

با نام و یاد خدا

سوالات درس به درس کتاب سلامت و بهداشت کلاس دوازدهم

تهیه شده توسط وبسایت [بتافایل](#)



سوالات سلامت و بهداشت دوازدهم / درس اول: سلامت چیست؟

۱- سلامت در لغت نامه ی دهخدا و فرهنگ فارسی معین به چه معناست؟

پاسخ: “بی عیب شدن” و “رهایی یافتن” معنی شده است.

۲- بقراط سلامت را چه می داند؟

پاسخ: سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، میدانست.

۳- ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده است؟

پاسخ: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه ی مقابل بیماری نیست.

۴- دانشمندان طب سنتی سلامت را ناشی از چه می دانند؟

پاسخ: به پیروی از بقراط سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند.

۵- سازمان بهداشت جهانی سلامت را چه می داند؟

پاسخ: برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، میداند.

۶- در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت با چه تعبیراتی مطرح شده است؟

پاسخ: سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت ها، حسنه ی دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و دهها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

۷- چرا با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت کامل نیست؟

پاسخ: زیرا از یک جنبه ی بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه ی معنوی است.

۸- تعریف جامع سلامت را بنویسید؟

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

۹- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه ی چه نهادی است؟

پاسخ: دولت.

۱۰- تأمین سلامت مستلزم چیست؟

پاسخ: مستلزم رعایت “بهداشت” است.

۱۱- بهداشت را تعریف کنید؟

پاسخ: “بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.”

۱۲- چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

- پاسخ:** ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخشتر است در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیماری نیز موجب نگرانی است.
- ۲- در پیشگیری، زمان آموزش 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 ی فراوان است.
- ۳- در روشهای پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر، برای تهیه ی مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد، ولی در روش های درمانی، اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه ی تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
- ۴- روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روشهای پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.
- ۵- درمان بیماریها 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، ولی در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و سادهترین شیوه میتوان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.

۱۳- ابعاد سلامت را ذکر کنید؟

پاسخ: ۱-سلامت معنوی ۲-سلامت روانی ۳-سلامت اجتماعی ۴-سلامت جسمانی.

۱۴- قابل درک ترین بُعد سلامت کدام بُعد است؟

پاسخ: سلامت جسمانی است.

۱۵- سلامت جسمانی بیانگر چیست؟

پاسخ: بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.

۱۶- از نظر زیست شناسی نشانه سلامت جسمانی چیست؟

پاسخ: عملکرد مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه ی سلامت جسمانی است.

۱۷- نشانههای سلامت جسمانی کدامند؟

پاسخ: 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 . . .

۱۸- سلامت روانی چیست؟

پاسخ: عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

۱۹- نشانه های سلامت روانی کدامند؟

پاسخ: عبارتاند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه ی انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و . . .

۲۰- سلامت اجتماعی شامل چیست؟

پاسخ: شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه ی بزرگ تر است.

۲۱- سلامت اجتماعی یعنی چه؟

پاسخ: یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه.

۲۲- دلایل ابتلای افراد به بیماری های روحی روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد، چیست؟

پاسخ: داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.

۲۳- ویژگیهای سلامت معنوی را ذکر کنید؟

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

۲۴- عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید؟

پاسخ: ۱- سبک زندگی ۲- وراثت (ژنتیک) ۳- عوامل محیطی ۴- دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

سوالات سلامت و بهداشت دوازدهم / درس دوم: سبک زندگی

۱- سبک زندگی سالم یعنی چه؟

پاسخ: مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت میگیرد. این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار میگیرند.

۲- مردم همواره بر چه اساسی در زندگی خود دست به انتخاب میزنند؟

پاسخ: اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش.

۳- انتخاب ها و رفتارهای افراد اساساً به چه عواملی بستگی دارد؟

پاسخ: به نگرشها، ارزشها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه ی استفاده از فناوری و ثروت، مقابله ی آگاهانه با خطرات تهدید کننده ی سلامت، نحوه ی رفتار با خود و دیگران و نحوه ی برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد.

۴- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

پاسخ: سبک زندگی.

۵- اهمیت سبک زندگی در سلامت افراد چیست؟

پاسخ: بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر میگذارد.

۶- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماری های مزمن در جهان کدامند؟

پاسخ: سکته ی قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان.

۷- امروزه شیوه ی زندگی چه تغییراتی نسبت به گذشته کرده است؟

پاسخ: دورهمی های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی سالم اکثراً جای خود را به غذاهای آماده داده است. بازیهای کودکان در حیاط خانه تبدیل به بازیهای رایانهای شده و در شهر ها، خانه های یک طبقه جای خود را با برج های چند طبقه عوض کرده اند که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه جارو برقی و ماشینهای لباسشویی و ظرفشویی کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است.

۸- گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟

پاسخ: خود مراقبتی.

۹- خود مراقبتی چیست؟

پاسخ: خود مراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام میدهیم. به بیان ساده، خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

۱۰- گامهای برنامه ریزی برای خود مراقبتی را ذکر کنید؟

پاسخ: ۱- هدف خود را تعیین کنیم

۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم

۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم

۴- پیمان ببندیم

۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم

۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم

۷- از یادآور ها استفاده کنیم

۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم

۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم

۱۰- موفقیت هایمان را مدّ نظر داشته باشیم

۱۱- مهارتهای لازم برای خود مراقبتی را کسب کنیم.

