. سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه‌های سلامت (روانی / اجتماعی) است.  
(فرداد ۹۹)
۳۹. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب شدن / رهایی یافتن) معنی شده است.  
(فرداد ۹۹)
۴۰. در دیدگاه اسلام، جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت، جنبه (مادی / معنوی) است.  
(فرداد ۹۹)
۴۱. در دیدگاه (بقراط / طب سنتی) سلامت به معنی تعادل بین اخلاط مزاج چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون است.  
(فرداد ۹۹)
۴۲. در دیدگاه (جامع / سازمان بهداشت جهانی) سلامت برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.  
(فرداد ۹۹)
۴۳. وضعیت اشتغال / تأمین آب آشامیدنی سالم / رنگ پوست (نمونه‌ای از عوامل محیطی است که بر سلامت مؤثر است).  
(فرداد ۹۹)
۴۴. توزیع عادلانه خدمات سلامت / عوامل اقتصادی / فعالیت بدنی (نمونه‌ای از سبک زندگی است که از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد).  
(فرداد ۹۹)
۴۵. شرایط اقلیمی از بین عوامل مؤثر بر سلامت جزو (عوامل ژنتیکی و فردی / سبک زندگی / عوامل محیطی) می‌باشد.  
(فرداد ۹۹)
۴۶. (سلامت اجتماعی / سلامت معنوی / سلامت روان)، اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد.  
(فرداد ۹۹)
۴۷. سازگاری فرد با خودش و دیگران و هدف داشتن در زندگی به ترتیب از ویژگی‌های ابعاد سلامت (جسمانی، معنوی / روانی - عاطفی، معنوی / اجتماعی، معنوی) می‌باشد.  
(فرداد ۹۹)

### سؤالات چهارگزینه‌ای

۴۸. کدام گزینه مقدم بودن پیشگیری نسبت به درمان نیست؟  
(فرداد ۱۴۰۰)
- ۱) کم هزینه بودن  
۲) زمان کوتاه آموزش  
۳) استفاده از تجهیزات پیشرفته  
۴) نداشتن عوارض جانبی
۴۹. «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؟  
(دی ۱۴۰۰)
- ۱) بقراط  
۲) ابن سینا  
۳) طب سنتی  
۴) سازمان بهداشت جهانی
۵۰. «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟  
(فرداد ۹۹ و فرداد ۹۹ فارغ از کشور)
- ۱) اجتماعی  
۲) جسمانی  
۳) روانی  
۴) معنویت
۵۱. کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟  
(فرداد ۹۹)
- ۱) مدیریت هیجان  
۲) تعهد  
۳) عملکرد مسئولانه  
۴) ابراز مکتونات قلبی
۵۲. کدام یک از نشانه‌های سلامت روانی است؟  
(فرداد ۹۹ فارغ از کشور)
- ۱) پایبندی به اخلاقیات  
۲) تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم  
۳) قضاوت‌های نسبتاً صحیح  
۴) اندام متناسب
۵۳. کدام گزینه از نشانه‌های سلامت روانی است؟  
(فرداد ۹۸)
- ۱) پایبندی به اخلاقیات  
۲) امیدواری  
۳) سازگاری فرد با خودش و دیگران  
۴) خواب راحت و منظم
۵۴. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟  
(دی ۹۸)
- ۱) جسمانی  
۲) روانی  
۳) اجتماعی  
۴) معنوی
۵۵. کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟  
(دی ۹۸)
- ۱) الگوی خرید سبب غذایی  
۲) تأمین آب آشامیدنی  
۳) عوامل اجتماعی  
۴) شرایط اقلیمی
۵۶. کمال جویی و داشتن روحیه انتقادپذیری، به ترتیب هر یک از ویژگی‌های کدام یک از ابعاد سلامت می‌باشد؟  
(دی ۹۸)
- ۱) سلامت معنوی، سلامت اجتماعی  
۲) سلامت روانی - عاطفی، سلامت جسمانی  
۳) سلامت معنوی، سلامت روانی - عاطفی  
۴) سلامت اجتماعی، سلامت معنوی

۵۷. عبارت زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت می باشد؟

«وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد.»

(۱) سلامت معنوی (۲) سلامت اجتماعی (۳) سلامت روان (۴) سلامت جسمانی

۵۸. کدام گزینه عبارت های زیر را به درستی تکمیل می کند؟

● فرد سالم از نظر..... نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می دهد.

● فرد سالم از نظر..... موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می شود.

