

باسمه تعالی

"با کمال امتنان پذیرای پیشنهادهای و نظریات علمی و ادبی عزیزان هستیم."
گروه زیست شناسی استان مازندران-پورسالر-مهر ۱۴۰۲

@BioSalar_Ch

فصل اول



مست سلا

۱. از نظر رسول الله (ص) کدام دو نعمت نزد مردم مجهول است؟

قال رسول الله ﷺ

نعمتان مجهولتان: الصَّحَّةُ وَ الْإِمَانُ
دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.
کتب خصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۳۴

آیا می‌دانید؟!



• از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۲/۶ نفر فشار خون بالا دارند!



• از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۲۵ سال و بالاتر حدود یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است و ۲/۳ نفر کلسترول خون بالا دارند.



• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۱/۱۳ نفر کم تحرکی دارند و ۳/۷ نفر دارای اضافه وزن و چاق هستند.

• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخانیات مصرف می‌کند.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟ توجه و نگاه دانش آموز به سلامت خویش.
- مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد این اخبار را تأیید می‌کند؟ و اجتماع، مشکلات بالا را تأیید می‌کنند.
- برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟ رعایت موارد بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماری و جلوگیری از شیوع بیماری‌های واگیردار.

سلامت چیست؟

۱. معنی کلمه سلامت در لغت نامه دهخدا و در فرهنگ فارسى معین چیست؟

سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن

ارائه شده است. به عنوان نمونه سلامت در لغت نامه دهخدا «بی عیب شدن» و در فرهنگ فارسى معین

«رهایی یافتن» معنی شده است) ۱. سلامت از نظر بقراط و ابوعلی سینا به چه معنی است؟

۲. بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست.

ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به

درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست) ۲. سلامت از نظر دانشمندان طب سنتی به چه معنی است؟

۳. دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل

سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند) ۳. تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) از سلامت را بنویسید.

۴. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و

نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند) ۴. در اسلام، انسان چگونه موجودی است؟

۵. در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر

می پذیرند) ۵. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.

حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرمایند: «بدانید نعمت سلامت چه فرمودند؟



۷. در اسلام چه تعبیراتی برای سلامت بکار رفته است؟

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 نعمت ها، ثروت و

بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.) ۶

بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام 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) ۷ و ده ها

عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

۸. سلامتی بزرگ ترین سرمایه هر انسان است) ۸

۸. در مورد این شکل جمله ای بنویسید!

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

● با تجزیه و تحلیل تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید. ص ۴

سلامتی کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی برخوردار باشد. (ص ۴)

۱. از دیدگاه اسلام، چرا تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت ایراد دارد؟

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام می توان گفت که این تعریف کامل نیست، (زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است) ۱. ۲. تعریف جامع سلامتی را بنویسید. ۳. در تعریف جامع، سلامت چه ویژگی دارد؟ بنابراین در یک تعریف جامع می توان گفت: (سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است) ۳. (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

وسعی دارد) ۳. ۴. امروزه سلامت و بهداشت به مثابه (بمنزله یا همانند) چیست؟

۴) (امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است) ۴. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت ها است و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو تأسیس شد. در اساس نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری ها به خصوص بیماری های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است. در کشور ما نهادهای مسئول در زمینه سلامت و بهداشت همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش و... با نگاه به تعریف سلامت از دیدگاه اسلام و سازمان جهانی بهداشت به انجام وظایف خود در جهت حفظ، تأمین و توسعه سلامت جامعه می پردازند.



۱. سلامت انسان، مستلزم رعایت چیست؟
(لازمه سلامت انسان چیست؟)

باتوجه به تعریف سلامت، (تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است) بنابراین دو کلمه بهداشت و

سلامت مترادف هم نیستند. اما بهداشت چیست؟
۲. بهداشت چیست؟
۳. چرا در بهداشت، دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می گیرد؟

اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم می گوئیم: «بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.»
۲ البته برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می گوئیم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می گیرد. ۳

۴. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدام یک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟

با نگاهی واقع بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت^۴ (به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است)^۴ که از دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد: ۵. به چه دلایلی پیشگیری بر درمان اولویت دارد؟

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. ۵)

پاسخ خلاصه شده: ۱. پیشگیری بسیار آسان تر و کم هزینه تر از درمان است. ۲. زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه تر و برای همگان امکان پذیر است. ۳. روش های پیشگیری معمولاً وابستگی به کشورهای دیگر ایجاد نمی کند. ۴. برخلاف روش های درمانی، پیشگیری عوارض جانبی ندارد، زیرا دارو مصرف نمی شود. ۵. برخلاف درمان، پیشگیری باعث از دست رفتن کار فعالیت و یا نقص عضو نمی شود.

