

ساختار کتاب

کتاب شب امتحان سلامت و بهداشت دوازدهم از ۴ قسمت اصلی به صورت زیر تشکیل شده است:

- (۱) **آزمون‌های نوبت اول:** آزمون‌های شماره ۱ تا ۴ این کتاب مربوط به مباحث نوبت اول است که خودش به دو قسمت تقسیم می‌شود:
 - (الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌شده:** آزمون‌های شماره ۱ و ۲ را درس به درس طبقه‌بندی کرده‌ایم؛ بنابراین شما به راحتی می‌توانید پس از خواندن هر درس از درس‌نامه تعدادی سؤال را بررسی کنید. حواستان باشد این آزمون‌ها ۲۰ نمره‌ای و مثل یک آزمون کامل هستند. در کنار سؤال‌های این آزمون‌ها نکات مشاوره‌ای نوشته‌ایم. این نکات به شما در درس خواندن قبل از امتحان و پاسخگویی به آزمون در زمان امتحان کمک می‌کند.
 - (ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌نشده:** آزمون‌های شماره ۳ و ۴ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم تا دو آزمون نوبت اول مشابه آزمون‌های شما خواهد گرفت، ببینید.
 - (۲) **آزمون‌های نوبت دوم:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۱۲ امتحان‌های نهایی برگزار شده در سال‌های ۹۸، ۹۹، ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ هستند. این قسمت هم، خودش به ۲ بخش تقسیم می‌شود:
 - (الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌شده:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۸ آزمون‌های نهایی خرداد ۹۸، خرداد و شهریور ۹۹ و دی ۱۴۰۰ هستند که طبقه‌بندی کرده‌ایم. با این کار باز هم می‌توانید پس از خواندن هر درس تعدادی سؤال مرتبط را پاسخ دهید. هر کدام از این آزمون‌ها هم، ۲۰ نمره دارند؛ در واقع در این بخش، شما ۴ آزمون کامل را می‌بینید. این آزمون‌ها هم نکات مشاوره‌ای دارند.
 - (ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی‌نشده:** آزمون‌های شماره ۹ تا ۱۲ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم؛ پس، در این بخش با ۴ آزمون نوبت دوم، مشابه آزمون پایان سال مواجه خواهید شد. این آزمون‌ها به ترتیب امتحان‌های نهایی خرداد ۱۴۰۰، خرداد ۱۴۰۱، شهریور ۱۴۰۰ و شهریور ۱۴۰۱ است.
 - (۳) **پاسخ‌نامه تشریحی آزمون‌ها:** در پاسخ تشریحی آزمون‌ها، همه آن‌چه را که شما باید در امتحان بنویسید تا نمره کامل کسب کنید، برایتان نوشته‌ایم.
 - (۴) **درس‌نامه کامل شب امتحانی:** در این قسمت، همه آن‌چه را که شما برای گرفتن نمره عالی در امتحان سلامت و بهداشت نیاز دارید، در ۲۱ صفحه آورده‌ایم، بخوانید و لذتش را ببرید!
- یک راهکار: موقع امتحان‌های نوبت اول می‌توانید از سؤال‌های درس‌های ۱ تا ۹ آزمون‌های ۵ تا ۸ هم استفاده کنید.

بازمبندی درس سلامت و بهداشت

فصل	درس	پایانی نوبت اول	پایانی نوبت دوم (شهریور و دی)
۱- سلامت	اول	۱/۵	۱
	دوم	۱	۱
۲- تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	سوم	۳	۳/۵
	چهارم	۲	۳/۵
	پنجم	۱/۵	۳/۵
۳- پیشگیری از بیماری‌ها	ششم	۴	۳/۵
	هفتم	۳	۳/۵
۴- بهداشت در دوران نوجوانی	هشتم	۲/۵	۲
	نهم	۱/۵	۲
	دهم	—	۲
۵- پیشگیری از رفتارهای پرخطر	یازدهم	—	۲
	دوازدهم	—	۲
۶- محیط کار و زندگی سالم	سیزدهم	—	۲
	چهاردهم	—	۲
جمع	جمع	۲۰	۲۰