(۱) معنوی، اجتماعی (۲) جسمانی، روان (۳) اجتماعی، اجتماعی (۴) روان، جسمانی

## کشف ارتباط

۵۹. جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید و

(فرداد ۱۴۰۱)

بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)

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

۶۰. در این پرسش عبارت هایی در مورد سلامت در دیدگاه های مختلف آمده است. عبارت های مرتبط به هم را مشخص کنید.

الف	ب
الف) ابن سینا	۱- سلامت برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
ب) جامع	۲- سلامت به معنی تعادل میان مزاج چهارگانه سردی، گرمی، خشکی و تری است.
ج) فرهنگ فارسی معین	۳- سلامت به معنی رهایی یافتن است.
د) سازمان بهداشت جهانی (WHO)	۴- سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
ه) بقراط	۵- سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون است.
و) دانشمندان طب سنتی	۶- سلامت به معنای بی عیب شدن است.
ز) لغت نامه دهخدا	۷- سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

۶۱. جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید.

الف	ب
الف) فعالیت بدنی	۱- عوامل ژنتیکی و فردی
ب) انجام واکسیناسیون	۲- عوامل محیطی
ج) رنگ پوست	۳- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
د) عوامل اقتصادی	۴- سبک زندگی

## سؤالات پاسخ کوتاه



(فرداد ۱۴۰۲)

(فرداد ۱۴۰۰)

(فرداد ۱۴۰۰)

(فرداد ۱۴۰۰ فارغ از کشور)

(دی ۱۴۰۰)

(فرداد ۹۹)

۶۲. با توجه به شکل مقابل به سؤال پاسخ دهید.

نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد؟

۶۳. تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت را چه می‌گویند؟

۶۴. هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟

آ امیدواری

ب مدیریت هیجان

۶۵. هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟

آ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

ب ابراز مکنونات قلبی

۶۶. پایبندی به اخلاقیات به کدام بعد سلامت مربوط است؟

۶۷. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

آ بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟

ب «عوامل اقتصادی و اجتماعی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟

۶۸. سلامت جسمانی بیانگر چیست؟

۶۹. اصول سلامت روانی را نام ببرید.

۷۰. چه مواردی ناشی از نداشتن سلامت معنوی می‌باشد؟

## سؤالات پاسخ بلند

۷۱. اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

آ جامع و مختصر بهداشت

د جامع سلامت

(شهریور ۱۴۰۰)

ب سلامت جسمانی (از نظر زیست‌شناسی)

ه سلامت روان

(دی ۹۹)

ج سلامت جسمانی

و سلامت اجتماعی

(فرداد و دی ۱۴۰۰)

(شهریور ۱۴۰۰)

۷۲. دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.

۷۳. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

آ برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟

ب برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

۱- عوامل محیطی      ۲- سبک زندگی

۷۴. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).

(فرداد ۹۹)

(شهریور ۹۹)

۷۵. از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

۷۶. ابعاد سلامت را نام ببرید.

۷۷. قابل درک‌ترین بُعد سلامت چه نام دارد؟ چرا؟

۷۸. دو مورد از نشانه‌های سلامت جسمانی را نام ببرید.

۷۹. سلامت اجتماعی بیانگر چیست؟

۸۰. دو مورد از ویژگی‌های افراد سالم را از نظر اجتماعی بنویسید.

۸۱. دو مورد از ویژگی‌های افراد سالم از نظر معنوی را بنویسید.

۸۲. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

آ چرا در دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سلامت کامل و جامع نیست؟

ب چرا بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف نیستند؟

ج در فرهنگ اسلام، از سلامت چه تعبیری شده است؟

۸۳. حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه در خصوص سلامتی چه می‌فرماید؟

