



پایه

۱۴

کلیه رشته ها

پنجاه

۲۵

خط سفید

سلامت و بهداشت

علی مقیسه - دکتر کیمیا کریمی

پیشگفتار

درد و ادب به تمامی دبیران و مدرسان گرامی و دانش آموزان دوست داشتنی و سخت‌کوش سراسر ایران پهناور با توجه به تغییرات صورت گرفته در شرایط برگزاری کنکور سراسری و **تأثیر سوابق تحصیلی** در ورود به دانشگاه و موسسات آموزش عالی، بر آن شدیم تا منبعی مطمئن برای یادگیری و آموزش اثربخش و سنجش و ارزیابی هدفمند و موثر فراهم کرده و مسیر دانش آموزان عزیز را جهت کسب **نمره (۲۰)** در تمام امتحانات پیش رویشان هموار سازیم.

درباره کتاب

مجموعه کتاب‌های **سیگنال ۲۰ خط سفید** برای تمام دروس پایه دوازدهم در ۳ رشته تحصیلی علوم ریاضی و فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی به تالیف و گردآوری رسیده و شامل ۴ بخش اصلی می‌باشد.

۱. آموزش (درسنامه کاملا کاربردی)

محتوای تالیفی درسنامه‌ها شامل تمام مطالب آموزشی مهم و کاربردی و **مفاهیم اساسی** و **نکات کلیدی** کتاب درسی بوده که موجب **تسهیل فرآیند یادگیری** شده و امکان **مرورهای سریع** و مانا و همچنین **جمع‌بندی‌های دوره‌ای** را در طول سال تحصیلی فراهم می‌سازد.

۲. سنجش (سوالات امتحانات نهایی و احتمالی)

به منظور بالا بردن سطح **توانایی** و **مهارت** دانش‌آموزان پایه دوازدهم برای پاسخگویی کامل و درست به پرسش‌های امتحانات گوناگون و تقویت یادگیری، سوالاتی در تیپ و قالب‌های متنوع **نهایی و تالیفی-احتمالی** گردآوری و تالیف گردیده است؛ که با تمرین و تکرار مداوم این سوالات، امکان شناخت **نقاط قوت و ضعف** دانش‌آموزان را در درس‌های مختلف فراهم می‌سازد.

۳. نمونه سوال امتحان (امتحانات ۲۰ نمره‌ای نوبت اول و دوم - نهایی و احتمالی)

علاوه بر مجموعه سوالات طبقه بندی شده، ۲ نمونه امتحان تالیفی-احتمالی نوبت اول (دیماه)، ۲ نمونه امتحان تالیفی-احتمالی نوبت دوم (خردادماه)، امتحان نهایی دوره **های شهریور و دی ماه ۱۴۰۱** و امتحان نهایی دوره **خرداد ماه ۱۴۰۲** برای بررسی و ارزیابی میزان یادگیری و ارتقاء هرچه بیشتر توانمندی دانش‌آموزان عزیز و کسب بهترین نتیجه فراهم شده است.

۴. پاسخنامه تشریحی آموزشی

پاسخنامه کاملا تشریحی و آموزشی سوالات در پایان کتاب برای تقویت یادگیری و کاهش حداکثری خطاها و اشتباهات احتمالی دانش‌آموزان آماده سازی شده است.

سیگنال بگیر تا بیست برو!

فهرست

بارم بندی

نوبت پایانی (خرداد - شهریور - دی)	نوبت اول	شماره درس
۱	۱/۵	۱
	۱	۲
۳/۵	۳	۳
	۲	۴
	۱/۵	۵
۳/۵	۴	۶
	۳	۷
۲	۲/۵	۸
	۱/۵	۹
۲	-	۱۰
۲	-	۱۱
۲	-	۱۲
۲	-	۱۳
۲	-	۱۴
۲۰	۲۰	جمع

درسنامه	سوال	پاسخنامه تشریحی
درس اول	۳	۸۲
درس دوم	۵	۸۲
درس سوم	۷	۸۲
درس چهارم	۱۳	۸۳
درس پنجم	۱۶	۸۴
درس ششم	۱۹	۸۴
درس هفتم	۲۶	۸۶
درس هشتم	۳۱	۸۷
درس نهم	۳۷	۸۷
درس دهم	۴۴	۸۸
درس یازدهم	۴۸	۸۹
درس دوازدهم	۵۱	۸۹
درس سیزدهم	۵۵	۹۰
درس چهاردهم	۶۱	۹۱