فهرست

صفحه	صفحه	نوبت	آزمون	پاسخ‌نامه
۲۹	۳	اول	(طبقه‌بندی‌شده)	آزمون شماره ۱
۲۹	۵	اول	(طبقه‌بندی‌شده)	آزمون شماره ۲
۳۰	۷	اول	(طبقه‌بندی‌نشده)	آزمون شماره ۳
۳۰	۸	اول	(طبقه‌بندی‌نشده)	آزمون شماره ۴
۳۱	۹	دوم	(طبقه‌بندی‌شده) ۹۸ نهایی خرداد	آزمون شماره ۵
۳۲	۱۲	دوم	(طبقه‌بندی‌شده) ۹۹ نهایی خرداد	آزمون شماره ۶
۳۳	۱۵	دوم	(طبقه‌بندی‌شده) ۹۹ نهایی شهریور	آزمون شماره ۷
۳۴	۱۸	دوم	(طبقه‌بندی‌شده) ۱۴۰۰ نهایی دی	آزمون شماره ۸
۳۴	۲۱	دوم	(طبقه‌بندی‌نشده) ۱۴۰۰ نهایی خرداد	آزمون شماره ۹
۳۵	۲۳	دوم	(طبقه‌بندی‌نشده) ۱۴۰۱ نهایی خرداد	آزمون شماره ۱۰
۳۶	۲۵	دوم	(طبقه‌بندی‌نشده) ۱۴۰۰ نهایی شهریور	آزمون شماره ۱۱
۳۷	۲۷	دوم	(طبقه‌بندی‌نشده) ۱۴۰۱ نهایی شهریور	آزمون شماره ۱۲

نمبره	نوبت اول پایه دوازدهم	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت	ردیف
آزمون شماره ۱					
فصل اول					
۰/۲۵				درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. ابعاد سلامت به طور کامل از همدیگر قابل تفکیک‌اند.	۱
۰/۲۵				جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.	۲
۰/۵	سلامت ابعاد مختلفی داشته مثل روانی، جسمانی، معنوی و اجتماعی،			به سؤالات زیر پاسخ دهید.	۳
۰/۵	فالا سلامت روانی رو به قاطر بیار ...			الف) اصول سلامت روانی را نام ببرید؟ ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را چگونه تعریف می‌کند؟ پ) خودمراقبتی چیست؟	
۱	فودمراقبتی همون مراقبت از فودت هست پس فالا راحت تعریفش کن.				
فصل دوم					
۰/۵				درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) بخشی از مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی در بدن به شکل چربی درمی‌آید. ب) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد.	۴
۰/۷۵				جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید. الف) الگوی سیب در چاقی در بین شایع‌تر است. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.	۵
۰/۲۵				گزینه صحیح را انتخاب کنید. کدام گروه جزء عوامل فیزیکی فساد غذا محسوب نمی‌شود؟ (۱) رطوبت - نور - زمان (۲) حرارت - ضربه‌دیدن - نور (۳) حرارت - زمان - رطوبت (۴) نور - حرارت - زمان	۶
۲				به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی نیاز دارد؟ ب) دو مورد از مواد معدنی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند، بنویسید. پ) نحوه زندگی و عادت‌های غذایی از کدام عوامل مؤثر چاقی محسوب می‌شود؟ ت) دو مورد از نکاتی که باید در مرحله طبخ و نگهداری غذا مورد توجه قرار گیرد، چیست؟	۷
۱/۵				به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) در هرم مواد غذایی، غذاها به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید. ب) سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بیان کنید. پ) کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی در پی دارد؟ (سه مورد)	۸
۰/۷۵	این مورد رو در فودت تصور کن که آه یوو وزنت خیلی زیاد کم بشه. چه مشکلات یا عوارضی برات پیش میاد؟!				
فصل سوم					
۰/۵				درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) فشار خون طبیعی ۸۰ / ۱۲۰ است. ب) در بیماری هپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند.	۹
۰/۷۵				جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. الف) شایع‌ترین نوع دیابت، است. ب) از جمله بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند، و هستند.	۱۰
۰/۵				گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام گزینه بیشترین عامل مرگ‌ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید؟ (۱) انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (۲) رسوب تدریجی چربی (۳) نرسیدن اکسیژن مورد نیاز (۴) ایسکمی قلب ب) اسیدهای چرب غیراشباع چه عملکردی در بدن دارند؟ (۱) افزایش HDL - کاهش تری‌گلیسرید (۲) کاهش LDL - افزایش تری‌گلیسرید (۳) کاهش LDL - کاهش تری‌گلیسرید (۴) کاهش HDL - کاهش تری‌گلیسرید	۱۱

شماره	نوبت اول پایه دوازدهم	کلیه رشته‌ها	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	سلامت و بهداشت	kheilisabz.com
ردیف	آزمون شماره ۱				
۱۲	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) مهم‌ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟ ب) نام یک هورمون که از غده لوزالمعده ترشح شده و موجب تسهیل ورود قند به سلول می‌شود را بنویسید. پ) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی، از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟ ت) دو بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند، کدام‌اند؟	نام این هورمون اسم دارویی هست که در بیماری دیابت از اش استفاده میشه.			
۱۳	به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) ایسکمی قلبی چیست و چگونه رخ می‌دهد؟ ب) تومور چگونه در بدن تشکیل می‌شود؟ پ) «دوران پنجره» در بیماری اچ‌آی‌وی به چه دوره‌ای گفته می‌شود؟	به این که پرا اسمش دوران پنجره است فکر کن پاسخش یادت میاد ...			
۱۴	درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. همۀ میکروب‌های موجود در دهان، پوسیدگی‌زا نیستند.	فصل چهارم			
۱۵	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در چشم‌های افراد معمولاً کرۀ چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است. ب) بیماری یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.				
۱۶	کدام مورد از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست نمی‌باشد؟ ۱) تیرگی رنگ پوست ۲) افتادگی پوست ۳) پیری زودرس ۴) ایجاد خشکی و خارش				
۱۷	به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید. ب) آکنه چیست و راه درمان آن را بنویسید. پ) آزمایش‌ها و واکسیناسیون مربوط به ازدواج را بنویسید.	آکنه همان پوش‌هایی هستن که بر صورت گرامی ایبار می‌شوند.			
۲۰	جمع نمرات	موفق باشید			

سلامت و بهداشت	کلیه رشته‌ها	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	kheilisabz.com								
ردیف	آزمون شماره ۱۵		نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۱۴۰۱								
نمره											
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسیدآمین است.</p> <p>پ) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد.</p> <p>ت) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.</p> <p>ث) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>ج) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.</p>										
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است.</p> <p>ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل‌و‌انفعالات بدن نقش دارد، می‌باشد.</p> <p>پ) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است.</p> <p>ت) علائمی همچون عصبانیت و بی‌تابی، از علائم اضطراب هستند.</p> <p>ث) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد.</p> <p>ج) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می‌دهد.</p> <p>چ) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است.</p> <p>ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و زمین خوردن است.</p>										
۳	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟</p> <p>۱) ویتامین‌های C و E ۲) ویتامین‌های گروه B و C ۳) ویتامین‌های E و K ۴) ویتامین‌های گروه B و E</p> <p>ب) کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟</p> <p>۱) جگر و پسته ۲) ماهی کلیکا و پنیر ۳) جگر و پنیر ۴) ماهی کلیکا و بستنی</p> <p>پ) کدام یک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟</p> <p>۱) اختلال در جریان خون در دست و پا ۲) نابینایی یا کم‌بینایی ۳) استفراغ یا سرفه خونی ۴) نارسایی کلیه</p> <p>ت) ویروس اچ‌آی‌وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟</p> <p>۱) استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک ۲) عطسه و سرفه ۳) نیش حشرات، مانند پشه ۴) همه موارد</p>										
۴	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر 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).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>«ستون الف»</th> <th>«ستون ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) تأمین آب سالم آشامیدن</td> <td>۱- سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td> <td>۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳- عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </tbody> </table>			«ستون الف»	«ستون ب»	الف) تأمین آب سالم آشامیدن	۱- سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳- عوامل ژنتیکی و فردی
«ستون الف»	«ستون ب»										
الف) تأمین آب سالم آشامیدن	۱- سبک زندگی										
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی										
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی										
۵	<p>در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود.</p> <p>ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)</p> <p>پ) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟</p>										
۶	<p>در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟</p>										
۷	<p>برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) میوه‌های ضربه‌دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.</p> <p>ب) مدت‌زمان طلایی برای نجات فردی که سکنه مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.</p>										
۸	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>الف) فشار خون ب) دود دست سوم</p>										
۹	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آن‌ها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و پ، یک مورد نام ببرید.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>نام بیماری</th> <th>شیوه انتقال و انتشار</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آنفلوانزا</td> <td>الف)</td> </tr> <tr> <td>ب)</td> <td>دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>پ)</td> </tr> </tbody> </table>			نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف)	ب)	دستگاه تناسلی	وبا	پ)
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار										
آنفلوانزا	الف)										
ب)	دستگاه تناسلی										
وبا	پ)										

شماره	کheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت
ردیف	آزمون شماره ۱۵			نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۱۴۰۱
۱۰	۰/۷۵	در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟		
۱۱	۰/۵	در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟		
۱۲	۰/۵		در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبه‌رو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟ ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت‌شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟	
۱۳	۱	در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. ب) یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.		
۱۴	۰/۷۵	عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.		
۱۵	۰/۵	دو مورد از علائم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.		
۱۶	۰/۵	برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. الف) ناراحتی‌های جسمی ب) ناراحتی‌های روانی		
۱۷	۱/۲۵	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید. ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ پ) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ ت) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟		
۱۸	۱/۷۵	در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید. ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ پ) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیادآور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟ ت) چرا افراد مصرف‌کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟		
۱۹	۰/۵	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟		
۲۰	۰/۷۵	هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟		
۲۱	۰/۲۵		در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟ شکل ۱ شکل ۲	
۲۲	۱	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی، بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟ ب) اگر لامپ کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ پ) چرا باید از ضربه‌زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟		
۲۳	۰/۷۵	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود. ب) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک - آب) است. پ) برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.		
۲۰	جمع نمرات	موفق باشید		

پاسخنامه تشریحی

آزمون شماره ۱ (نوبت اول)

- ۱- نادرست - ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند.
- ۲- جسمانی
- ۳- الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود
ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.
پ) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند و از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند.
- ۴- الف) درست
ب) نادرست - وزن مطلوب در هر فرد به سه عامل سن، قد و جنس بستگی دارد.
- ۵- الف) مردان
ب) تغذیه - فعالیت بدنی
- ۶- گزینه ۲ « حرارت - ضربه دیدن - نور
- ۷- الف) پروتئین‌ها
ب) آهن، کلسیم، منیزیم و ... (ذکر دوموردکافی است).
پ) عامل محیطی
ت) پختن کامل غذا - نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ یا سرد
- ۸- الف) ۱) گروه نان و غلات ۲) گروه سبزی‌ها ۳) گروه میوه‌ها ۴) گروه شیر و لبنیات
۵) گروه گوشت و تخم‌مرغ ۶) گروه حبوبات و مغزها
ب) ۱) افزایش دریافت فیبر روزانه ۲) افزایش مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ۳) محدود کردن مصرف قند، شکر و شیرینی ۴) دقت در مصرف گوشت و فراورده‌های آن (ذکر سه موردکافی است).
پ) ریزش موها، چین‌وچروک، شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب و افت فشارخون (ذکر سه موردکافی است).
- ۹- الف) درست
ب) درست
- ۱۰- الف) دیابت نوع ۲
ب) هیپاتیت - ایدز
- ۱۱- الف) گزینه ۱ « ۱»
ب) گزینه ۳ « ۳»
- ۱۲- الف) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه
ب) انسولین
پ) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.
ت) هیپاتیت و ایدز
- ۱۳- الف) به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفته‌رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند.
ب) سلول جهش‌یافته تقسیم و به دو سلول جدید جهش‌یافته تبدیل می‌شود و این فرایند زنجیره‌ای ادامه می‌یابد تا جایی که همان یک سلول مودی به توده‌ای از سلول‌ها که «تومور» نامیده می‌شود، تبدیل می‌گردد.
پ) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. به این مدت‌زمان «دوران پنجره» می‌گویند.
- ۱۴- درست
- ۱۵- الف) نزدیک‌بین
ب) تالاسمی
- ۱۶- گزینه ۳ « ۳» پیری زودرس پوست

- ۱۷- الف) ۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی
ب) آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.
پ) ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها ۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

آزمون شماره ۲ (نوبت اول)

- ۱- الف) نادرست - ابن‌سینا
ب) درست
- ۲- الف) ژنتیک
ب) خودمراقبتی
- ۳- سلامت روانی عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.
۴- سکته قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان (ذکر دوموردکافی است).
۵- الف) نادرست - کاهش وزن مجاز در طول یک ماه ۲ تا ۳ کیلوگرم است.
ب) درست
- ۶- الف) گزینه ۴ « ویتامین‌ها
ب) گزینه ۲ « روی
پ) گزینه ۴ « عوامل مکانیکی
۷- الف) کربوهیدرات‌ها
ب) افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط
پ) تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری - پیشگیری از ورود گردوغبار و مواد خارجی در غذا (ذکر دوموردکافی است).
- ۸- الف) الگوی سیب
ب) الگوی سیب
- ۹- الف) کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. بدن با ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف می‌شود.
ب) اصل تعادل؛ یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. اصل تنوع؛ یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.
اصل تناسب: در تغذیه صحیح میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او تناسب داشته باشد.
پ) مشکلات سیستم عصبی، مشکلات روانی و مشکلات قلبی - عروقی
ت) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها
- ۱۰- نادرست - از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است.
- ۱۱- آنتی‌بادی
- ۱۲- گزینه ۳ « هیپاتیت
- ۱۳- الف) دیابت نوع ۲ و سرطان
ب) LDL
پ) هیپاتیت B و C
ت) سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ۱۴- این اسیدهای چرب موجب کاهش سطح کلسترول، کاهش سطح LDL و هم‌چنین کاهش تری‌گلیسرید خون می‌شوند.



۱۵- الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش بینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (ذکر دو مورد کافی است).

ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها (ذکر دو مورد کافی است).

۱۶- الف) ۲- بی قراری (ب) ۱- دلواپسی

پ) ۳- ترس از دست دادن کنترل

۱۷- الف) آرسنیک (ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) پ) آمونیاک

۱۸- تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آن ها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۱۹- سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. (ذکر دو مورد کافی است).

۲۰- به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۲۱- وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.

۲۲- الف) ضمن استفاده از دمپایی های عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام کار کمر را چرخاند.

ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (ذکر یک مورد کافی است).

۲۳- الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید و به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد.

ب) با قراردادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

آزمون شماره ۱۰ (نوبت دوم)

۱- الف) درست (ب) نادرست

پ) درست (ت) نادرست

ث) نادرست (ج) درست

۲- الف) معنوی (ب) آب

پ) ۵ (ت) روانی

ث) جسمی (ج) کاهش

چ) S (ح) سقوط

۳- الف) گزینه «۳»؛ (ویتامین های E و K)

ب) گزینه «۱»؛ (جگر و پسته)

پ) گزینه «۳»؛ (استفراغ یا سرفه خونی)

ت) گزینه «۴»؛ (همه موارد)

۴- الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)

ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی)

۵- الف) کورتون

ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (ذکر یک مورد کافی است).

پ) به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

۶- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.

۷- الف) زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می شوند.

ب) زیرا در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.

۸- الف) به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش درآورد، فشارخون می گویند.

ب) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.

۹- الف) دستگاه تنفسی

ب) سوزاک، تیخال تناسلی، زگیل تناسلی (ذکر یک مورد کافی است).

پ) دستگاه گوارش

۱۰- الف) کبد

ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است.

۱۱- الف) جوش غرور جوانی یا آکنه (ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.

۱۲- الف) دوربینی (ب) پیرچشمی

۱۳- الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، بر خورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفیدکننده های حاوی کلر، بیماری های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی با داروهای

روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۳ مورد کافی است).

ب) لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.

پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ.

پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه.

پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان.

پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است).

۱۴- عزت نفس، سرسختی و تاب آوری.

۱۵- ◉ غمگینی مداوم

◉ ناراضی و بی علاقه به فعالیت هایی که زمانی برای لذت بخش بوده اند.

◉ خستگی مفرط و فقدان انرژی

◉ افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ...)

◉ اختلال خواب

◉ تغییر وزن یا تغییر اشتها

◉ عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری

◉ احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه

◉ بروز افکار و اظهارات ناامیدکننده درباره مرگ (ذکر ۲ مورد کافی است).

۱۶- الف) سردرد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی

ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (ذکر یک مورد برای هر قسمت کافی است).

۱۷- الف) توتون و تنباکو (ذکر یک مورد)

ب) نیکوتین

پ) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن ها

ت) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

۱۸- الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم ها، اسپهال (ذکر دو مورد کافی است).

ب) حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.

پ) توهم زها

ت) برای این که رفتار غلط خود را توجیه کنند.

۱۹- حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.

۲۰- هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

۲۱- شکل (۱)

۲۲- الف) جوش شیرین (ب) برای چند دقیقه (اتاق را ترک کنیم).

پ) چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

۲۳- الف) افزایش (ب) آب

پ) کپسول اطفای حریق

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 دارو و تجهیزات وجود ندارد.	۳- اغلب به کشورهای دیگر در زمینه تجهیزات و مواد 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



ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی شوند.

توجه: سلامت جسمانی:

- قابل درک ترین بعد سلامت است.
- آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.
- سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی، عملکرد مناسب و درست سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آن ها با هم

○ نشانه های 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:

○ تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

○ علائم سلامت روانی: 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 ...

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:

- 1 طیف وسیعی از ارتباطات سالم فرد با خانواده، دوستان و آشنایان
- 2 تعامل سالم فرد با دوستان صمیمی خود
- 3 توانایی فرد در گوش دادن به حرف دیگران، ابراز دریافت های قلبی خود، تشکیل پیوندها و دوستی های سالم، عملکرد مسئولانه و داشتن جایگاه خوب در جامعه. این افراد قادرند به حرف دیگران گوش دهند، مکتوبات 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 برای خود پیدا کنند.

فصل ۱: سلامت

درس ۱: سلامت چیست؟

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

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت
به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است.
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 سلامت امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.



1 سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیربنایی و مهم در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی جوامع دارای اهمیت است.

2 تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است.

بهداشت

تعریف بهداشت: 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 اجتماعی
- ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی:

1 هدف‌های اساسی دارند.

2 فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند.

3 آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.

4 سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و اعتقاد به معنویات و معاد دارند.

عوامل مؤثر بر سلامت

- عوامل محیطی: آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال و ...
- عوامل ژنتیکی و فردی: تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد و وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIARY ابتلا به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل و ...
- 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 عادلانه خدمات سلامت
- سبک زندگی: درآمد، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت و الگوی خرید و مصرف

درس ۱: سبک زندگی

سبک زندگی سالم

به مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سبک زندگی سالم گفته می‌شود.

این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.

عوامل مؤثر بر انتخاب‌ها و رفتارهای افراد

نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ...

تأثیر سبک زندگی بر سلامت

- سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکتة قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

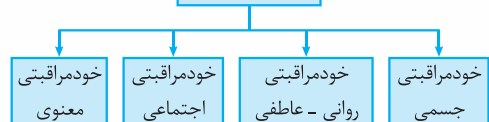
خودمراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که از خود در برابر بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی محافظت کنند. جوامع و گروه‌های اجتماعی به تدریج سعی کردند در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی آداب و رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و ... از خود و خانواده خود مراقبت کنند.

گام اول در حفظ سلامت خویش، خودمراقبتی است.

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

انواع خودمراقبتی



تعریف خودمراقبتی: خودمراقبتی یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند،

نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

هدف	مثال
۱- هدف خود را تعیین کنیم.	من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد.
۲- مدت‌زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه (زمان‌بندی باید واقعی باشد).
۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.	نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
۴- پیمان ببندیم.	به والدین خود بگوییم چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمة آن چه وقت است و از آن‌ها بخواهیم مراقبمان باشند.
۵- یک مجازات صریح و آشکار در صورت شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم.	من در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.
۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.	اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷- از یادآوری‌ها استفاده کنیم.	از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان استفاده کنیم.
۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.	از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.	اگر در برنامه دچار مشکل شدیم باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم.	این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.	این مسئله در شایستگی ما برای رسیدن به اهداف مؤثر است.

فصل ۲

تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم

فواید تغذیه سالم

- تأمین انرژی
 - کمک به رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن
 - پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها
 - افزایش کیفیت زندگی و طول عمر افراد
- انتخاب نوع مواد غذایی به عوامل زیر بستگی دارد:
- فرهنگ
 - آداب و رسوم
 - عوامل اجتماعی
 - عوامل اقتصادی
 - در دسترس بودن
 - ذائقة افراد
 - ...