۸۴. اسلام انسان را چگونه موجودی توصیف می‌کند؟

# ۴

بخش



# پاسخنامه

## سلامت چیست؟

درس ۱

۱	نادرست	۲	درست
۳	نادرست	۴	درست
۵	درست	۶	درست
۷	نادرست	۸	درست
۹	نادرست	۱۰	درست
۱۱	درست	۱۲	درست
۱۳	درست	۱۴	درست
۱۵	درست	۱۶	درست
۱۷	معنوی	۱۸	بهداشت
۱۹	ارزش	۲۰	کوتاه
۲۱	روان	۲۲	جسمانی
۲۳	همه حکومت‌ها	۲۴	شناخت خود
۲۵	معنوی	۲۶	احساس پوچی و بی‌هدفی
۲۷	بی‌عیب شدن	۲۸	رهایی یافتن
۲۹	سلامت و بهداشت	۳۰	سلامت
۳۱	حفظ	۳۲	تکامل روح
۳۳	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	۳۳	تکامل روح
۳۴	روانی - عاطفی	۳۵	روح
۳۶	جسمانی	۳۷	حکومت‌ها
۳۸	روانی	۳۹	رهایی یافتن
۴۰	معنوی	۴۱	بقراط
۴۲	سازمان بهداشت جهانی		
۴۳	وضعیت اشتغال		
۴۴	فعالیت بدنی		
۴۵	عوامل محیطی		
۴۶	سلامت اجتماعی		
۴۷	روانی - عاطفی، معنوی		
۴۸	گزینه (۳) - استفاده از تجهیزات پیشرفته		
۴۹	گزینه (۲) - ابن سینا		
۵۰	گزینه (۳) - روانی		
۵۱	گزینه (۲) - تعهد		
۵۲	گزینه (۳) - قضاوت‌های نسبتاً صحیح		
۵۳	گزینه (۳) - سازگاری فرد با خودش و دیگران		
۵۴	گزینه (۲) - روانی		
۵۵	گزینه (۱) - الگوی خرید سبد غذایی		
۵۶	گزینه (۳) - سلامت معنوی، سلامت روانی - عاطفی		
۵۷	گزینه (۲) - سلامت اجتماعی		
۵۸	گزینه (۳) - اجتماعی، اجتماعی		
۵۹	الف) ۲ - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		
	ب) ۳ - عوامل ژنتیکی و فردی		
۶۰	الف) ۴ (ب) ۷	ج) ۳	د) ۱
۵	ه) ۲	ز) ۶	

۶۱	الف) ۴ - سبک زندگی
	ب) ۳ - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	ج) ۱ - عوامل ژنتیکی و فردی
	د) ۲ - عوامل محیطی
۶۲	سلامت اجتماعی
۶۳	بهداشت
۶۴	آ) سلامت معنوی (ب) سلامت روان
۶۵	آ) سلامت روان (ب) سلامت اجتماعی
۶۶	سلامت معنوی
۶۷	آ) تقوای دل (ب) عوامل محیطی
۶۸	۱ عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و ۲ هماهنگی آن‌ها با هم است.
۶۹	۱ مدیریت هیجان، ۲ آرامش و ۳ شناخت خود.
۷۰	۱ داشتن احساس پوچی و ۲ بی‌هدفی در زندگی
۷۱	آ) تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت
	ب) ۱ عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و ۲ هماهنگی آن‌ها با هم
	ج) بیانگر ۱ عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن ۲ هماهنگی آن‌ها با هم است.
	د) سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روزه‌روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.
	ه) سلامت روان، ۱ تنها نداشتن بیماری روانی نیست، ۲ بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و ۳ بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی می‌باشد.
	و) وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود.
۷۲	۱ عوامل محیطی، ۲ عوامل ژنتیکی و فردی، ۳ دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی و ۴ سبک زندگی (دو مورد کافی است)
۷۳	آ) پیشگیری
	ب) ۱ شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال
	۲ تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبد غذایی
۷۴	۱ در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲ در پیشگیری زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳ در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴ در روش‌های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی 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 کرد. (یک مورد کافی است)
۷۵	۱ سازگاری فرد با خودش و دیگران، ۲ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ۳ داشتن روحیه انتقادپذیری و ۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ... (دو مورد کافی است)

