


صفحه	ردیف	درس ۱: سلامت چیست؟ صفحه ۱-۱۶	بارم ترم یک = ۱/۵
۱	۱	پیامبر (ص) فرمودند: دو نعمت در نزد مردم مجهول اند: و	سلامت - امنیت
۳	۲	در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. ص <input type="checkbox"/> غ <input type="checkbox"/> (۹۸/۳)	درست
۳	۳	تعریف سلامت از نظر هر کدام از موارد زیر را بنویسید. لغت نامه دهخدا: بی عیب شدن فرهنگ معین: رهایی یافتن بقراط: تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون ابن سینا: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست. دانشمندان طب سنتی: تعادل میان مزاج چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری (پیروی از بقراط) سازمان بهداشت جهانی: برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو	
۴	۴	WHO مخفف چه نامی است؟	سازمان بهداشت جهانی
۵	۵	از نظر حضرت علی (ع) سخت تر از فقر چیست؟	بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان)
۶	۶	از نظر حضرت علی (ع) بالاتر از وسع مالی چیست؟	سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن تقوای دل (سلامت روان) است.
۴	۷	با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است. (۹۸/۶) معنوی	
۸	۸	تعریف جامع سلامت چیست؟ سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی عاطفی، خانوادگی اجتماعی و معنوی برخوردار است.	
۵	۹	تأمین سلامت مستلزم رعایت است. (۹۷/۱۰)	بهداشت
۱۰	۱۰	تعریف جامع بهداشت چیست؟	بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.
۱۱	۱۱	در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است. (۹۸/۱۰)	کوتاه
۱۲	۱۲	چرا پیشگیری مقدم بر درمان است؟ ۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است. ۲. در پیشگیری، زمان آموزش های 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 روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد. ۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی که درمان بیماری ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.	
۸	۱۳	ابعاد سلامت را نام ببرید. جسمانی - روانی - اجتماعی - معنوی	

۱۴	قابل درک ترین بعد سلامت است . سلامت جسمانی	
۱۵	سلامت جسمانی را تعریف کنید . بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است .	
۱۶	تعریف سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی چیست ؟ عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم	
۱۷	نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید . 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 ...	
۱۸	سلامت روانی را تعریف کنید . سلامت روانی تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود.	
۱۹	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ، مربوط به چه بُعدی از سلامت است ؟ (۹۸/۱۰) روانی (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی	
۲۰	شکل زیر نماد چیست ؟ سلامت روان 	
۲۱	اصول سلامت روان را نام ببرید . مدیریت هیجان ، آرامش و شناخت خود	
۲۲	نشانه های سلامت روان را بنویسید . سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	
۲۳	سلامت اجتماعی را تعریف کنید . سلامت اجتماعی شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر است.	۹
۲۴	ویژگی افراد سالم از نظر اجتماعی چیست ؟ 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 می توانند به حرف دیگران گوش بدهند، مکانات قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند و نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می دهد.	
۲۵	ویژگی افراد سالم از نظر معنوی چیست ؟ افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه های سلامت معنوی است .	
۲۶	آگاه باشید تنها آرامش بخش دل هاست . یاد خدا	

				۲۷	۱۰
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		
امیدواری	ارتباط سالم فرد با خانواده	قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	وزن مناسب		
تعهد	ارتباط سالم فرد با مدرسه	داشتن روحیه انتقاد پذیری	اشتهای کافی		
کمال جویی	ارتباط سالم فرد با محیط	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	خواب راحت و منظم		
پابندی به اخلاقیات		سازگاری فرد با خودش و دیگران	اجابت مزاج منظم		
هدف داشتن در زندگی			اندام مناسب		
سطح بالایی از ایمان به خدا			حرکات بدنی هماهنگ		
			طبیعی بودن نبض و فشار خون		
			افزایش مناسب وزن در سنین رشد		
			وزن نسبتاً ثابت		
عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید . سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی					
				۲۸	۱۱
سبک زندگی	دسترسی به خدمات	عوامل ژنتیکی و فردی	عوامل محیطی	۲۹	
معیشت، تحرک، تفریح شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف ، استفاده از محصولات تکنولوژیک	اقدامات پیشگیری از طریق انجام اکسیناسیون تأمین آب سالم آشامیدنی مراقبت از گروه های آسیب پذیر مانند مادران و کودکان توزیع عادلانه خدمات سلامت	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست سابقه فامیلی ابتلای به بیماری عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی	آب، خاک، هوا ، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی ، امکانات ، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت		