

سؤالات امتحان شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت		رشته: مشترک سه رشته	تاریخ امتحان:
نام و نام خانوادگی:		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی		مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد).		
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون دانسته‌اند. ب) در پیشگیری برخلاف درمان هرگونه اقدام همواره بی‌هزینه بوده و اطمینان‌بخش‌تر است. ج) قابل‌درک‌ترین بُعد سلامت انسان، بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است. د) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ه) خودمراقبتی مجموعه‌ای از رفتارها را شامل می‌شود که ارثی بوده و آگاهانه و هدفدار انجام می‌شوند. و) نان، برنج و سیب‌زمینی از جمله منابع اصلی تأمین‌کننده کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. ز) آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است و در بسیاری از فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ح) اصل تنوع از اصول تغذیه سالم، به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	۲	نمره
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در تعریف سلامت از نظر، سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند. ب) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از جنبه سلامت غفلت شده است. ج) اعتقاد به معاد از نشانه‌های سلامت است. د) خوردن غذاهای ساده و صحبت با یکدیگر از ویژگی‌های سبک زندگی است. ه) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول است. و) بدن در حالت طبیعی قادر است نوع اسیدآمین را تولید کند. ز) توصیه می‌شود برای انجام فعالیت‌های روزانه حفظ سلامت بین لیوان مایعات در طول روز مصرف شود. ح) هرچه از بالای هرم غذایی به سمت پایین آن حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی می‌شود.	۲	نمره
۳	از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) سلامت در (لغت‌نامه دهخدا / فرهنگ فارسی معین) رهایی‌یافتن معنی شده است. ب) (روش‌های درمانی / روش‌های پیشگیرانه) مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. ج) افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل (عوامل محیطی / دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی) بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌ها قرار دارند. د) این‌که افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر فرصت بیشتری برای انتخاب دارند به این معنا (است / نیست) که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ه) خودمراقبتی در میان جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف با روش‌های (متفاوت / یکسان) سبب محافظت از فرد و خانواده می‌شود. و) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات (۴ کیلوکالری / ۹ کیلوکالری) انرژی ایجاد می‌شود. ز) یون (سدیم / کلسیم) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند. ح) در میان اصول تغذیه سالم اصل (تعادل / تناسب) به معنی مصرف کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	۲	نمره
۴	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید: الف) کربوهیدرات به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه و کبد ذخیره می‌شوند؟ ب) حیاتی‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟ ج) روغن کبد ماهی غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟	۰/۷۵	نمره

سؤالات امتحان شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت	رشته: مشترک سه رشته	تاریخ امتحان:
نام و نام خانوادگی:	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی	مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴

ردیف سؤالات (پاسخ‌نامه دارد).
نمره

۵	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از مواد مغذی زیر، در صورت حفظ مقدار در سطح مطلوب می‌تواند از بروز برخی سرطان‌ها جلوگیری کند؟ (۱) کربوهیدرات (۲) پروتئین (۳) ویتامین (۴) چربی ب) برای تدوین یک برنامه خودمراقبتی، کدام یک از موارد زیر جزء ویژگی‌های هدف مشخص شده نیست؟ (۱) واقعی بودن (۲) قابل آزمایش بودن (۳) واضح بودن (۴) قابل اندازه‌گیری بودن ج) داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی به دلیل ضعف در کدام یک از ابعاد سلامت اتفاق می‌افتد؟ (۱) سلامت جسمانی (۲) سلامت روان (۳) سلامت اجتماعی (۴) سلامت معنوی د) کدام یک از بیماری‌های زیر، جزو مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان نیستند؟ (۱) کم‌خونی (۲) سکته قلبی (۳) پوکی استخوان (۴) دیابت
---	--

جدول زیر در ارتباط با مواد مغذی مورد نیاز بدن است. هر یک از موارد ستون A، با یکی از موارد ستون B ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ‌برگ بنویسید. (در ستون B دو مورد اضافه است)

ستون «A»	ستون «B»
الف) فیبر ب) اسید آمینه ج) آب د) گلیکوژن	(۱) بدن قادر به تولید آن نیست. (۲) ۶۰ درصد حجم بدن را تشکیل می‌دهد. (۳) نوعی کربوهیدرات پیچیده به نام نشاسته (۴) در دسته انواع محلول در آب قرار دارد. (۵) در حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود. (۶) شکل ذخیره‌ای کربوهیدرات در بدن انسان





۷	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید: الف) سلامت روان به چه معنا است؟ ب) یک نمونه از نشانه‌های سلامت روان را ذکر کنید.
---	---

۸	شکل زیر منبع طبیعی کدام ریزمغذی مورد نیاز بدن را نشان می‌دهد؟ در صورت کمبود این ماده معدنی در منابع غذایی چه راهکاری برای حفظ سلامت بدن می‌شناسید؟
---	---



۹	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف» تا «د» را کامل کنید.															
۱	<table border="1"> <thead> <tr> <th>نام ماده مغذی</th> <th>منابع</th> <th>ویژگی‌ها</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>.....(الف).....</td> <td>ماهی ازون برون و سالمون</td> <td>فقط ۱۰ درصد آن از منابع غذایی تأمین می‌شود.</td> </tr> <tr> <td>.....(ب).....</td> <td>کشمش و زردآلو</td> <td>در سبزی‌های با برگ تیره ذخیره می‌شود.</td> </tr> <tr> <td>ید</td> <td>جلبک‌های دریایی</td> <td>ماهی‌های(ج)..... از این نظر فقیر هستند.</td> </tr> <tr> <td>ویتامین آ</td> <td>قلوه و زرده تخم مرغ</td> <td>پیش ماده آن(د)..... نام دارد.</td> </tr> </tbody> </table>	نام ماده مغذی	منابع	ویژگی‌ها(الف).....	ماهی ازون برون و سالمون	فقط ۱۰ درصد آن از منابع غذایی تأمین می‌شود.(ب).....	کشمش و زردآلو	در سبزی‌های با برگ تیره ذخیره می‌شود.	ید	جلبک‌های دریایی	ماهی‌های(ج)..... از این نظر فقیر هستند.	ویتامین آ	قلوه و زرده تخم مرغ	پیش ماده آن(د)..... نام دارد.
نام ماده مغذی	منابع	ویژگی‌ها														
.....(الف).....	ماهی ازون برون و سالمون	فقط ۱۰ درصد آن از منابع غذایی تأمین می‌شود.														
.....(ب).....	کشمش و زردآلو	در سبزی‌های با برگ تیره ذخیره می‌شود.														
ید	جلبک‌های دریایی	ماهی‌های(ج)..... از این نظر فقیر هستند.														
ویتامین آ	قلوه و زرده تخم مرغ	پیش ماده آن(د)..... نام دارد.														

سؤالات امتحان شبیه‌ساز نهایی: سلامت و بهداشت		رشته: مشترک سه رشته	تاریخ امتحان:
نام و نام خانوادگی:		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
منطبق بر رویکرد جدید امتحانات نهایی		مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴
ردیف	سؤالات (پاسخ‌نامه دارد.)		
۱۰	<p>در مورد سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها به سؤالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) یکی از دلایلی که ممکن است منجر به سوء تغذیه در افراد شود را نام ببرید.</p> <p>ب) بیماری پوکی استخوان به دلیل کمبود کدام یک از ریزمغذی‌ها ایجاد می‌شود؟</p> <p>ج) کمبود ید به عنوان یکی از مواد معدنی مورد نیاز به بدن چه عارضه‌ای ایجاد خواهد کرد؟</p> <p>د) به چه علت استفاده از مکمل‌ها به منظور جلوگیری از سوء تغذیه نیاز به تجویز پزشک دارد؟</p>		
۱۱	<p>در مورد ویتامین‌ها که گروهی از مواد مغذی مورد نیاز بدن هستند به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) ویتامین‌های موجود در رژیم غذایی چه نقشی در بدن ما بر عهده دارند؟</p> <p>ب) افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است به کمبود کدام دسته از ویتامین‌ها دچار شوند؟</p>		
۱۲	<p>متن زیر را به دقت بخوانید و موارد نادرست ذکر شده در متن را با مورد درست جایگزین کنید.</p> <p>«چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی بدن دارند. به ازای مصرف هر کیلوگرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف گروهی از ویتامین‌ها یعنی ویتامین‌های A, D, B, K و هم‌چنین ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های ماهیچه‌ای به چربی نیاز دارد. روغن و کره شناخته‌شده‌ترین منابع چربی هستند. دو نوع چربی اشباع و غیراشباع وجود دارد. چربی اشباع‌شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و ماهی یافت می‌شود و عامل تأمین‌کننده سطح کلسترول خون است.»</p>		
۱۳	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع سبک زندگی سنتی و یا امروزی است؟</p> <p>الف) کاهش دوره‌های خانوادگی و دوستانه</p> <p>ب) زندگی‌های ساده و خالی از تجملات</p>		
۱۴	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) بهداشت را تعریف کنید.</p> <p>ب) وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم چه موضوعاتی را مورد توجه قرار می‌دهیم؟ یک مورد را ذکر کنید.</p>		
۱۵	<p>در بین گام‌های برنامه‌ریزی خودمراقبتی، پیمان‌بستن چگونه انجام می‌شود؟</p>		
۱۶	<p>با توجه به موارد مطرح‌شده داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است)</p> <p>خودمراقبتی اجتماعی - سلامت اجتماعی - خودمراقبتی معنوی - سلامت معنوی - خودمراقبتی روانی عاطفی</p> <p>الف) پابندی به اخلاقیات یکی از نمونه‌های آن است.</p> <p>ب) وقت گذاشتن با خانواده یکی از نمونه‌های آن است.</p> <p>ج) افراد دارای این ویژگی می‌توانند پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند.</p> <p>د) کنترل خشم از جمله ویژگی‌های فرد دارای این خصلت است.</p>		
۱۷	<p>هر یک از تصاویر زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> </div>		

		رشته: مشترک سه رشته	تاریخ امتحان:
		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
		مرکز ارزشیابی خیلی سبز	تعداد صفحه: ۴
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)..		
۱۸	با توجه به آنچه از عوامل مؤثر بر سلامت می‌دانید مشخص کنید که هر یک از موارد «الف» تا «د» مربوط به کدام یک از این عوامل است؟	 <p>(ب)</p>	 <p>(الف)</p>
		 <p>(د)</p>	 <p>(ج)</p>
۱۹	با توجه به دسته‌بندی مواد غذایی در هرم غذایی، جایگاه قرارگیری هر یک از مواد غذایی زیر را در هرم براساس حجم پیشنهادی مصرف در روز از کم‌تر به بیشتر مرتب کنید و حروف مربوط به آن‌ها را از راست به چپ در پاسخ‌برگ وارد کنید. الف) بستنی پاستوریزه ب) تخم مرغ ج) پرتقال	۰/۷۵	
۲۰	تفاوت «روی» موجود در مواد غذایی حیوانی با مواد غذایی گیاهی در چیست؟	۰/۲۵	
۲۱	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام دسته از مواد مغذی است؟ الف) به حفظ بافت‌های عضلانی کمک می‌کند. ب) در تشکیل اجزای ساختمانی بافت‌ها نقش دارد.	۰/۵	
	«پیروز و سربلند باشید.»	جمع بارم	۲۰

سلامت و بهداشت

۱

- درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- (الف) دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفر، سودا، بلغم و خون دانسته‌اند.
- (ب) در پیشگیری برخلاف درمان هرگونه اقدام همواره بی‌هزینه بوده و اطمینان‌بخش‌تر است.
- (ج) قابل‌درک‌ترین بُعد سلامت انسان، بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.
- (د) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- (ه) خودمراقبتی مجموعه‌ای از رفتارها را شامل می‌شود که ارثی بوده و آگاهانه و هدفدار انجام می‌شوند.
- (و) نان، برنج و سیب‌زمینی از جمله منابع اصلی تأمین‌کننده کربوهیدرات‌های پیچیده هستند.
- (ز) آب، پرمصرف‌ترین ماده غذایی است و در بسیاری از فعل و انفعالات بدن نقش دارد.
- (ح) اصل تنوع از اصول تغذیه سالم، به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

راهنمای تصحیح

- (الف) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۳)
- (ب) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۵)
- (ج) درست (۰/۲۵) (صفحه ۸)
- (د) درست (۰/۲۵) (صفحه ۱۲)
- (ه) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۱۵)
- (و) درست (۰/۲۵) (صفحه ۲۰)
- (ز) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۲۲)
- (ح) نادرست (۰/۲۵) (صفحه ۲۶)

درس‌Box

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

(الف) دانشمندان طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.