۱۰۱   خودمراقبتی	۱۰۲   جسمی
۱۰۳   اجتماعی	۱۰۴   واقعی - قابل اندازه‌گیری
۱۰۵   کیفیت زندگی	۱۰۶   کوچک
۱۰۷   ۵۰	۱۰۸   مزمن
۱۰۹   روانی - عاطفی	۱۱۰   روانی - عاطفی
۱۱۱   روانی - عاطفی	۱۱۲   معنوی
۱۱۳   مستقیم	۱۱۴   گزینه (۴) - سبک زندگی
۱۱۵   گزینه (۴) - ۶	۱۱۶   گزینه (۳) - ایدز
۱۱۷   گزینه (۴) - ۵	
۱۱۸   گزینه (۲) - پرهیز از کشیدن سیگار	
۱۱۹   گزینه (۳) - کاهش استرس در زندگی خود	
۱۲۰   گزینه (۲) - برای شروع گام‌های بزرگ برداریم.	
۱۲۱   گزینه (۳) - کوتاه مدت	
۱۲۲   الف) ۴ - معاشرت با دوستان و خویشاوندان	
ب) ۳ - انجام فرایض دینی	
ج) ۲ - انجام ندادن کارها و بازی‌های خطرناک	
د) ۱ - خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی	
۱۲۳   ۱) افزایش اعتمادبه نفس (۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه	
۱۲۴   آ) سبک زندگی	ب) روانی - عاطفی
۱۲۵   آ) اجتماعی	ب) معنوی
۱۲۶   آ) ۱. سبک زندگی	ب) خودمراقبتی
۱۲۷   آ) سبک زندگی	ب) خودمراقبتی
اجتماعی   ۱۲۸	
۱۲۹   ۱) فرهنگ، ۲) هنجارهای اجتماعی، ۳) شرایط اقتصادی خویش	
۱۳۰   ۱) سکتۀ قلبی، ۲) دیابت، ۳) سرطان، ۴) پوکی استخوان	
۱۳۱   ۱) خود مراقبتی جسمی، ۲) خود مراقبتی روانی - عاطفی، ۳) خود مراقبتی اجتماعی و ۴) خود مراقبتی معنوی	
۱۳۲   آ) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.	
ب) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم.	
۱۳۳   ۱) هدف خود را تعیین کنیم. ۲) زمان‌بندی فعالیت‌های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص می‌کنیم. ۳) میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴) پیمان ببندیم. ۵) یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. ۶) برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷) از یادآورها استفاده کنیم. ۸) در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹) در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰) موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱) مهارت‌های لازم را کسب کنیم. (دو مورد کافی است)	
۱۳۴   هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.	
۱۳۵   زیرا با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.	

۷۶   ۱) سلامت جسمانی، ۲) سلامت روانی - عاطفی، ۳) سلامت اجتماعی و ۴) سلامت معنوی
۷۷   سلامت جسمانی؛ زیرا آسان‌تر از ابعاد دیگری توان آن را مشاهده کرد.
۷۸   ۱) ظاهر خوب و طبیعی، ۲) وزن مناسب، ۳) اشتهای کافی، ۴) خواب راحت و منظم، ۵) اجابت مزاج منظم ۶) اندام مناسب، ۷) حرکات بدنی هماهنگ، ۸) طبیعی بودن نبض و فشار خون، ۹) افزایش مناسب وزن در سنین رشد ۱۰) وزن نسبتاً ثابت (دو مورد کافی است).
۷۹   وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود.
۸۰   ۱) در طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند. ۲) قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. ۳) به حرف دیگران گوش دهند. ۴) دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند. ۵) پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند. ۶) به روش قابل قبول و مسئولانه عمل کنند. ۷) در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند. (دو مورد کافی است).
۸۱   ۱) اهداف اساسی در زندگی دارند. ۲) فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند. ۳) آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ۴) ایمان به خدا، ۵) امیدواری، ۶) تعهد، ۷) کمال جویی، ۸) پایبندی به اخلاقیات، ۹) هدف داشتن در زندگی و ۱۰) اعتقاد به معنویت و معاد. (دو مورد کافی است).
۸۲   آ) زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت، غفلت شده و آن جنبه معنوی است.
ب) با توجه به این‌که تأمین سلامت، مستلزم رعایت بهداشت است، در نتیجه بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف نیستند.
ج) ۱) برترین نعمت‌ها، ۲) حسنه دنیا و ۳) نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.
۸۳   ۱) بدانید یکی از بلاهاتهی دستی است و سخت‌تر از آن بیماری تن است و سخت‌تر از آن بیماری دل است. ۲) بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت است و بهتر از آن، سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.
۸۴   در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند؛ هم چنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

درس ۲ سبک زندگی

۸۵   درست	۸۶   درست
۸۷   نادرست	۸۸   درست
۸۹   درست	۹۰   درست
۹۱   درست	۹۲   نادرست
۹۳   نادرست	۹۴   نادرست
۹۵   نادرست	۹۶   معنوی
۹۷   موقعیت‌های زندگی	۹۸   سبک زندگی
۹۹   فرهنگ	۱۰۰   سبک زندگی سالم