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

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

● 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



جسمانی

و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست. با این حال حمید روحیه خودش 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.



معنوی

● خسرو پسر ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سیما و شوخ طبع 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.

● 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.



● 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 را سبب تصمیم می‌گیرد.



حمید از سلامت جسمی برخوردار نبوده و بر سایر ابعاد سلامتی او از جمله روانی-عاطفی تأثیر می‌گذارد. **خسرو** به ظاهر مشکل جسمی ندارد ولی از بعد روانی-عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی دارای مشکل است که به تدریج بر بعد جسمی او نیز تأثیر می‌گذارد. **نرگس** مبتلا به اعتیاد اینترنتی است و بعد روانی-عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی او دچار مشکل است که و بعد جسمی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

رویا دچار بیماری غیر واگیر و سواس بوده و به افسردگی و پرخاشگری می‌پردازد به نحوی که بر تمامی ابعاد سلامتی او تأثیر گذاشته است.

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

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

برعهده دانش آموزان عزیز ♥

۱. ابعاد سلامت انسان را نام ببرید.



شکل ۱. ابعاد سلامت

۲. قابل درک ترین بعد سلامتی کدام است؟

۳. منظور از سلامت جسمانی چیست؟

۴. از نشانه های سلامت جسمی چند مورد بنویسید.

همان طور که در متن قبل خواندید، سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می کنند. (شکل ۱) به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان که برخی افراد علی رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمانی

۲ قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد. ۲

۳ سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است. ۳ بعضی از نشانه های سلامت جسمانی عبارت اند از: ۴ (ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها 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 ... ۴)

۵. منظور از سلامت روانی چیست؟

۶. عسه اصل سلامت روان کدامند؟

۷. برخی از نشانه های سلامت روانی را بنویسید. ۸. شکل زیر نماد چیست؟

سلامت روان



شکل ۲. (نماد سلامت روان) ۸

۵ سلامت روان 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. ۵ (مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند) ۶ (برخی از نشانه های سلامت روان عبارت اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، ۳ داشتن روحیه انتقادپذیری، ۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ... ۷)

۱. سلامت اجتماعی به چه معناست؟ ۲. ویژگی های افراد دارای سلامت اجتماعی را بنویسید .



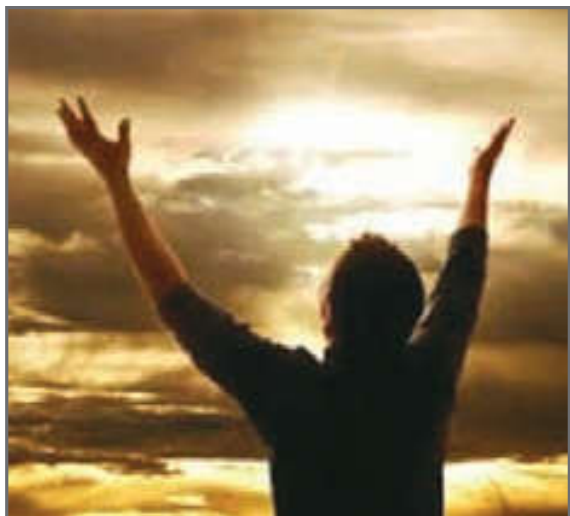
شکل ۳. فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می دهد. ۳
شکل ۳. بالا نماد کدام سلامت است؟
(از شکل مقابل چه برداشتی دارید؟)

۱) **سلامت اجتماعی**، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می شود. ۱) افراد سالم از نظر اجتماعی از ۲) طیف وسیعی از ۱) ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و ۲) قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد ۳) می توانند به حرف دیگران گوش بدهند، ۴) دریافت های قلبی خود را ابراز کنند، ۵) پیوندها و دوستی های سالمی تشکیل دهند، ۶) به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و ۷) در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند ۲) (شکل ۳).

۴. داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی افراد چه پیامدهایی خواهد داشت؟ این احساس ناشی از نداشتن کدام بعد سلامت است؟

سلامت معنوی

۵. ویژگی های افراد دارای سلامت معنوی را بنویسید.