سوال	پاسخنامه امتحان
۴۰ (نوبت اول - احتمالی)	۹۲
۴۲ (نوبت اول - احتمالی)	۹۲
۶۵ (نوبت دوم - احتمالی)	۹۳
۶۸ (نوبت دوم - احتمالی)	۹۴
۷۱ (نوبت دوم - احتمالی)	۹۴
۷۴ (نوبت دوم - احتمالی)	۹۵
۷۸ (نوبت دوم - احتمالی)	۹۶



تعریف بهداشت

بهداشت یعنی تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

* دو موضوع مورد توجه در بهداشت: (۱) پیشگیری (۲) درمان

* دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان

پیشگیری	درمان
(۱) هرگونه اقدام آسان تر، کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است.	(۱) مشکل تر، پرهزینه تر و با درد و رنج همراه است و آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.
(۲) زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم موثر است.	(۲) تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
(۳) غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.	(۳) اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
(۴) مصرف دارو با عوارض جانبی، لازم نیست.	(۴) مستلزم مصرف داروهای که معمولاً عوارض جانبی دارند.
(۵) با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	(۵) غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری دوره نقامت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت

* ابعاد سلامت قابل تفکیک از هم نیستند و شامل:

(۱) جسمانی (۲) خانوادگی - اجتماعی (۳) روانی - عاطفی (۴) معنوی

سلامت جسمانی

• قابل درک ترین بُعد سلامت است که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.

• از نظر زیست شناسی، عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آن با هم نشانه سلامت جسمانی است.

نشانه های سلامت جسمانی:

- ظاهر خوب و طبیعی (۲) وزن مناسب (۳) اشتها کافی (۴) خواب راحت و منظم
- اجابت مزاج منظم (۶) اندام متناسب (۷) حرکات بدنی هماهنگ (۸) افزایش مناسب وزن در سنین رشد (۹) طبیعی بودن نبض و فشارخون (۱۰) وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر

سلامت روانی

• فقط 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 است.

نشانه های سلامت روانی

- سازگاری فرد با خودش و دیگران
- قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
- داشتن روحیه انتقادپذیری
- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات.

سلامت اجتماعی

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

نشانه های سلامت اجتماعی

- داشتن طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان.
- قادر بودن به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود.

درس اول: سلامت چیست؟

تعاریف سلامت

لغت نامه دهخدا	بی عیب شدن
فرهنگ فارسی معین	رهایی یافتن
بقراط	تعادل بین اخلاط چهارگانه: صفر، سودا، بلغم، خون
ابن سینا	سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
دانشمندان طب سنتی	سلامت ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه سردی، گرمی، خشکی، تری
سازمان بهداشت جهانی (WHO)	سلامت، برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
دین اسلام	سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت ها حسنه دنیا و نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است، توصیف شده است.

دیدگاه حضرت علی (ع): سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است. آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است.

نکته

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است اما در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه معنوی سلامت، غفلت شده است.

تعریف جامع سلامت

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

ابعاد اهمیت سلامت و بهداشت

(۱) فردی (۲) اجتماعی (۳) فرهنگی (۴) آموزشی (۵) اقتصادی

نکته

سلامت و بهداشت یک امر زیربنایی و مهم در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع است.

نکته

تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است.

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

*** عوامل موثر بر سلامت**

محیط زندگی	آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی و اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ...
عوامل ژنتیکی و فردی	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فامیلی ابتلا به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و ...
دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی	اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و ...
سبک زندگی	معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...

۳) توانایی در گوش دادن به حرف دیگران، ابراز دریافت‌های قلبی خود و تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم.

۴) عملکرد قابل قبول و مسئولانه و داشتن جایگاه خوبی در جامعه.

*** سلامت معنوی**

یکی از دلایل ابتلای فرد به بیماری‌های روحی-روانی به همراه مشکلات جسمانی و اجتماعی که موجب احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی می‌شود، نداشتن سلامت معنوی است.

✓ نشانه‌های سلامت معنوی

- ۱) داشتن اهداف اساسی در زندگی.
- ۲) بالاتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرد.
- ۳) آرامش دارند و به دیگران هم آن را منتقل می‌کنند.

سوالات امتحان نهایی و احتمالی درس اول

(الف) درست یا نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید.

- ۱- قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت اجتماعی است. (خرداد ۱۴۰۰ - دی ۱۴۰۰ - شهریور ۹۹ - دی ۹۹ خراج)
- ۲- دو کلمه بهداشت و سلامت، مترادف هم هستند. (شهریور ۹۹ - دی ۹۹ - خراج ۹۹)
- ۳- در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. (خرداد ۱۳۹۱)
- ۴- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. (خرداد ۹۸)
- ۵- ابعاد سلامت به طور کامل از همدیگر قابل تفکیک‌اند. (احتمالی)
- ۶- از نشانه‌های سلامت روانی، پایبندی به اخلاقیات است. (احتمالی)
- ۷- از نظر بقرات تعریف سلامت، سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند. (احتمالی)
- ۸- آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت معنوی است. (احتمالی)

(ب) جاهای خالی را با عبارت مناسب تکمیل کنید.

- ۹- زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. (خرداد ۱۴۰۰)
- ۱۰- در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک مطرح شده است. (خرداد ۱۴۰۰ خراج)
- ۱۱- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. (شهریور ۱۴۰۰)
- ۱۲- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است. (دی ۱۴۰۰ خراج)
- ۱۳- امیدواری و هدف داشتن در زندگی از نشانه‌های است. (احتمالی)
- ۱۴- سلامت در لغت‌نامه دهخدا به معنی و در فرهنگ فارسی معین به معنی است. (احتمالی)

(پ) در جملات زیر عبارت درست را از داخل کمانک انتخاب کنید.

- ۱۵- (بهداشت - خود مراقبتی) عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. (احتمالی)
- ۱۶- یکی از عوامل موثر در سلامت (سبک زندگی - خود مراقبتی) است. (احتمالی)
- ۱۷- کمال جویی از نشانه‌های سلامت (اجتماعی- معنوی) نیست. (احتمالی)

(ت) گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۱۸- کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟ (خرداد ۹۹)

- (الف) مدیریت هیجان (ب) تعهد (ج) عملکرد مسئولانه (د) ابراز مکنونات قلبی

۱۹- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است. (دی ۹۸)

- (الف) جسمانی (ب) عاطفی (ج) اجتماعی (د) معنوی

۲۰- کدام یک از نشانه‌های سلامت روانی است؟ (خرداد ۱۴۰۰ - خراج - خرداد ۹۸ خراج)

- (الف) پایبندی به اخلاقیات (ب) تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم (ج) قضاوت‌های نسبتاً صحیح (د) اندام مناسب

۲۱- در بین عوامل موثر بر سلامت کدام یک مرتبط با الگوی خرید و مصرف است؟ (احتمالی)

(د) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

(ج) عوامل ژنتیکی و فردی

(ب) عوامل محیطی

(الف) سبک زندگی

۲۲- کدام گزینه علت مقدم بودن پیشگیری نسبت به درمان نیست؟ (احتمالی)

(د) استفاده از تجهیزات پیشرفته

(ج) عدم عوارض مصرف دارو

(ب) اطمینان بخش تر

(ث) به سوالات زیر پاسخ دهید.

۲۳- در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (شهریور ۱۴۰۰)

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

(ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

(۱) عوامل محیطی (۲) سبک زندگی

۲۴- هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ (خرداد ۱۴۰۰)

(الف) امیدواری (ب) مدیریت هیجان

۲۵- دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (خرداد ۱۴۰۰- دی ۱۴۰۰ خارج)

۲۶- چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید) (خرداد ۹۹)

۲۷- با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، تعریف کاملی نیست، چرا؟ (شهریور ۹۸)

۲۸- سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی به چه معنا است؟ (دی ۹۹ خارج)

۲۹- ابعاد سلامت را نام ببرید. (احتمالی)

۳۰- اصول سلامت روانی را نام ببرید. (احتمالی)

۳۱- تعریف جامع بهداشت را بنویسید. (احتمالی)

۳۲- در رابطه با تقدم پیش‌گیری بر درمان به سوالات زیر پاسخ دهید. (احتمالی)

(الف) در کدام روش، هر اقدام آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است؟

(ب) در کدام روش عوارض جانبی مصرف دارو را دارید؟

(پ) غالباً کدام روش را از دست دادن فرصت کار و فعالیت و دوره نقاهت می‌نامند و گاهی با نقص عضو همراه است؟

۳۳- عبارت مناسب را از ستون مقابل انتخاب کنید. (خرداد ۱۴۰۱)

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

ردیف	سؤالات	نمره												
۱	<p>الف) درست یا نادرست بودن هر یک از عبارات های زیر مشخص کنید.</p> <p>۱- سلامت در لغت نامه دهخدا به معنی بی عیب شدن است. ۲- قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت معنوی است. ۳- مجموعهای از انتخاب های سالم افراد که مناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد سبک زندگی سالم نام دارد. ۴- چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ۵- ویتامین های B و C در کبد ذخیره می شوند. ۶- پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی می باشد.</p>	۱/۵												
۲	<p>ب) جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید.</p> <p>۷- تأمین سلامت مستلزم رعایت است. ۸- مشکلات گوارشی مانند سنگ صفرا و التهاب کبد از عوارض هستند. ۹- زیاد گوش کردن به صداهای بلند، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. ۱۰- واحد سازنده پروتئین است. ۱۱- به کلسترول خوب می گویند. ۱۲- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هفته تا گرم است.</p>	۱/۵												
۳	<p>پ) در هر عبارت کلمه صحیح داخل کمانک را انتخاب کنید.</p> <p>۱۳- سوسک های خانگی در دسته (عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی) فساد مواد غذایی قرار دارند. ۱۴- بیشترین عامل مرگومیر در ایران مربوط به بیماری های (واگیردار - غیر واگیر) است. ۱۵- در دوران پنجره ویروس HIV در بدن فرد هست ولی نتیجه ی آزمایش (مثبت - منفی) است. ۱۶- هر چه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه آن ها باید (بیشتر - کمتر) باشد.</p>	۱												
۴	<p>ت) در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید.</p> <p>۱۷- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. الف) ۶۰ (ب) ۷۰ (ج) ۸۰ (د) ۱۰۰ ۱۸- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود؟ الف) ژنتیک (ب) فعالیت بدنی زیاد (ج) بیماری جسمی (د) داروها ۱۹- چند درصد حجم بدن، آب است؟ الف) ۶۰٪ (ب) ۷۰٪ (ج) ۸۰٪ (د) ۹۰٪ ۲۰- طبیعی بودن نبض و داشتن روحیه انتقادپذیری به ترتیب مربوط به کدام نشانه سلامت است؟ الف) اجتماعی - روانی (ب) جسمانی - اجتماعی (ج) روانی - معنوی (د) جسمانی - روانی</p>	۱												
۵	<p>ث)</p> <p>۲۱- در جدول زیر هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط دارد آن ها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون به اضافی است)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>نام بیماری</th> <th>شیوه انتقال و انتشار</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) رنگ پوست</td> <td>۱) عوامل محیطی</td> </tr> <tr> <td>ب) فرهنگ</td> <td>۲) عامل شیمیایی</td> </tr> <tr> <td>پ) استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت</td> <td>۳) خود مراقبتی جسمانی</td> </tr> <tr> <td>ت) خوردن غذای سالم</td> <td>۴) عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵) معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه</td> </tr> </tbody> </table>	نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	الف) رنگ پوست	۱) عوامل محیطی	ب) فرهنگ	۲) عامل شیمیایی	پ) استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت	۳) خود مراقبتی جسمانی	ت) خوردن غذای سالم	۴) عوامل ژنتیکی و فردی		۵) معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه	۱
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار													
الف) رنگ پوست	۱) عوامل محیطی													
ب) فرهنگ	۲) عامل شیمیایی													
پ) استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت	۳) خود مراقبتی جسمانی													
ت) خوردن غذای سالم	۴) عوامل ژنتیکی و فردی													
	۵) معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه													

ردیف	سؤالات	نمره
۱	<p>درست یا نادرست بودن هر یک از عبارات های زیر مشخص کنید.</p> <p>الف) گاهی عوامل مؤثر بر سلامت، می‌تواند سلامت فرد را تهدید کند. ب) دیابت نوع یک شایع‌ترین نوع دیابت است. پ) قند موجود در میوه‌ها و سبزیجات، نقش مهمی را در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند. ت) چربی‌های اشباع‌شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. ث) بیماری کوشینگ، خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی - عروقی را در مردان افزایش می‌دهد. ج) شکل ستون فقرات انسان C انگلیسی است. چ) خفگی ناشی از آتش‌سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. ح) مهارت نه گفتن یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی است.</p>	۲
۲	<p>در عبارات زیر جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.</p> <p>الف) می‌توان با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش را نیز ارتقا داد. ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد می‌گویند و سبب آنژین صدری می‌شود. پ) منظور از عزت‌نفس، همان احساس است. ت) برای تشخیص سرطان پروستات در مردان از روش استفاده می‌شود. ث) از توهم‌زاهای مصنوعی می‌توان را نام برد. ج) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو توصیه می‌شود. چ) اولین شرط برای ازدواج است. ح) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به‌منظور کاهش شدت حوادث در سطح از پیش‌گیری قرار می‌گیرد.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمات داخل کمانک، کلمه مناسب را انتخاب کنید</p> <p>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی، معنوی - اجتماعی) است. ب) سطح چربی (LDL - HDL) با بروز بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط عکس دارد. پ) (نیوکوتین - قطران) موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می‌شود. ت) مواد غذایی دریایی مثل (صدف - ماهی آب شیرین - جلبک دریایی) بد کمی دارند. ث) تالاسمی (ماژور - مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است. ج) تزریق واکسن (کزاز - سرخجه) برای خانم‌ها قبل از عقد امری الزامی است. چ) آسیب‌پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات (زانو - کمر) می‌باشد. ح) دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش در بهبود (خودآگاهی - عزت‌نفس) مؤثر است.</p>	۲
۴	<p>در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام‌یک از علائم وابستگی جسمانی اعتیاد به مواد مخدر است. (۱) مصرف مواد بیشتر از دفعات قبلی <input type="radio"/> (۲) گرفتگی عضلات <input type="radio"/> (۳) تهوع <input type="radio"/> (۴) تب و لرز <input type="radio"/> ب) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش ناشی از برق استفاده از است. (۱) شن <input type="radio"/> (۲) ماسه <input type="radio"/> (۳) کربن دی‌اکسید <input type="radio"/> (۴) نمک <input type="radio"/> پ) کدام‌یک از علائم بدنی اضطراب می‌باشد؟ (۱) تپش قلب <input type="radio"/> (۲) تنگی نفس <input type="radio"/> (۳) بی‌اشتهایی <input type="radio"/> (۴) حواس‌پرتی <input type="radio"/> ت) در هرم غذایی برای یک فرد بزرگسال چند واحد از گروه میوه‌ها باید مصرف شود؟ (۱) ۳-۵ واحد <input type="radio"/> (۲) ۲-۳ واحد <input type="radio"/> (۳) ۲-۴ واحد <input type="radio"/> (۴) ۱-۲ واحد <input type="radio"/></p>	۱



درس اول

- ۱- نادرست (نکته: قابل درک ترین بعد سلامت ، بعد جسمانی است).
- ۲- نادرست
- ۳- درست
- ۴- درست
- ۵- نادرست
- ۶- نادرست
- ۷- نادرست
- ۸- نادرست
- ۹- کوتاه
- ۱۰- ارزش
- ۱۱- روان
- ۱۲- حکومت ها
- ۱۳- سلامت معنوی
- ۱۴- بی عیب شدن - رهایی یافتن
- ۱۵- بهداشت
- ۱۶- سبک زندگی
- ۱۷- اجتماعی
- ۱۸- گزینه ب
- ۱۹- گزینه ب
- ۲۰- گزینه ج
- ۲۱- گزینه الف
- ۲۲- گزینه د
- ۲۳- الف (پیشگیری
- ب) ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی و اجتماعی و ...
- ۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت و ...
- ۲۴- الف) سلامت معنوی ب) سلامت روانی
- ۲۵- عوامل محیطی، دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی، سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی
- ۲۶- در پیش‌گیری هر اقدام آسان‌تر، کم هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است. زمان آموزش بسیار کوتاه، هزینه بسیار کم برای همه با هر سطح معلومات. در پیشگیری غالباً نیاز به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و دارو و تجهیزات نیست، عوارض مصرف دارو نداریم و با استفاده از خدمات بهداشتی می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهایش جلوگیری کرد.
- ۲۷- زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده است. و آن جنبه معنوی است.
- ۲۸- عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.
- ۲۹- جسمانی - اجتماعی - روانی - عاطفی - معنوی
- ۳۰- مدیریت هیجان آرامش و شناخت خود
- ۳۱- کیفیتی از زندگی که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی برخوردار است.
- ۳۲- الف) پیشگیری ب) درمان پ) درمان
- ۳۳- الف) ۲ ب) ۳

مشخصات کتاب

سیگنال ۲۰ - سلامت و بهداشت
پایه دوازدهم کلیه رشته ها

عنوان کتاب

پایه دوازدهم

گروه سنی

علی مقیسه - دکتر کیمیا کریمی بجزستانی

مؤلفان

رحلی

قطع کتاب

۹۶

تعداد صفحات