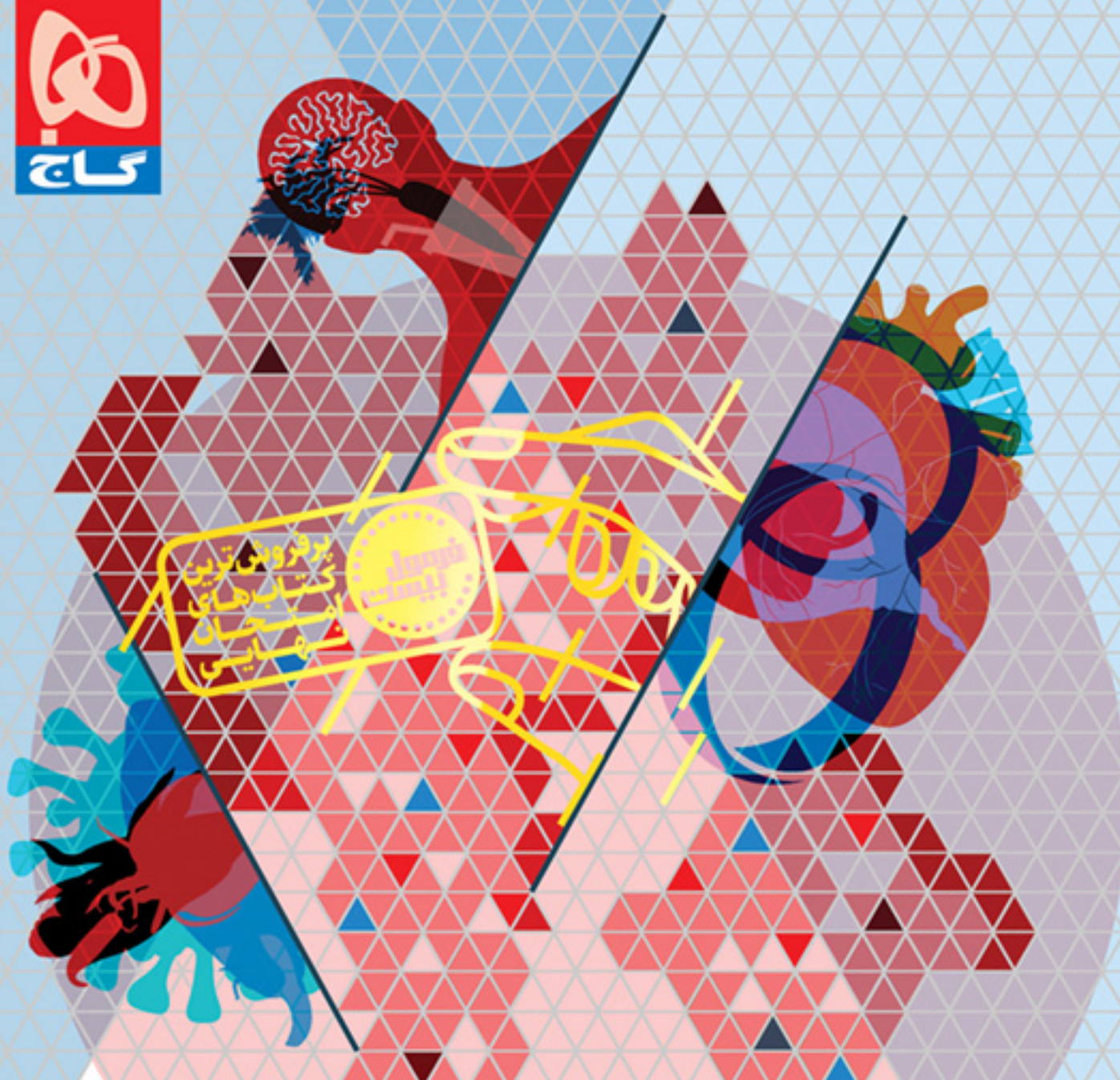




سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم
مشترک همه رشته‌ها

مؤلف

مرضیه زندوکیلی

فرمول
یست

ن و القلم و ما یسطرون

پاک و منزه است خدایی که نعمت نوشتن را روزی مان قرار داد تا به لطف او، این مجموعه را برای دانش‌آموزان مرز و بوم خود آماده سازیم. امید است که با یاری حضرت حق این کار هر چند کوچک نقش بسزایی در موفقیت این عزیزان داشته باشد. این مجموعه شامل موارد زیر است:

۱ درسمانه کامل هر درس با ذکر تمام جزئیات و مطابق با آخرین تغییرات کتاب درسی که با مطالعه آن نکته ناگفته‌ای برای دانش‌آموزان باقی نخواهد ماند.

۲ در انتهای هر درس، خلاصه آن درس به صورت نموداری، جهت نگاهی کلی به درس و مطالعه سریع و مرور آن قبل از امتحان، ارائه شده است.

۳ پس از هر درس مجموعه‌ای از پرسش‌های گوناگون به صورت (درست، نادرست / جای خالی / کمانکی / چهارگزینه‌ای / کشف ارتباط - تکمیل جدول / پاسخ کوتاه و بلند) آمده است که دقیقاً منطبق بر سؤالات امتحانات نهایی است.

۴ دانش‌آموزان با خواندن متن درسنامه می‌توانند به راحتی به پرسش‌های پایان هر درس پاسخ دهند و در صورت ندانستن پاسخ پرسشی می‌توانند به درسنامه مراجعه کرده و پاسخ را دریابند.

۵ در پرسش‌های پایان هر درس تمامی سؤالات امتحان نهایی گنجانده شده است.

۶ پاسخ تشریحی سؤالات به گونه‌ای است که قابل فهم، خودآموز و راهگشا باشد.

۷ در انتهای کتاب، چند دوره سؤالات امتحان نهایی سال‌های اخیر به همراه پاسخ تشریحی قرار گرفته است.

۸ در متن درسنامه برای کمک به دانش‌آموزان در امتحانات مدرسه و نهایی، کادرهای کلیدواژه، نگاه به گذشته، نگاه به آینده، بیشتر بدانیم، امتحانولوژی، ایستگاه جمع‌بندی و ایستگاه سؤال گنجانده شده با این هدف که هیچ نکته مبهمی باقی نماند و کار شما برای گرفتن نمره ۲۰ آسان شود.

۹ برای یادگیری بهتر، واژه‌هایی از درسنامه که اهمیت بیشتری دارد و امکان طرح سؤال از آن‌ها وجود دارد هایلایت شده است.

۱۰ و اما هایلایت کتاب درسی (جزوه رایگان همراه کتاب)؛ که ویژگی منحصر به فرد این کتاب است و در آن تمام قسمت‌هایی که از سال ۹۷ تا شهریور ۱۴۰۴ در امتحانات نهایی مورد سؤال قرار گرفته‌اند، روی کتاب درسی هایلایت کرده‌ایم و آدرس مربوط به هر کدام را در پاورقی نوشته‌ایم تا شب امتحان برای مرور و یادآوری از آن استفاده کنید.

• و در پایان از جناب آقای ابوالفضل مزرعتی که همیشه حامی و پشتیبان من بوده و در تمامی مراحل تألیف کتاب از من حمایت کردند، تشکر ویژه می‌کنم.

به امید موفقیت‌های بزرگت ...

پاسخ	سؤالات	درسنامه
۲۴۴	۹	۶
۲۴۷	۲۷	۲۲
۲۵۰	۴۰	۳۲
۲۵۴	۶۴	۵۷
۲۵۶	۷۶	۶۹
۲۵۸	۸۸	۸۰
۲۶۳	۱۱۵	۱۰۸
۲۶۶	۱۲۸	۱۲۱
۲۷۱	۱۵۵	۱۴۸
۲۷۳	۱۶۳	۱۵۹
۲۷۸	۱۸۶	۱۸۰
۲۸۲	۲۰۲	۱۹۳
۲۸۵	۲۱۷	۲۰۸
۲۸۹	۲۳۷	۲۲۷

بارم‌بندی درس سلامت و بهداشت

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

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 واگیردار

درس هشتم: بهداشت فردی

درس نهم: بهداشت ازدواج و فرزندآوری

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



آزمون ۱: خردادماه ۱۴۰۳	۲۹۴
آزمون ۲: مردادماه ۱۴۰۳	۲۹۷
آزمون ۳: دی‌ماه ۱۴۰۳	۳۰۰
آزمون ۴: خردادماه ۱۴۰۴	۳۰۳
آزمون ۵: شهریورماه ۱۴۰۴	۳۰۶
پاسخ‌نامه تشریحی آزمون ۱ تا ۵	۳۰۹

۱

بخش



درستنامه

و سؤالات تشریحی

سلامت چیست؟

درس



حواستون باشه



نتیجه



دلیل



تعریف



مثال



توجه



نکته

کتاب خصال،
شیخ صدوق
قال رسول الله (ص): نعمتان مجهولتان: الصَّحَّةُ و الامان؛ دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.
ج ۱، ص ۳۴

قسمت ۱ ص ۱ تا ص ۵ کتاب درسی

مقدمه

● سلامت مفهومی است که چستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است.

تعاریف مختلف سلامت

۱. لغت نامه دهخدا	سلامت به معنی «بی عیب شدن» است.
۲. فرهنگ فارسی معین	سلامت به معنی «رهایی یافتن» است. خرداد - ۱۳۹۹ - خارج
۳. بقراط	سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست.
۴. ابن سینا	سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست. دی - ۱۴۰۰ - خارج
۵. دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط)	سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند. دی - ۱۴۰۲ - خارج + دی - ۱۴۰۱ - خارج
۶. سازمان بهداشت جهانی (WHO) WHO = World Health Organization	سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند. خرداد - ۱۳۹۹
۷. اسلام	انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. خرداد - ۱۳۹۸
۸. تعریف جامع	سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

بقراط = سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون

دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط) = سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری

حضرت علی (ع): « 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 نعمت‌ها، **ثروت** و بهتر از آن **سلامت بدن** است و بهتر از آن **تقوای دل** است.»

🔥 یکی از بلاها: تهی دستی ← بلای سخت‌تر: بیماری تن ← بلای سخت‌تر: بیماری دل

یکی از نعمت‌ها: ثروت ← نعمت بهتر: سلامت بدن ← نعمت بهتر: تقوای دل

🔍 در **فرهنگ متعالی اسلام** سلامت به عنوان یک **ارزش** مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

• سلامتی بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان است.

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

کدوم تعریف؟

📌 **یادآوری:** سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.



کلیدواژه: (سازمان جهانی بهداشت)

درس ۱۱ / طبق آمار **سازمان جهانی بهداشت** بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل می‌دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.

👉 اما ← باتوجه به دیدگاه اسلام می‌توان گفت که این تعریف کامل نیست.

چرا؟ زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت (از دیدگاه (WHO)) غفلت شده و آن **جنبه معنوی** است. **خرداد - ۱۴۰۲ + خرداد - ۱۴۰۲ - خارج**
یه بار دیگه بخون ← **در یک تعریف جامع از سلامت می‌توان گفت:** سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

• در تعریف جامع، سلامت امری **پویا** و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روزبه‌روز بر **دامنه مفهومی** آن افزوده می‌شود و **گستره وسیعی** دارد.
• امروزه **(نه در گذشته)** «**سلامت و بهداشت**» (**سلامت و بهداشت نه فقط سلامت**) 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. **دی - ۱۴۰۰**

❗ ۱ قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و ۲ قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر **توسعه بهداشت (نه سلامت)** در جوامع تأکید دارند.

• باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «**بهداشت**» است. ← 🔍 دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم **نیستند**.

خرداد - ۱۴۰۰ + ۲ بار تکرار

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی (صفحه ۲ کتاب درسی)

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؟

👉 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، سکنه 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.