شکل ۴. آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست (سلامت معنوی) (سوره رعد، آیه ۲۸)

۴) یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری های روحی – روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد، داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. ۴) (افراد سالم از نظر معنوی ۱) اهدافی اساسی در زندگی دارند، ۲) فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند، ۳) آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند. ۴) سطح بالایی از ایمان به خدا، ۵) امیدواری، ۶) تعهد، ۷) کمال جویی، ۸) پایبندی به اخلاقیات و ۹) هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه های سلامت معنوی است (شکل ۴) ۵)

۱. ویژگی های هریک از ابعاد سلامت را بنویسید.

در جدول زیر برخی از ویژگی های هریک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

چند ویژگی از سلامت معنوی	چند ویژگی از سلامت اجتماعی	چند ویژگی از سلامت روانی – عاطفی	چند ویژگی از سلامت جسمانی
● سطح بالایی از ایمان به خدا ● امیدواری ● تعهد ● کمال جویی ● پایبندی به اخلاقیات ● هدف داشتن در زندگی	● ارتباط سالم فرد با جامعه ● ارتباط سالم فرد با خانواده ● ارتباط سالم فرد با مدرسه ● ارتباط سالم فرد با محیط	● سازگاری فرد با خودش و دیگران ● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ● داشتن روحیه انتقادپذیری ● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	● ظاهر خوب و طبیعی ● وزن مناسب ● اشتهای کافی ● خواب راحت و منظم ● اجابت مزاج منظم ● اندام مناسب ● حرکات بدنی هماهنگ ● طبیعی بودن نبض و فشارخون ● افزایش مناسب وزن در سنین رشد ● وزن نسبتاً ثابت

فعالیت ۴: خودارزیابی

- ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی های هریک از آنها چگونه ارزیابی می کنید؟
 - آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می شود؟
- عوامل محیطی – عوامل وراثتی و ژنتیکی – میزان دسترسی به خدمات سلامتی و سبک زندگی

عوامل مؤثر بر سلامت

سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می گیرد. 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. یا افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل

۱. مهم ترین عوامل مؤثر بر سلامت یک فرد را بیان کنید

تهدیدکننده سلامت قرار دارند. به طور کلی (چهار عامل^۱ سبک زندگی،^۲ عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند) (شکل ۵). (جدول پایین)



شکل ۵. عوامل مؤثر بر سلامت

در جدول زیر نمونه هایی از هریک از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است.

چند نمونه از	چند نمونه از	چند نمونه از	چند نمونه از
عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال	عوامل وراثتی، قد، رنگ پوست و نژاد	انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت	تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبذغذایی

فعالیت ۵: فعالیت انفرادی

- مهم ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
 - از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید.
- بر عهده دانش آموزان عزیز ❤

درس نامه توپ برای شب امتحان

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

پیشگیری	درمان
۱- هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است.	۱- همواره مشکل تر، پرهزینه تر و همراه با درد و رنج است و آینده بیمار موجب نگرانی است.
۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.	۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینه فراوان دارد.
۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و دارو و تجهیزات وجود ندارد.	۳- اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
۴- نیازی به مصرف دارو نیست.	۴- مصرف داروها 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 کرد.	۵- 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.

ابعاد سلامت



توجه: ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی شوند.

سلامت جسمانی:

- قابل درک ترین بعد سلامت است.
- آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.
- نشانه های سلامت جسمانی: عملکرد مناسب و درست سلول های بدن و هماهنگی آن ها با هم

- علائم سلامت جسمانی: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون، افزایش مناسب وزن در سنین رشد، وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

سلامت روانی:

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

سلامت اجتماعی:

- شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر است.
- علائم سلامت اجتماعی: ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه
- نکته: فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را همراه با آرامش و خوشایندی انجام می دهد.

فصل ۱: سلامت

درس: سلامت چیست؟

تعاریف سلامت	
لغت نامه دهخدا	بی عیب شدن
فرهنگ فارسی معین	رهایی یافتن
بقراط	تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون
ابن سینا	سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری است.
دانشمندان طب سنتی	سلامت، ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری است.
سازمان بهداشت جهانی	سلامت، برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
اسلام	سلامت، یک ارزش مطرح است 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.

به عنوان جامع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است.

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت

در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه بسیار مهم معنوی غفلت شده است.

تعریف جامع از 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 فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.



نکته ۱: سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیربنایی و مهم در توسعه دارای اهمیت است.

نکته ۲: تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است.

بهداشت

تعریف بهداشت: عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.