سوالات سلامت و بهداشت دوازدهم / درس سوم: برنامه غذایی سالم

۱- نتایج تغذیه ی سالم چیست؟

پاسخ: علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافتها و انجام واکنشها و فرایندهای حیاتی بدن کمک میکند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری میکند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد میافزاید.

۲- الگوها، عاداتها و رفتارهای غذایی افراد در طول روز ریشه در چه دارد؟

پاسخ: ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد-

۳- مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل چه می باشد؟

پاسخ: شامل کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.

۴- کربوهیدرات ها چه کاری انجام می دهند؟

پاسخ: کربوهیدرات ها یا همان قندها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین میکنند.

۵- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چقدر کالری انرژی ایجاد میشود؟

پاسخ: ۴ کیلوکالری انرژی.

۶- واکنش بدن نسبت به دریافت کربوهیدرات ها چگونه است؟

پاسخ: بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره میشود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در میآید و در بدن ذخیره میشود.

۷- کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد کدام اندام ها دارند؟

پاسخ: اندام های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی میکنند.

۸- انواع کربوهیدرات را نام ببرید؟

پاسخ: ۱- کربوهیدرات ساده، مانند قندهای موجود در میوه ها و سبزی ها، ۲- کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است.

۹- منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده چه می باشد؟

پاسخ: غلات (نان و برنج)، سبزی ها (سیب زمینی) و حبوبات.

۱۰- در ازای مصرف هر گرم چربی، چند کیلو کالری انرژی تولید میشود؟
پاسخ: ۹ کیلو.

۱۱- چربیهای اضافی چه می شوند؟

پاسخ: به شکل بافت چربی در بدن ذخیره میشوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثال قلب، را احاطه میکنند.

۱۲- چرا بدن به چربی نیاز دارد؟

پاسخ: برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامینهای محلول در چربی، یعنی ویتامینهای A، E، K و D و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد.

۱۳- انواع چربی را نام ببرید؟

پاسخ: ۱- اشباع ۲- غیر اشباع.

۱۴- چربی اشباع شده در کجا یافت می شود و چه تاثیری بر بدن دارد؟

پاسخ: در محصولات لبنی، روغنهای نباتی، گوشت و مرغ یافت میشود و عامل تعیین کننده ی سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن میتواند به کاهش بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود.

۱۵- چربی غیر اشباع چه نوع چربی است و شناخته شده ترین منبع آن چه می باشد؟

پاسخ: نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین میشود. روغن و کره شناخته شده ترین منبع چربی هستند.

۱۶- چرا بدن انسان به پروتئین نیاز دارد؟

پاسخ: بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد.

۱۷- هر گرم پروتئین چند کیلوکالری انرژی تولید میکند؟

پاسخ: ۴ کیلو.

۱۸- پروتئین اضافی در بدن چه می شود؟

پاسخ: تبدیل به انرژی میشود یا به شکل چربی در بدن ذخیره میگردد.

۱۹- واحد سازنده ی پروتئین چیست؟

پاسخ: آمینو اسید-

۲۰- بدن چگونه آمینو اسید خود را تامین می کند؟

پاسخ: بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینو اسید است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید تولید کند. ۹ آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

۲۱- انواع پروتئین را نام ببرید؟

پاسخ: پروتئین کامل و پروتئین ناقص.

۲۲- پروتئین کامل مشتمل بر چیست و مهم ترین منابع غذایی آن کدامند؟

پاسخ: مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای ضروری است و مهمترین منابع غذایی آنها عبارتند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ و سویا.

۲۳- پروتئین های ناقص از چه طریقی تامین می شوند؟

پاسخ: پروتئین های ناقص واجد تمام آمینو اسیدهای ضروری نیستند و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تأمین میشوند.

۲۴- ویتامین ها چه نقشی در بدن ایفا می کنند؟

پاسخ: ویتامین ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک میکنند کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربیها را به مصرف برساند، و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند.

۲۵- ویتامین ها به چند گروه کلی تقسیم میشوند؟

پاسخ: ۱- ویتامین های محلول در چربی ۲- ویتامین های محلول در آب.

۲۶- ویتامین های محلول در چربی چه ویژگی دارند و شامل کدام ویتامین ها می شوند و در کدام اندام بدن ذخیره می شوند؟

پاسخ: ویتامین های محلول در چربی میتوانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامینهای A، K، E و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره میشوند.

۲۷- ویتامین های محلول در آب شامل کدام ویتامین ها می شوند؟

پاسخ: شامل ویتامینهای C و گروه B، هستند.

۲۸- چرا افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین های محلول در آب مواجه شوند؟

پاسخ: زیرا بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.

۲۹- مواد معدنی چه تاثیری بر بدن دارند؟

پاسخ: عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم میکنند. این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل میدهند؛ مانند آهن که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. همچنین کلسیم که به ساخت دندانها، استخوانها و حفظ و استحکام آنها کمک میکند و سدیم که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری میرساند.