فعالیت ۲: گفت‌وگو گروهی (صفحه ۳ کتاب درسی)

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

بهداشت چیست؟

- بهداشت** عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. (البته به گفته کتاب اگر بخواهیم مختصر و در عین حال جامع بهداشت رو تعریف کنیم)
- برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.
- وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هردو موضوع **پیشگیری و درمان** مورد توجه قرار می‌گیرد.

؟

- 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 به طور حتم **پیشگیری** بر **درمان** مقدم است. شهر یور - ۱۴۰۰ + شهر یور - ۱۳۹۸ - خارج

چرا؟ برای جواب بریم سراغ جدول زیر ↓

مقایسه پیشگیری و درمان - خرداد - ۱۳۹۹

پیشگیری	درمان
۱. هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. خرداد - ۱۳۹۹	۱. درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. دی - ۱۴۰۱ - خارج
۲. زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. خرداد - ۱۴۰۴ + دی - ۱۴۰۲ + دی - ۱۳۹۸ - ۲ بار تکرار	۲. تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
۳. غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.	۳. به کشورهای دیگر نیاز است.
۴. دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد.	۴. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. دی - ۱۳۹۹ - خارج
۵. با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.	۵. 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.

کلیدواژه: (نقص عضو)

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

امتحان نهایی ۱

درست / نادرست

الف

● درستی یا نادرستی هریک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

- ۱ در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های درمانی، بسیار کوتاه و کم‌هزینه است. خرداد - ۱۴۰۴
- ۲ در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است. دی - ۱۴۰۲
- ۳ دانشمندان طب سنتی، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه دانسته‌اند. دی - ۱۴۰۲ - خارج + دی - ۱۴۰۱ - خارج
- ۴ تعریف سلامت از نظرابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. دی - ۱۴۰۰ - خارج
- ۵ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. دی - ۱۳۹۹ - خارج
- ۶ در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر از درمان است. خرداد - ۱۳۹۹
- ۷ سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. خرداد - ۱۳۹۹
- ۸ در حفظ و تأمین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. شهریور - ۱۳۹۸ - خارج
- ۹ در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. خرداد - ۱۳۹۸
- ۱۰ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که همیشه با عوارض جانبی همراه است.
- ۱۱ امروزه تنها سلامت به مثابه یک امرزیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.
- ۱۲ در روش‌های درمانی غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.
- ۱۳ برای تأمین بهداشت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.
- ۱۴ در اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباط بوده ولی از هم تأثیر نمی‌پذیرند.

جای خالی

ب

● در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

- ۱۵ با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، کامل نیست؛ زیرا از جنبه آن غفلت شده است.
- ۱۶ معمولاً، مشکل‌تر و پرهزینه‌تر از پیشگیری است. خرداد - ۱۴۰۲ + خرداد - ۱۴۰۲ - خارج + شهریور - ۱۳۹۸
- ۱۷ تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است. دی - ۱۴۰۱ - خارج
- ۱۸ با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است. خرداد - ۱۴۰۰ + دی - ۱۳۹۹ + دی - ۱۳۹۷
- ۱۹ در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار است. دی - ۱۳۹۸
- ۲۰ طبق فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه: «بدانید یکی از بلاها، است و سخت‌تر از آن، است و سخت‌تر از آن است. بدانید یکی از نعمت‌ها، و بهتر از آن است و بهتر از آن است.»
- ۲۱ قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و همچون بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.
- ۲۲ سلامت در تعریف جامع کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت،، و معنوی برخوردار است و در این تعریف، سلامت امری و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.

- ۲۳ در پیشگیری با استفاده از 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 و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند همراه است.
- ۲۴ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع و سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است.

کمانکی

پ

● از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- ۲۵ تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها/حکومت‌ها/مدرسه‌ها) است.
- ۲۶ سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی‌عیب شدن/رهایی‌یافتن/تعادل میان مزاج چهارگانه) معنی شده است.
- ۲۷ امروزه (سلامت و بهداشت / سلامت / 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.
- ۲۸ بدانید یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، (بیماری دل / بیماری تن) است و سخت‌تر از آن، (بیماری دل / بیماری تن) است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن (تقوای دل / سلامت بدن) است و بهتر از آن (تقوای دل / سلامت بدن) است.
- ۲۹ در (سازمان جهانی بهداشت / فرهنگ متعالی اسلام) سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنه (دنیا / آخرت)، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.
- ۳۰ (لغت‌نامه دهخدا / ابن‌سینا / بقراط) سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌داند.
- ۳۱ در (پیشگیری / درمان) هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است در حالی که (پیشگیری / درمان) مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.
- ۳۲ دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از (ابن‌سینا / بقراط)، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و (تری / خون) دانسته‌اند.

تکمیل جدول

ت

۳۳ جدول زیر در ارتباط با مقایسه میان پیشگیری و درمان است را کامل کنید.

پیشگیری	درمان
الف) هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.	۱)
ب) زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.	۲)
ج)	۳) به کشورهای دیگر نیاز است.
د)	۴) روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
ه) با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.	۵)

۳۴ جدول زیر در رابطه با دیدگاه‌های مختلف سلامت است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید.

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) لغت نامه دهخدا	۱) سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
ب) فرهنگ فارسی معین	۲) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.
ج) بقراط	۳) سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
د) ابن سینا	۴) سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.
ه) دانشمندان طب سنتی	۵) انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند.
و) سازمان بهداشت جهانی	۶) سلامت به معنی «رهایی یافتن» است.
ز) اسلام	۷) سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.
ح) تعریف جامع	۸) سلامت به معنی «بی‌عیب شدن» است.

● به سؤالات زیر پاسخ کوتاه و بلند دهید.

۳۵ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

شهریور - ۱۴۰۰

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

خرداد - ۱۳۹۹

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

۳۶ دلیل علمی عبارت‌های زیر را بنویسید.

الف) «برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است»

ب) «باتوجه به دیدگاه اسلام می‌توان گفت که تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت کامل نیست»

ج) «وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد»

۳۷ تعریف سلامت از دیدگاه بقراط و دانشمندان طب سنتی را با یک دیگر مقایسه کنید.

