



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

## فصل ۱: سلامت

## درس ۱- سلامت چیست؟

۱- جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

I. بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل ..... و ..... و ..... و ..... میدانست. صفراء، سودا، بلغم و

خون

II. در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم ..... و ..... این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند.

همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای ..... به حساب می آید. جسم - روح - تکامل روح

III. دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل، ..... و ..... و ..... و ..... و ...

... دانسته اند. سردی، گرمی، خشکی و تری

IV. ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت ..... و ..... است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه

مقابل بیماری نیست. سرشت و حالتی

V. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «.....» است. بهداشت

۲- تعریف جامع سلامت چیست؟

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. و تعریفی پویا و فرایندی دائم‌ادر حال دگرگونی است که روزبه روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

۳- سازمان بهداشت جهانی سلامت را چگونه تعریف می کند؟

سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو می داند.

۴- در فرهنگ اسلام چه تعبیری برای سلامت به کار برده می شود؟

برترین نعمت ها - حسنه ی دنیا - نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.

۵- ارتباط سلامت و بهداشت چیست ؟

بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است. به عبارت دیگر تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.

۶- نتیجه ی ارتباط سلامت و بهداشت چیست ؟

بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است. به عبارت دیگر تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است بنابراین این دو کلمه مترادف هم نیستند.

۷- پیشگیری و درمان کدام یک بر دیگری اولویت دارد ؟

پیشگیری امری معقول تر از درمان بیماری است و نسبت به آن اولویت دارد.

۸- چهار مورد از دلایلی که نشان دهنده مقدم بودن پیشگیری بر درمان است را به طور اختصار بیان کنید.

۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخشتر 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 کشورهای دیگر، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴. روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. ۵. 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.

۹- جنبه ها و ابعاد سلامت چگونه هستند ؟

چندوجهی و در عین حال یکپارچه که در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می کنند.

۱۰- سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست ؟

عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها.

۱۱- سلامت روانی را تعریف کنید.

فقط به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه به معنای داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی است.

۱۲- سلامتی که به معنای ارتباط سالم فرد با جامعه خانواده و محیط است کدام است ؟

### سلامت اجتماعی

۱۳- سطح بالایی از (ایمان به خدا - امیدواری - کمال جویی) از ویژگی های کدام سلامت است ؟

### سلامت معنوی

۱۴- عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.

چهار عامل: سبک زندگی - وراثت و ژنتیک - عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

۱۵- سلامت در لغت نامه دهخدا..... و در فرهنگ فارسی معین ..... معنی شده است.

بی عیب شدن - رهایی یافتن

۱۶- تعریف جامع سلامت چیست ؟

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

۱۷- امروزه سلامت و بهداشت در همه جوامع به چه صورت هایی مطرح است ؟

امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی موثر در توسعه فردی - اجتماعی - فرهنگی - آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.

۱۸- بهداشت را تعریف کنید.

بهداشت عبارت است از تامین - حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

۱۹- ابعاد سلامت را نام ببرید.

۱- سلامت جسمانی ۲- سلامت خانوادگی-اجتماعی ۳- سلامت روانی-عاطفی ۴- سلامت معنوی

۲۰- نشانه های سلامت جسمانی چیست ؟

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.



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

۲۱- سلامت روانی را تعریف کنید.

سلامت روانی داشتن قدرت تطابق با شرایط محیط و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

۲۲- سلامت اجتماعی چیست؟

سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر است.

۲۳- ویژگی‌های سلامت معنوی را نام ببرید.

سطح بالایی از ایمان به خدا- امیدواری- تعهد - کمال جویی - پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد.

۲۴- جنبه‌های مختلف سلامت را بنویسید.

جنبه‌های جسمانی- روانی- خانوادگی - شغلی - تحصیلی - تغذیه ای و سبک زندگی.

۲۵- عوامل موثر بر سلامت افراد را نام ببرید.

میزان تحرک و سبک زندگی- ویژگی‌های اخلاقی - وراثت و ژنتیک - عوامل فیزیکی و شیمیایی محیط زیستی.

۲۶- نگرستن به جهان فراتر از جهان مادی از ویژگی‌های کدام نوع از سلامت است؟

ویژگی‌های سلامت معنوی.

۲۷- قابل درک ترین بعد سلامت کدام سلامت است؟

سلامت جسمانی

۲۸- اصول سلامت روانی را بنویسید.

مدیریت هیجان - آرامش و شناخت خود

۲۹- فرد سالم از نظر اجتماعی چه کسی است؟

کسی که نقش های اجتماعی خود را با آرامش و خوشایندی انجام می دهد.

۳۰- سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به چه عنوان مطرح شده است؟

به عنوان یک ارزش