# فهرست

## فصل ۱ : سلامت

- درس ۱ : سلامت چیست؟ ..... ۳
- درس ۲ : سبک زندگی ..... ۵

## فصل ۲ : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

- درس ۳ : برنامه غذایی سالم ..... ۷
- درس ۴ : کنترل وزن و تناسب اندام ..... ۱۱
- درس ۵ : بهداشت و ایمنی مواد غذایی ..... ۱۲

## فصل ۳ : پیشگیری از بیماری ها

- درس ۶ : بیماری های غیر واگیر ..... ۱۵
- درس ۷ : بیماری های واگیر ..... ۱۹

## فصل ۴ : بهداشت در دوران نوجوانی

- درس ۸ : بهداشت فردی ..... ۲۲
- درس ۹ : بهداشت ازدواج و باروری ..... ۲۸
- درس ۱۰ : بهداشت روان ..... ۳۰

## فصل ۵ : پیشگیری از رفتارهای پر خطر

- درس ۱۱ : مصرف دخانیات و الکل ..... ۳۵
- درس ۱۲ : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ..... ۳۷

## فصل ۶ : محیط کار و زندگی سالم

- درس ۱۳ : پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی ( کمر درد) ..... ۴۱
- درس ۱۴ : پیشگیری از حوادث خانگی ..... ۴۵

## فصل اول

# سلامت



قال رسول الله ﷺ  
نعمتان مجهولتان: الأمانة والامان  
دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.  
کتاب خصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۲۴



### آیا می دانید؟!



- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۲/۶ نفر فشار خون بالا دارند!
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۲۵ سال و بالاتر حدود یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است و ۲/۳ نفر کلسترول خون بالا دارند.
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۱/۱۳ نفر کم تحرکی دارند و ۳/۷ نفر دارای اضافه وزن و چاق هستند.
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخانیات مصرف می کند.

### فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد این اخبار را تأیید می کند؟
- برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟

۲

## گاج

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما باتوجه 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.

بنابراین در یک تعریف جامع می توان گفت: 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 که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیر بنایی 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 اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

### بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو تأسیس شد. در اساس نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری ها به خصوص بیماری های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است. در کشور ما نهادهای مسئول در زمینه سلامت و بهداشت همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش و... با نگاه به تعریف سلامت از دیدگاه اسلام و سازمان جهانی بهداشت به انجام وظایف خود در جهت حفظ، تأمین و توسعه سلامت جامعه می پردازند.



۱. خرداد ۱۴۰۲ - شهریور ۹۸  
۲. دی ۱۴۰۰

۴

## درس اول

### سلامت چیست؟

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

بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفر، 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. دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند.

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

حضرت علی علیه السلام در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرماید: «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.» بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ددها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.



سلامتی بزرگ ترین سرمایه انسان است.

### فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- با تجزیه و تحلیل به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.

۱. خرداد ۹۹ خارج ۲. خرداد ۹۹ خارج ۳. خرداد ۹۹ ۴. خرداد ۹۸ ۵. خرداد ۹۹

۳

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

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

• حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل درجه‌ای قلب، تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدن او دیگر به دارو جواب نمی‌دهد و تنها راه ادامه حیات او پیوند قلب است. حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه قلب، هربار به مدت ۱ ماه بستری بوده است و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست.



با این حال حمید روحیه خود را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.



• خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سینما و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های

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

اگر بخواهیم به‌طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم می‌گوییم: «بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.» البته 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 می‌گوییم هردو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.

۱. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدام یک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به‌طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است درحالی‌که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

۲. در پیشگیری، زمان آموزش‌های 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 مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۳. در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۴. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، درحالی‌که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد.

۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود درحالی‌که 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.

- ۱. خرداد ۱۴۰۰ - دی ۹۹ - دی ۹۷
- ۲. خرداد ۹۹ خراج
- ۳. شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۹۹
- ۴. شهریور ۹۸ خراج
- ۵. خرداد ۹۹
- ۶. دی ۹۸
- ۷. دی ۹۹ خراج

گاج

نایب‌جا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.

• رویا زنی ۴۰ ساله و مادر یک فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزند خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاش می‌کند.

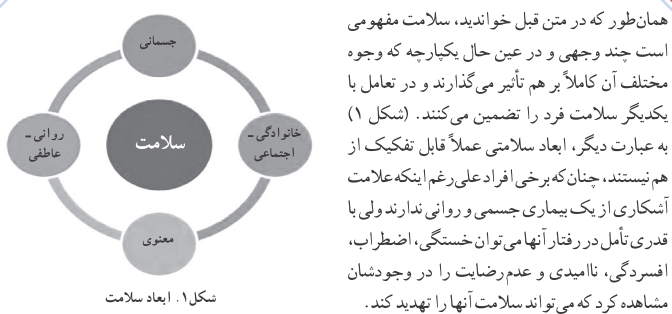


۱. ترگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا درحال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.