۳۸ فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه را بنویسید.

۳۹ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به چه عنوانی مطرح شده است؟

ب) بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان چیست؟

ج) دو نعمت که از نظر پیامبر در نزد مردم مجهول است را بنویسید.

۴۰ در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت با چه تعبیراتی توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است؟

● اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۴۱ بهداشت:

۴۲ سلامت از دیدگاه دانشمندان طب سنتی:

۴۳ دیدگاه جامع سلامت:

قسمت ۲

ص ۶ تا ص ۱۱ کتاب درسی

ابعاد سلامت

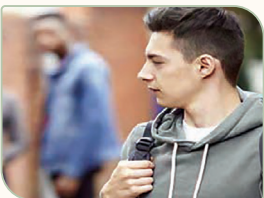
فعالیت ۳: گفت‌وگو گروهی (صفحه ۶ کتاب درسی)

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

۱ حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه‌ای 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.



۲ خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سیما 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.



۳ 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.



۴ نرگس 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 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 کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.

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

ب) با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید.

۱ الف) سلامت جسمانی حمید دچار مشکل شده است ولی با تقویت روحیه، دعا و نیایش از سلامت معنوی برخوردار است.

۲ سلامت روانی - عاطفی و خانوادگی - اجتماعی خسرو دچار مشکل شده است که به تدریج بر سلامت جسمانی او نیز تأثیر می‌گذارد.

۳ سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی رویا دچار مشکل شده است.

۴ سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت روانی - عاطفی نرگس دچار مشکل شده است. خرداد - ۱۴۰۲

ب) 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.

امتحان‌ولوژی: در امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۲ سوال شد که کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد و پاسخ موردنظر سلامت اجتماعی بود.



- سلامت مفهومی است **چندوجهی** و در عین حال **یکپارچه** که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند.
- ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. ← **یعنی چی؟** 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.

بریم سراغ توضیح هرکدامشون:

۱) سلامت جسمانی

🔗 **سلامت جسمانی** بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی: عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است. دی - ۱۳۹۹ - خارج

🔗 قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. دی - ۱۴۰۰ + ۲ بار تکرار

بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی خرداد - ۱۴۰۳	
۱. ظاهر خوب و طبیعی	۶. اندام متناسب
۲. وزن مناسب	۷. حرکات بدنی هماهنگ
۳. اشتها کافی	۸. طبیعی بودن نبض و فشارخون
۴. خواب راحت و منظم	۹. افزایش مناسب وزن در سنین رشد
۵. اجابت مزاج منظم	۱۰. وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

🔥 افزایش مناسب وزن در **سنین رشد** و وزن نسبتاً ثابت در **سنین بالاتر**

۲) 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.

اصول سلامت روان: ۱) مدیریت هیجان، ۲) آرامش و ۳) شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. دی - ۱۴۰۲ - خارج + ۳ بار تکرار



🔥 تصویر مقابل نماد سلامت روانه، پس تصویر سر انسان که وسطش یه سیب سبز قرار داشته باشه نشون میده روان طرف سالمه!

برخی از نشانه‌های سلامت روان	
۱. سازگاری فرد با خودش و دیگران خرداد - ۱۳۹۸ - خارج	۳. داشتن روحیه انتقادپذیری شهریور - ۱۴۰۴
۲. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	۴. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات دی - ۱۳۹۸

۳) سلامت اجتماعی

🔗 **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.

بعضی از 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 روشی 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. خرداد - ۱۴۰۰	



فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.
اگر انگشتای دست رو نشون داد و این شکلاي بامزه رو هم روش کشید مثل تصویر مقابل، نشون‌دهنده سلامت اجتماعیه!

۴) سلامت معنوی

• یکی از دلایل (نه تنها دلیل!) 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. **خرداد - ۱۴۰۱ - خارج**

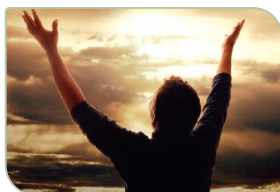
ویژگی افراد سالم از نظر معنوی:

۱. اهدافی 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.

خرداد - ۱۴۰۳

از نشانه‌های سلامت معنوی

۱. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی
۲. اعتقاد به معنویت و معاد



تصویر مقابل در صورتی که در امتحان مورد سوال قرار گرفت نشون‌دهنده سلامت معنویه!

آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست.

سوره رعد
آیه ۲۸

امتحان‌ولوژی: آیه ۲۸ سوره رعد در ارتباط با سلامت معنوی می‌باشد. شهریور - ۱۴۰۱

۱. ظاهر خوب و طبیعی	۲. وزن مناسب	۳. اشتها کافی
۴. خواب راحت و منظم	۵. اجابت مزاج منظم	۶. اندام مناسب
۷. حرکات بدنی هماهنگ	۸. طبیعی بودن نبض و فشارخون	۹. افزایش مناسب وزن در سنین رشد
۱۰. وزن نسبتاً ثابت		
۱. سازگاری فرد با خودش و دیگران	۲. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل خرداد - ۱۴۰۰ + خرداد - ۱۳۹۹	۳. داشتن روحیه انتقادپذیری
۴. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات خرداد - ۱۳۹۸ خارج + ۲ بار تکرار		
۱. ارتباط سالم فرد با جامعه	۲. ارتباط سالم فرد با خانواده	۳. ارتباط سالم فرد با مدرسه
۴. ارتباط سالم فرد با محیط		
۱. سطح بالایی از ایمان به خدا	۲. امیدواری خرداد - ۱۴۰۰	۳. تعهد خرداد - ۱۳۹۹
۴. کمال‌جویی دی - ۱۳۹۹	۵. پایبندی به اخلاقیات	۶. هدف داشتن در زندگی

از ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت

فعالیت ۴: خودارزیابی (صفحه ۱۰ کتاب درسی)

- ۱ ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی‌های هریک از آن‌ها چگونه ارزیابی می‌کنید؟
 - ۲ آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟
- ✓ ۱ برعهده دانش‌آموز
- ۲ خیر، با گذشت زمان می‌تواند تغییر کند. عوامل مختلفی مانند: ۱. سبک زندگی، ۲. عوامل ژنتیکی و فردی، ۳. عوامل محیطی، ۴. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی می‌توانند در طول زمان باعث تقویت و یا تهدید سلامتی شوند.