(ب) با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است. یکی از دلایل این تقدم این است که در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است، در حالی که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

توجه داشته باشید که پیشگیری الزاماً بدون هزینه نیست و ممکن است هزینه‌هایی را در بر داشته باشد، ولی به طور معمول هزینه‌هایی که برای اعمال پیشگیرانه صرف می‌شوند از هزینه‌های درمان پایین‌تر هستند.

(ج) ابعاد سلامت عبارت‌اند از: سلامت جسمانی، سلامت روانی - عاطفی، سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت معنوی.

قابل‌درک‌ترین بُعد سلامت انسان سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است. از نظر زیست‌شناسی، عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم به معنای سلامت جسمانی است.

(د) سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت افراد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. همواره و برای همه افراد این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

نکته

(ز) جزء انرژی‌زای مصرف‌شده در بدن نیست.

حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است.

پرمصرف‌ترین ماده غذایی است و در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.

آب ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.

نقش‌های آب در بدن به دفع مواد زائد بدن کمک می‌کند.

به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.

به انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند.

۱۰

در مورد سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها به سؤالات زیر پاسخ دهید.
 الف) یکی از دلایلی که ممکن است منجر به سوء تغذیه در افراد شود را نام ببرید.
 ب) بیماری پوکی استخوان به دلیل کمبود کدام یک از ریزمغذی‌ها ایجاد می‌شود؟
 ج) کمبود ید به عنوان یکی از مواد معدنی مورد نیاز به بدن چه عارضه‌ای ایجاد خواهد کرد؟
 د) به چه علت استفاده از مکمل‌ها به منظور جلوگیری از سوء تغذیه نیاز به تجویز پزشک دارد؟

راهنمای تصحیح

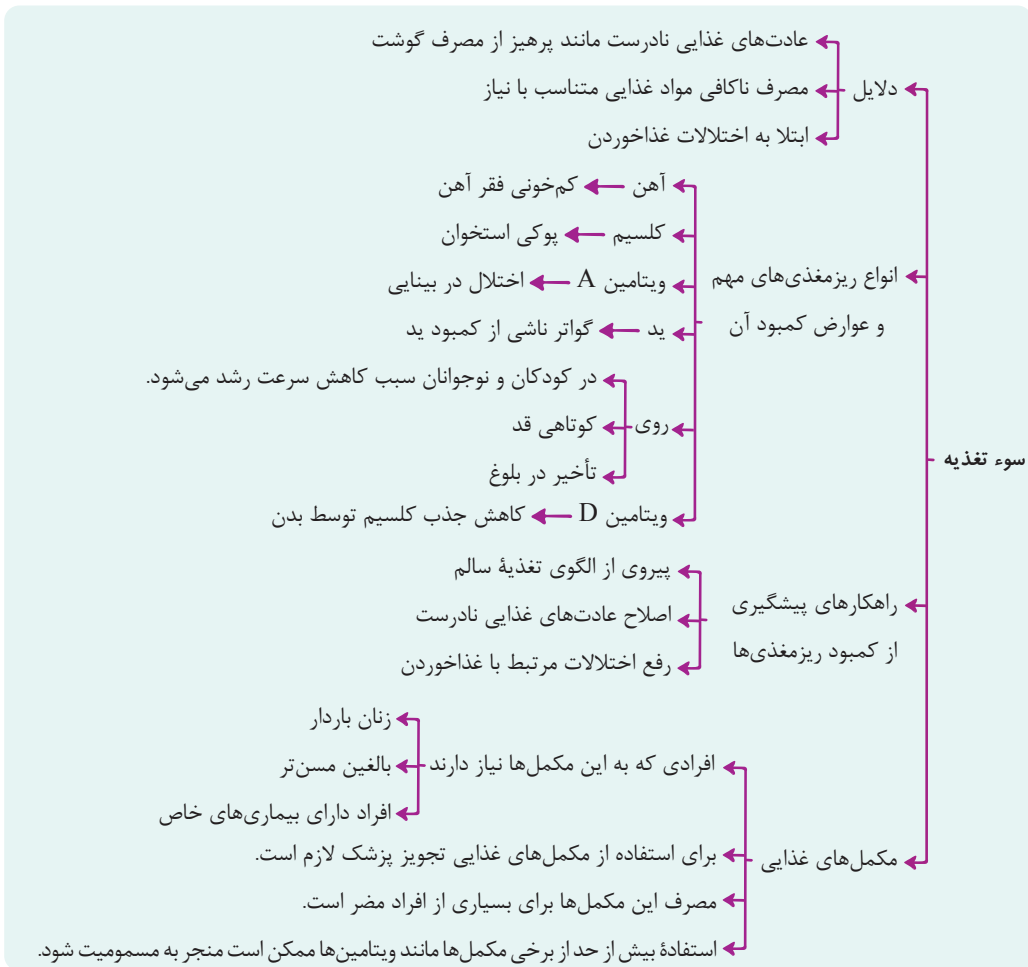
الف) برخی از افراد به علت (۱) عادت‌های غذایی نادرست، (۲) مصرف ناکافی مواد غذایی متناسب با نیازهای خود و (۳) ابتلا به اختلالات غذاخوردن ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها مواجه شوند. (ذکر یک مورد کافی است و مورد درست (۰/۲۵) دارد)