• با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟  
• با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید.

- ۱. خرداد ۱۴۰۲

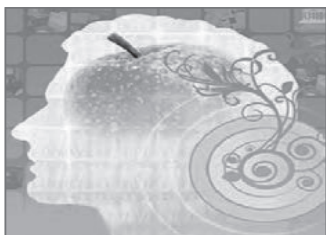


شکل ۱. ابعاد سلامت

همان‌طور که در متن قبل خواندید، 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. (شکل ۱) به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان‌که برخی افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمانی

۱ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی عبارت‌اند از: 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 و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...



شکل ۲. نماد سلامت روان

سلامت روان

سلامت روان 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. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. برخی از نشانه‌های سلامت روان عبارت‌اند از: سازگاری فرد با خودش و دیگران، فضای نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادیپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

- ۱. خرداد ۱۴۰۱ خراج - دی ۱۴۰۰
- ۲. دی ۹۹ خراج
- ۳. شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۱۴۰۰
- ۴. شهریور ۱۴۰۰ - شهریور ۹۹ خراج
- ۵. دی ۱۴۰۱ - خرداد ۱۴۰۰ خراج
- ۶. خرداد ۱۴۰۱ خراج - دی ۹۸

## سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود. 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 (شکل ۳).



شکل ۳. فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.

## سلامت معنوی

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. افراد سالم 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، **امیدواری**، **تعهد**، **کمال‌جویی**، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های سلامت معنوی است (شکل ۴).



شکل ۴. آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخشد دل‌هاست (سوره رعد، آیه ۲۸)

۱. خرداد ۱۴۰۰
۲. خرداد ۱۴۰۱ خارج
۳. خرداد ۱۴۰۰
۴. خرداد ۹۹
۵. دی ۹۹
۶. شهریور ۱۴۰۲

۹

در جدول زیر برخی از ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

سلامت معنوی	سلامت اجتماعی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت جسمانی
● سطح بالایی از ایمان به خدا	● ارتباط سالم فرد با جامعه	● سازگاری فرد با خودش و دیگران	● ظاهر خوب و طبیعی
● تعهد	● ارتباط سالم فرد با خانواده	● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	● وزن مناسب
● کمال‌جویی	● ارتباط سالم فرد با مدرسه	● داشتن روحیه انتقادپذیری	● اشتباهی کافی
● پایبندی به اخلاقیات	● ارتباط سالم فرد با محیط	● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	● خواب راحت و منظم
● هدف داشتن در زندگی			● اجابت مزاج منظم
			● اندام مناسب
			● حرکات بدنی هماهنگ
			● طبیعی بودن نبض و فشارخون
			● افزایش مناسب وزن در سنین رشد
			● وزن نسبتاً ثابت

## فعالیت ۴: خودآزمایی

- ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی‌های هریک از آنها چگونه ارزیابی می‌کنید؟
- آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

## عوامل مؤثر بر سلامت

سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. **گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند.** برای نمونه فردی که به‌طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت‌کننده 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. یا افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل

۱. شهریور ۱۴۰۲

۱۰

## گاج

## سبک زندگی سالم

## درس دوم

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.
- براساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم کدام‌اند؟
  - سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟



**سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.** این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؛ از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به 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 و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. از این‌رو همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

**در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.** اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او

۱. خرداد ۹۹ خارج
۲. دی ۹۹ خارج
۳. شهریور ۱۴۰۱ - دی ۹۹ - خرداد ۹۹
۴. شهریور ۹۹

۱۲

تهدیدکننده سلامت قرار دارند. به‌طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند (شکل ۵).



شکل ۵. عوامل مؤثر بر سلامت

در جدول زیر نمونه‌هایی از هریک از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است.

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

## فعالیت ۵: فعالیت انفرادی

- مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
- از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید.

۱. دی ۱۴۰۰ - خرداد ۱۴۰۰
۲. شهریور ۱۴۰۲ - شهریور ۱۴۰۰
۳. خرداد ۱۴۰۱ - خرداد ۹۹ خارج
۴. دی ۱۴۰۱ - شهریور ۱۴۰۰ - خرداد ۱۴۰۰

۱۱