عوامل موثر بر سلامت

۱ عوامل ژنتیکی و فردی + ۲ عوامل محیطی + ۳ سبک زندگی + ۴ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی دی - ۱۴۰۰ + خرداد - ۱۴۰۰



عوامل محیطی شهریور - ۱۴۰۰	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی شهریور - ۱۴۰۰
۱. شرایط اقلیمی	۱. عوامل وراثتی	۱. انجام واکسیناسیون	۱. تغذیه
۲. عوامل اقتصادی و اجتماعی	۲. قد خرداد - ۱۳۹۹ - خارج	۲. تأمین آب آشامیدنی سالم	۲. فعالیت بدنی
۳. وضعیت اشتغال دی - ۱۴۰۲	۳. رنگ پوست	۳. توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳. الگوی خرید سبده غذایی دی - ۱۴۰۲ + شهریور - ۱۴۰۱ - خارج
	۴. نژاد		

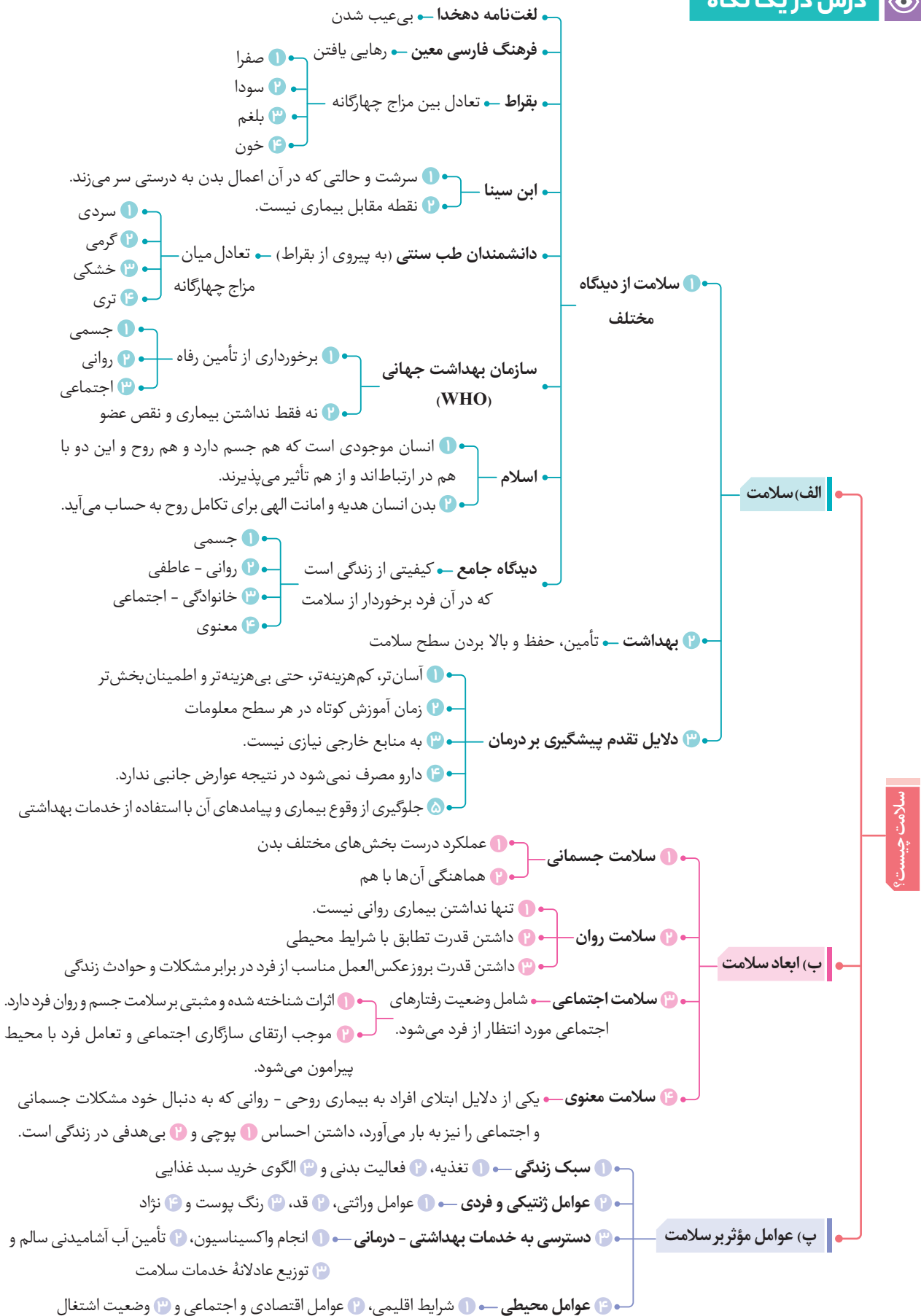
● سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی این عوامل باعث **تقویت** سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را **تهدید** می‌کند. شهریور - ۱۴۰۲

- ۱ فردی که به طور 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.
- ۲ افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهای که دارای امکانات **بیشتری** هستند، **بیشتر** در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند.

فعالیت ۵: فعالیت انفرادی (صفحه ۱۱ کتاب درسی)

- ۱ مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
 - ۲ از میان آن‌ها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آن‌ها پیشنهاد ارائه دهید.
- ✓ ۱ رفتارهای تغذیه‌ای، ۲ ویژگی‌های اخلاقی، ۳ وراثت و ژنتیک، ۴ سبک زندگی و میزان تحرک بدنی، ۵ دسترسی به خدمات سلامت و بهداشت و ۶ محیط زندگی
- ۲ **رفتارهای تغذیه‌ای** ← مانند: پرهیز از مصرف بیش از حد غذاهای فست‌فود و آماده، در عوض از مواد غذایی طبیعی و سالم استفاده کنیم.
- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی** ← مانند: مراقبت از افراد ضعیف و سالمند، انجام واکسیناسیون، توزیع عادلانه و مناسب خدمات بهداشتی - درمانی و ...
- محیط زندگی** ← مانند: آب، خاک و هوای محل زندگی خود را آلوده نکنیم و با مطالعه و افزایش آگاهی در جهت حفظ و بهبود آن‌ها تلاش کنیم.

درس در یک نگاه



امتحان نهایی ۲

درست / نادرست

الف

● درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

- ۴۴ عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شود. شهریور - ۱۴۰۲
- ۴۵ مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعی هستند. خرداد - ۱۴۰۲ - خارج
- ۴۶ سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است. شهریور - ۱۴۰۱
- ۴۷ کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. دی - ۱۳۹۹
- ۴۸ داشتن روحیه انتقادپذیری و پایبندی به اخلاقیات به ترتیب از نشانه‌های سلامت روانی و اجتماعی است.
- ۴۹ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست»، اشاره به بعد سلامت روانی - عاطفی دارد.
- ۵۰ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که سخت‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.
- ۵۱ داشتن روحیه انتقادپذیری، پایبندی به اخلاقیات و ابراز دریافت‌های قلبی خود به ترتیب از ویژگی‌های ابعاد سلامت روانی - عاطفی، معنوی و اجتماعی می‌باشد.
- ۵۲ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات همانند داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت روانی - عاطفی است.
- ۵۳ تنها دلیل 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.

جای خالی

ب

● در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

- ۵۴ باتوجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت می‌باشد. خرداد ۱۴۰۴
- ۵۵ مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت است. دی - ۱۴۰۲ - خارج + شهریور - ۱۴۰۰
- ۵۶ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است. دی - ۱۴۰۰ + شهریور - ۱۳۹۹
- ۵۷ کمال جویی، طبیعی‌بودن نبض و فشارخون و داشتن روحیه انتقادپذیری به ترتیب از ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت، و است.
- ۵۸ قابل درک‌ترین بعد سلامت که مشاهده آن نسبت به سایر ابعاد آسان‌تر می‌باشد، سلامت و احساس پوچی نشانه نداشتن سلامت است.
- ۵۹ از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب و و هماهنگی آن‌ها با هم به معنای سلامت جسمانی است.
- ۶۰ بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی عبارت‌اند از،، اشتهاى كافی،، راحت و منظم،، اندام متناسب،، طبیعی بودن و فشارخون و افزایش مناسب در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین
- ۶۱ سلامت روان تنها به معنای نداشتن نیست، بلکه داشتن قدرت و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود و، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند.
- ۶۲ فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس و انجام می‌دهد، اما افراد سالم از نظر اهداف اساسی در زندگی دارند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند.
- ۶۳ در پیشگیری با استفاده از به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی‌که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند همراه است.

● از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

- ۶۴ داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. دی - ۱۴۰۱
- ۶۵ سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه‌های سلامت (روانی / اجتماعی / معنوی) است. دی - ۱۴۰۰ - خارج
- ۶۶ افراد سالم از نظر (اجتماعی / معنوی / روان) می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند.
- ۶۷ فرد سالم از نظر (اجتماعی / معنوی / روانی) نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.
- ۶۸ انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت نمونه‌هایی از عامل (ژنتیکی و فردی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / سبک زندگی) است.
- ۶۹ امیدواری برخلاف ارتباط سالم فرد با خانواده از ویژگی‌های ابعاد سلامت (اجتماعی / معنوی / روانی - عاطفی) می‌باشد.

● با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و بنویسید.

- ۷۰ الگوی خرید سبب غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟ دی - ۱۴۰۲
- 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
- ۷۱ کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟ خرداد - ۱۳۹۹
- ۱) مدیریت هیجان
۲) تعهد
۳) عملکرد مسئولانه
۴) ابراز دریافت‌های قلبی
- ۷۲ «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ خرداد - ۱۳۹۹
- ۱) اجتماعی
۲) جسمانی
۳) روانی
۴) معنویت
- ۷۳ قد افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟ خرداد - ۱۳۹۹ - خارج
- ۱) عوامل محیطی
۲) عوامل ژنتیکی و فردی
۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
۴) سبک زندگی
- ۷۴ «داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات» مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ دی - ۱۳۹۸
- ۱) جسمانی
۲) روانی
۳) اجتماعی
۴) معنوی
- ۷۵ کدام گزینه از نشانه‌های سلامت روانی است؟ خرداد - ۱۳۹۸ - خارج
- ۱) پایبندی به اخلاقیات
۲) امیدواری
۳) سازگاری فرد با خودش و دیگران
۴) خواب راحت و منظم
- ۷۶ «داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات» و «هدف‌داشتن در زندگی»، به ترتیب هر یک مربوط به کدام بعد سلامت است؟
- ۱) سلامت روانی - عاطفی / سلامت معنوی
۲) سلامت معنوی / سلامت روانی - عاطفی
۳) سلامت جسمانی / سلامت اجتماعی
۴) سلامت اجتماعی / سلامت جسمانی
- ۷۷ «وضعیت اشتغال»، «تأمین آب آشامیدنی سالم» و «فعالیت بدنی» به ترتیب کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشند؟
- ۱) عوامل محیطی / سبک زندگی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
۲) عوامل محیطی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / سبک زندگی
۳) عوامل ژنتیکی و فردی / سبک زندگی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
۴) عوامل ژنتیکی و فردی / دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی / سبک زندگی

۷۸ هریک از عبارت‌های زیر به ترتیب مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت می‌باشد؟

- الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت است که آسان‌تر از ابعاد دیگری می‌توان آن را مشاهده کرد.
ب) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را شامل می‌شود.
ج) اهدافی اساسی در زندگی دارند و فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند.
د) از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند.

(۱) جسمانی / روان / اجتماعی / معنوی (۲) جسمانی / روان / معنوی / اجتماعی

(۳) روان / اجتماعی / معنوی / جسمانی (۴) روان / اجتماعی / جسمانی / معنوی

۷۹ چه تعداد از موارد زیر نادرست می‌باشد؟

الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران = سلامت روان
ب) افزایش مناسب وزن در سنین رشد = سلامت جسمانی

ج) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل = سلامت اجتماعی
د) هدف داشتن در زندگی = سلامت معنوی

(۱) ۱ (۲) ۲ (۳) ۳ (۴) ۴

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

(۱) تقوای دل (۲) بیماری دل (۳) بیماری تن (۴) تهی‌دستی

تکمیل جدول

ث

۸۱ جدول زیر را با توجه به کتاب درسی که برخی از ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت می‌باشد را کامل کنید.

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
..... (۱)	 (۱)	 (۱)	 (۱)
..... (۲)	 (۲)	 (۲)	 (۲)
..... (۳)	 (۳)	 (۳)	 (۳)
..... (۴)	 (۴)	 (۴)	 (۴)
..... (۵)			 (۵)
..... (۶)			 (۶)
..... (۷)			
..... (۸)			
..... (۹)			
..... (۱۰)			

۸۲ جدول زیر را با توجه به کتاب درسی که نمونه‌هایی از هریک از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است را کامل کنید.

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

۸۳ در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد عوامل موثر بر سلامت و نمونه‌های آن آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید و بنویسید.

شهریور - ۱۴۰۱ - خارج

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) الگوی سبب غذایی	۱) سبک زندگی
ب) عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال	۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
ج) توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳) عوامل محیطی

۸۴ جدول زیر در رابطه با عوامل موثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)

خرداد - ۱۴۰۱

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 فردی

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

خرداد - ۱۴۰۱ - خارج

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

۸۶ در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد ابعاد سلامت آورده شده است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید.

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.	۱) سلامت جسمانی
ب) عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.	۲) سلامت اجتماعی
ج) نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.	۳) سلامت روان
د) پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های آن است.	۴) سلامت معنوی

● به سؤالات زیر پاسخ کوتاه و بلند دهید.

۸۷ 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.

شهریور - ۱۴۰۴

الف) کدام بعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟

ب) دو ویژگی دیگر از این بعد سلامت را بنویسید.

۸۸ باتوجه به شکل مقابل به سوال پاسخ دهید.

رنگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال می‌باشد؟



خرداد - ۱۴۰۲

شهریور - ۱۴۰۱

خرداد - ۱۴۰۰

۸۹ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

۹۰ هریک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟

الف) قضاوت نسبت صحیح در برخورد با مسائل

ب) ابراز دریافت‌های قلبی

دی - ۱۴۰۰ + خرداد - ۱۴۰۰

۹۱ عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.

شهریور - ۱۴۰۰

۹۲ برای هریک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

الف) عوامل محیطی:

ب) سبک زندگی:

خرداد - ۱۴۰۰

۹۳ هریک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟

الف) امیدواری:

ب) مدیریت هیجان:

دی - ۱۳۹۹ - خارج

۹۴ سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معناست؟

شهریور - ۱۳۹۹

۹۵ از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

۹۶ هریک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟

الف) پایبندی به اخلاقیات:

ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران:

ج) ارتباط سالم فرد با محیط:

د) افزایش مناسب وزن در سنین رشد:

۹۷ با ذکر مثال دلیل عبارت زیر را توضیح دهید.

«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.»

۹۸ باتوجه به تصاویر زیر هریک از عوامل مؤثر بر سلامت را بنویسید.



..... (د)



..... (ج)



..... (ب)



..... (الف)

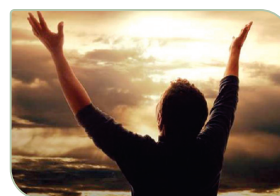
۹۹ هریک از تصاویر زیر نشان‌دهنده کدام یک از ابعاد سلامت می‌باشد؟



..... (ج)



..... (ب)



..... (الف)

۱۰۰ چرا ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند؟

۱۰۱ ابعاد سلامت را نام برده و یکی را به اختصار توضیح دهید.

تعریف اصطلاحات

ح

● اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۱۰۲ سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی:

۱۰۳ سلامت روان:

۱۰۴ سلامت جسمانی:

۲

بخش



پاسخ نامه

پاسخ‌های تشریحی



درست ۱ سلامت چیست؟

۱ نادرست ۵/۲۵ در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های **پیشگیرانه** (نه آموزش‌های درمانی) بسیار کوتاه و کم‌هزینه است.

۲ نادرست ۵/۲۵ در **پیشگیری**، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.

۳ درست ۵/۲۵ نادرست ۵/۲۵ تعریف سلامت از نظر **بقراط و دانشمندان طب سنتی**، تعادل بین مزاج چهارگانه است.

۴ درست ۵/۲۵ درست ۵/۲۵ درست ۵/۲۵ نادرست ۵/۲۵ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم **پیشگیری بر درمان** مقدم است.

۵ درست ۵/۲۵ درست ۵/۲۵ درست ۵/۲۵ نادرست ۵/۲۵ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که **معمولاً** با عوارض جانبی همراه است.

۶ درست ۵/۲۵ 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.

۷ نادرست ۵/۲۵ در روش‌های **پیشگیری** غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۸ نادرست ۵/۲۵ برای تأمین **سلامت** گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.

۹ نادرست ۵/۲۵ در اسلام انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباط بوده و **از هم تأثیر می‌پذیرند**.

۱۰ معنوی ۵/۲۵

۱۱ درمان ۵/۲۵

۱۲ حکومت ۵/۲۵

۱۳ بهداشت ۵/۲۵

۱۴ کوتاه ۵/۲۵

۱۵ تهی‌دستی ۵/۲۵ بیماری تن ۵/۲۵ بیماری دل ۵/۲۵ ثروت ۵/۲۵

۱۶ سلامت بدن ۵/۲۵ تقوای دل ۵/۲۵

۱۷ پیمان‌نامه‌های بین‌المللی ۵/۲۵ سازمان جهانی بهداشت ۵/۲۵

۱۸ جسمی ۵/۲۵ (روانی - عاطفی) ۵/۲۵ (خانوادگی - اجتماعی) ۵/۲۵

۱۹ پویا ۵/۲۵ مفهومی ۵/۲۵

۲۰ خدمات بهداشتی ۵/۲۵ فرصت کار و فعالیت در طول بیماری ۵/۲۵

۲۱ نقص عضو ۵/۲۵

۲۲ حفظ ۵/۲۵ تأمین ۵/۲۵

۲۳ حکومت‌ها ۵/۲۵

۲۴ رهایی‌یافتن ۵/۲۵

۲۵ سلامت و بهداشت ۵/۲۵

۲۶ بیماری تن ۵/۲۵ بیماری دل ۵/۲۵ سلامت بدن ۵/۲۵ تقوای دل ۵/۲۵

۲۷ فرهنگ متعالی اسلام ۵/۲۵ دنیا ۵/۲۵

۲۸ بقراط ۵/۲۵

۲۹ پیشگیری ۵/۲۵ درمان ۵/۲۵

۳۰ بقراط ۵/۲۵ تری ۵/۲۵

۳۱ (۱) درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛

حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. ۵/۵

(۲) تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۵/۵

(ج) غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۵/۵

(د) دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد. ۵/۵

(۵) 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. ۵/۵

الف) لغت‌نامه دهخدا ← (۸) سلامت به معنی «بی‌عیب شدن» است. ۵/۲۵

ب) فرهنگ فارسی معین ← (۶) سلامت به معنی «رهایی یافتن» است. ۵/۲۵

ج) بقراط ← (۴) سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست. ۵/۲۵

د) ابن‌سینا ← (۳) سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست. ۵/۲۵

ه) دانشمندان طب سنتی ← (۷) سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. ۵/۲۵

و) سازمان بهداشت جهانی ← (۲) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند. ۵/۲۵

ز) اسلام ← (۵) انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو باهم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. ۵/۲۵

ح) تعریف جامع ← (۱) سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. ۵/۲۵

ندارست ۵/۲۵ 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.

ندارست ۵/۲۵ مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت **روان** هستند.

درست ۵/۲۵

ندارست ۵/۲۵ کمال جویی از نشانه‌های سلامت **معنوی** است.

ندارست ۵/۲۵ داشتن روحیه انتقادپذیری و پایبندی به اخلاقیات به ترتیب از نشانه‌های سلامت روانی و **معنوی** است.

ندارست ۵/۲۵ عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست»، اشاره به بعد سلامت **معنوی** دارد.

ندارست ۵/۲۵ قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که **آسان‌تر** از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

درست ۵/۲۵

درست ۵/۲۵

ندارست ۵/۲۵ **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.

روانی - عاطفی ۵/۲۵

روان ۵/۲۵

جسمانی ۵/۲۵

معنوی ۵/۲۵ جسمانی ۵/۲۵ روانی - عاطفی ۵/۲۵

جسمانی ۵/۲۵ معنوی ۵/۲۵

سلول ۵/۲۵ اعضای بدن ۵/۲۵

ظاهر خوب و طبیعی ۵/۲۵ وزن مناسب ۵/۲۵ خواب ۵/۲۵ اجابت مزاج

منظم ۵/۲۵ حرکات بدنی هماهنگ ۵/۲۵ نبض ۵/۲۵ وزن ۵/۲۵ بالاتر ۵/۲۵

بیماری روانی ۵/۲۵ تطابق با شرایط محیطی ۵/۲۵ مدیریت هیجان ۵/۲۵

آرامش ۵/۲۵ رضایتمندی ۵/۲۵ معنوی ۵/۲۵

خدمات بهداشتی ۵/۲۵ فرصت کار و فعالیت در طول بیماری ۵/۲۵

نقص عضو ۵/۲۵

روانی - عاطفی ۵/۲۵

روانی ۵/۲۵

اجتماعی ۵/۲۵

اجتماعی ۵/۲۵

دست‌رسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۵/۲۵

معنوی ۵/۲۵

گزینه (۱) = سبک زندگی - عوامل محیطی ۵/۲۵

الگوی خرید سبد غذایی ← سبک زندگی

وضعیت اشتغال ← عوامل محیطی

گزینه (۲) = تعهد ۵/۲۵

گزینه (۳) = روانی ۵/۲۵

گزینه (۲) = عوامل ژنتیکی و فردی ۵/۲۵

گزینه (۲) = روانی ۵/۲۵

گزینه (۳) = سازگاری فرد با خودش و دیگران ۵/۲۵

الف) پیشگیری ۵/۲۵ ب) ۱) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲) در پیشگیری، زمان آموزش‌های 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 داروها 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 دلیل کافی است). ۵/۵

الف) ۱) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است در حالی‌که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. ۲) ۵/۵ 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. ۵/۵ در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴) ۵/۵ روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی‌که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد. ۵) ۵/۵ در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی‌که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست‌دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است. ۵/۵ ب) زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت ازدیدگاه (WHO) غفلت شده و آن جنبه معنوی است. ج) برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد.

۳۷ بقرط = سلامت به معنی تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون ۵/۲۵

دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقرط) = سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری ۵/۲۵ «بدانید یکی از بلاها، تهی‌دستی 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.» ۵/۵

الف) یک ارزش ۵/۲۵ ب) سلامتی ۵/۲۵ ج) سلامت و امنیت ۵/۲۵ در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنۀ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است. ۵/۵

بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت ۵/۵ سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. ۵/۵

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. ۵/۵