

بسمه تعالی

سوالات درس ۱ فصل ۱ کتاب سلامت و بهداشت

درس ۱ - سلامت چیست؟

۱	سلامت در فرهنگ فارسی معین و در لغت نامه دهخدا معنی شده است.
۲	نظر بقراط در مورد سلامتی را بنویسید.
۳	مزاج چهارگانه از دیدگاه بقراط را نام ببرید.
۴	تعریف ابن سینا از سلامتی چیست؟
۵	نظر طب سنتی در مورد سلامتی را بنویسید.
۶	مزاج چهارگانه از دیدگاه طب سنتی را نام ببرید.
۷	دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه دانسته اند.
۸	سازمان بهداشت جهانی سلامت را چگونه تعریف می کند؟
۹	نظر اسلام در مورد انسان چیست؟
۱۰	حضرت علی در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه در مورد سلامتی چه می فرماید؟
۱۱	در فرهنگ متعالی اسلام سلامت با چه تعبیراتی توصیف شده است؟
۱۲	کدام تعریف از سلامت به عنوان جامع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است؟
۱۳	باتوجه به دیدگاه اسلام چرا تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت کامل نیست؟
۱۴	تعریف جامع سلامت را بنویسید.
۱۵	تعریف جامع سلامتی چه ویژگی خاصی دارد؟
۱۶	صحیح و غلط بودن عبارت زیر را مشخص کنید. -تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت هاست. -دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.
۱۷	تأمین سلامت مستلزم رعایت است.
۱۸	وقتی از بهداشت سخن می گوئیم هر دو موضوع و مورد توجه قرار می گیرد.
۱۹	دلایل تقدم حفظ و تأمین سلامت پیشگیری بر درمان را بنویسید؟
۲۰	درمان و پیشگیری را از نظر هزینه مقایسه کنید.
۲۱	درمان و پیشگیری را از نظر زمان آموزش مقایسه کنید.
۲۲	در روش های (پیشگیری - درمان) غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۲۳	درمان و پیشگیری را از نظر عوارض جانبی مقایسه کنید.
۲۴	درمان و پیشگیری را از نظر وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن مقایسه کنید.
۲۵	هر یک از عبارات زیر توصیف کننده پیشگیری یا درمان هستند، آنها را مشخص کنید. ۱ - هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است. 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. ۴ - مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. ۵ - با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود. ۶ - 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.
۲۶	سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می گذارند.
۲۷	چهار عامل که می تواند سلامت افراد را تهدید کند را نام ببرید.
۲۸	قابل درک ترین بعد سلامت، چیست؟ چرا؟
۲۹	سلامت جسمانی بیانگر چیست؟
۳۰	سلامت بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.
۳۱	از نظر زیست شناسی، سلامت جسمانی چیست؟
۳۲	نشانه های سلامت جسمانی را نام ببرید.
۳۳	سلامت روانی چیست؟
۳۴	اصول سلامت روان را بنویسید.
۳۵	نشانه های سلامت روانی را نام ببرید.
۳۶	منظور از سلامت اجتماعی چیست؟
۳۷	افراد سالم از نظر اجتماعی چه ویژگی هایی دارند؟
۳۸	یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد چیست؟
۳۹	افراد سالم از نظر معنوی چه ویژگی هایی دارند؟

۴۰	فرد سالم از نظر، نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می دهد.
۴۱	<p>هر یک از عبارات زیر توصیف کننده یکی از ابعاد سلامت هستند، آنها را مشخص کنید.</p> <p>۱ - اجابت مزاج منظم</p> <p>۲ - داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی</p> <p>۳ - آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند.</p> <p>۴ - توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر</p> <p>۵ - سازگاری فرد با خودش و دیگران</p> <p>۶ - بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.</p> <p>۷ - سطح بالایی از ایمان به خدا</p> <p>۸ - روحیه انتقاد پذیری</p> <p>۹ - اندام متناسب</p>
۴۲	اثر عوامل مختلف بر سلامت افراد چگونه می تواند باشد؟ با ذکر مثال توضیح دهید.
۴۳	عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.
۴۴	از عوامل مؤثر بر سلامت، عوامل محیطی را نام ببرید.
۴۵	از عوامل مؤثر بر سلامت، عوامل ژنتیکی و فردی را نام ببرید.
۴۶	از عوامل مؤثر بر سلامت، عوامل دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی را نام ببرید.
۴۷	از عوامل مؤثر بر سلامت، عوامل سبک زندگی را نام ببرید.
۴۸	<p>با توجه به شکل، نرگس در کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال می باشد؟</p> 

پاسخ سوالات درس ۱ فصل ۱ کتاب سلامت و بهداشت چاپ

درس ۱ - سلامت چیست؟

۱	رهایی یافتن - بی عیب شدن
۲	بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست.
۳	صفرا، سودا، بلغم و خون
۴	سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
۵	سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند.
۶	سردی، گرمی، خشکی و تری
۷	بقراط
۸	سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند.
۹	انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.
۱۰	«سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری (دل روان) است؛ و آگاه باشید که بالاتر از وسع مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن تقوای دل (سلامت روان) است».
۱۱	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 ده ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.
۱۲	تعریف سازمان جهانی بهداشت
۱۳	زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.
۱۴	سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
۱۵	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.
۱۶	صحیح و غلط بودن عبارت زیر را مشخص کنید. - ص - غ
۱۷	بهداشت
۱۸	پیشگیری و درمان

۱۹	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>۳. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.</p> <p>۴. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد.</p> <p>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.</p>
۲۰	<p>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.</p>
۲۱	<p>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.</p>
۲۲	پیشگیری
۲۳	<p>روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد.</p>
۲۴	<p>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.</p>
۲۵	<p>هر یک از عبارات زیر توصیف کننده پیشگیری یا درمان هستند، آنها را مشخص کنید.</p> <p>۱. پیشگیری ۲. درمان ۳. پیشگیری ۴. درمان ۵. پیشگیری ۶. درمان</p>
۲۶	یکپارچه
۲۷	خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت
۲۸	سلامت جسمانی است که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.
۲۹	بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.

۳۰	جسمانی
۳۱	از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است.
۳۲	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...
۳۳	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.
۳۴	مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند.
۳۵	سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و... .
۳۶	سلامت اجتماعی شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر است.
۳۷	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، دریافت های 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.
۳۸	داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.
۳۹	افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه های سلامت معنوی است.
۴۰	اجتماعی
۴۱	هر یک از عبارات زیر توصیف کننده یکی از ابعاد سلامت هستند، آنها را مشخص کنید. ۱. جسمانی ۲. روانی ۳. معنوی ۴. اجتماعی ۵. روانی ۶. جسمانی ۷. معنوی ۸. روانی ۹. جسمانی
۴۲	گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می شود و گاهی سلامت او را تهدید می کند. برای نمونه فردی که به طور ارثی از دندان های سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؛ برعکس، فردی که در خانواده ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می شود احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است.
۴۳	سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

پاسخ سوالات خط به خط متن کتاب سلامت و بهداشت چاپ ۱۴۰۲ - درس ۱ - تهیه شده در گروه سلامت و بهداشت استان آذربایجان شرقی

شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال	۴۴
عوامل وراثتی، قد، رنگ پوست و نژاد	۴۵
انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت	۴۶
تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبذغذایی	۴۷
سلامت اجتماعی	۴۸