سلامت معنوی:

- نداشتن سلامت معنوی ← احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ← ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی همراه با مشکلات جسمانی و روانی
- ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی:

- ۱) هدف‌های اساسی دارند.
- ۲) فراتر از جهان مادی به جهان می‌نگرند.
- ۳) آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.
- ۴) سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبند به اخلاقیات، اعتقاد به معنویات و معاد

عوامل مؤثر بر سلامت

- ۱) سبک زندگی: معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت و الگوی خرید و مصرف
- ۲) عوامل ژنتیکی و فردی: تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد و وزن، رنگ پوست، سابقهٔ فامیلی ابتلا به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل و ...
- ۳) عوامل محیطی: آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوهٔ ارتباطات، وضعیت اشتغال و ...
- ۴) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی: اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و توزیع عادلانهٔ خدمات سلامت

سوالات درس یک

۱- درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. (خرداد ۹۸) درست (۰/۲۵) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. (خرداد ۹۹) درست (۰/۲۵) پروتئینهای ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری میباشند. نادرست (شهریور ۱۴۰۲) کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. (دی ماه ۹۹) نادرست (۰/۲۵) دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. (خارج خرداد ۹۹) نادرست (۰/۲۵) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. (شهریور ۱۴۰۱) درست (۰/۲۵)	۲- در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. تامین سلامت مستلزم رعایت است (دی ماه ۹۷) بهداشت (۰/۲۵) در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است (دی ماه ۹۸) کوتاه (۰/۲۵) با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت است (دی ماه ۹۹ و خرداد ۱۴۰۰) بهداشت (۰/۲۵) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند (شهریور ۱۴۰۰) روان (۰/۲۵) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است (شهریور ۹۸) معنوی (۰/۲۵) (خرداد ۴۰۲) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است (شهریور ۹۹ و دی ماه ۱۴۰۰) جسمانی (۰/۲۵) استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای از به عنوان یکی از عوامل موثر بر سلامت به شمار می رود. (دی ماه ۱۴۰۱) سبک زندگی (۰/۲۵)
۳- در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ (دی ماه ۹۸) گزینه ب (۰/۲۵) الف) جسمانی (ب) روانی (ج) اجتماعی (د) معنوی کدامیک از نشانه های سلامت معنوی است؟ (خرداد ۹۹) گزینه ب (۰/۲۵) الف) مدیریت هیجان (ب) تعهد (ج) عملکرد مسئولانه (د) ابراز مکنونات قلبی کدامیک از گزینه های زیر مربوط به سبک زندگی است؟ (خرداد ۱۴۰۰) گزینه ب (۰/۲۵) الف) نحوه ارتباطات (ب) الگوی خرید و مصرف (ج) امنیت (د) توزیع عادلانه خدمات سلامت	۴- در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید. تعدادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است. (خارج خرداد ۹۹) بقراط (۰/۲۵) هدف داشتن در زندگی از نشانه های سلامت (روانی - معنوی) است. (خارج خرداد ۹۹) معنوی (۰/۲۵) تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است. (دی ماه ۱۴۰۰) حکومت ها (۰/۲۵) داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. (دی ماه ۱۴۰۱) روانی - عاطفی (۰/۲۵)
۵- چرا برای حفظ و تامین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید) (خرداد ۹۹) ۱- در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه با هر معلوماتی و و با هزینه کم میسر است ۳- در پیشگیری غالبا نیازی به منابع خارجی برای تهیه دارو و تجهیزات وجود ندارد ۴- در پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری ها و پیامدهای آن جلوگیری کرد. (۰/۵) (ذکر یک مورد کافی است)	۶- هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ (خرداد ۱۴۰۰) الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل سلامت روانی (۰/۲۵) (ب) ابراز مکنونات قلبی سلامت اجتماعی (۰/۲۵) (خرداد ۴۰۲) ج) امیدواری سلامت معنوی (۰/۲۵) (د) مدیریت هیجان سلامت روانی (۰/۲۵)
۷- دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (خرداد ۱۴۰۰ و دی ۱۴۰۰) ۱- عوامل محیطی ۲- عوامل ژنتیکی و فردی ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ۴- سبک زندگی (۰/۵) (ذکر دو مورد کافی است)	۸- برای حفظ و تامین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ (شهریور ۱۴۰۰) پیشگیری (۰/۲۵) ۹- برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید. (شهریور ۱۴۰۰)



الف) عوامل محیطی آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت

ب) سبک زندگی معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات نکتولوژیک (۵/۰) (برای هر کدام یک مورد کافی است)

۱۰- جدول زیر در رابطه با عوامل موثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون "ب" اضافی است) (خرداد ۱۴۰۱) (۵/۰)

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

۱۱- عبارت "آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست" اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟ (شهریور ۱۴۰۱) معنوی (۲۵/۰)