ب) کمسیم (۰/۲۵)

ج) بیماری گواتر (۰/۲۵)

د) زیرا مصرف این مکمل‌ها برای بسیاری از افراد مضر است. (صفحه ۳۰)

دربش Box



۱۲

متن زیر را به دقت بخوانید و موارد نادرست ذکر شده در متن را با مورد درست جایگزین کنید.
«چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی بدن دارند. به ازای مصرف هر کیلوگرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف گروهی از ویتامین‌ها یعنی ویتامین‌های **B, K, A, D** و هم‌چنین ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های ماهیچه‌ای به چربی نیاز دارد. روغن و کره شناخته‌شده‌ترین منابع چربی هستند. دو نوع چربی اشباع و غیراشباع وجود دارد. چربی اشباع‌شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و ماهی یافت می‌شود و عامل تأمین‌کننده سطح کلسترول خون است.»

راهنمای تصحیح

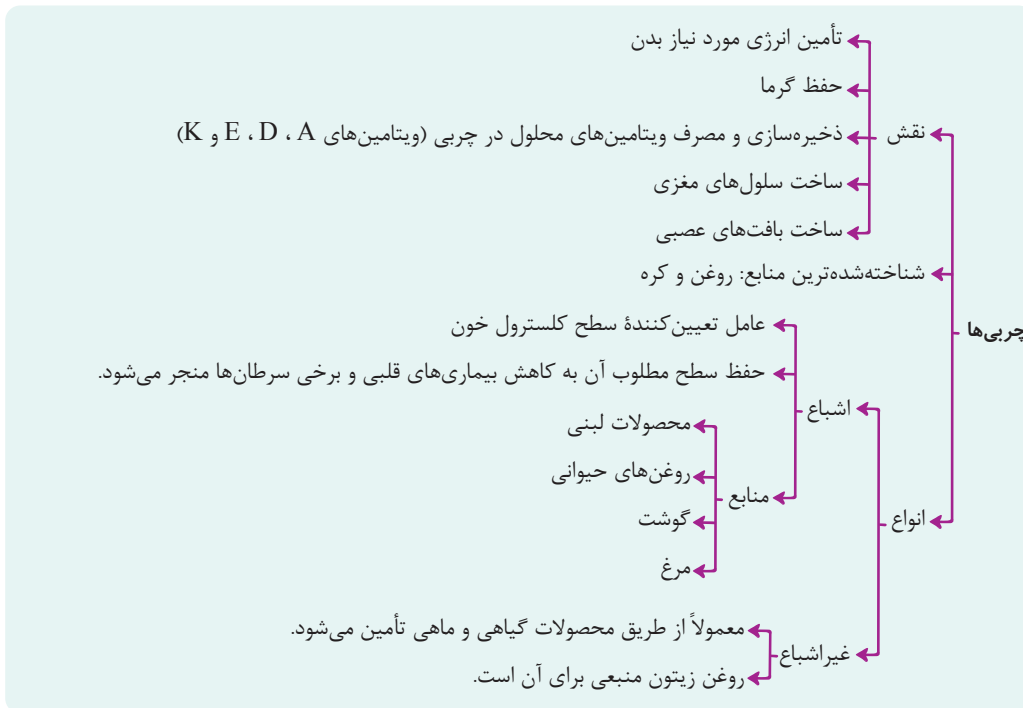
هر کیلوگرم ← هر گرم (۲۵٪)

ویتامین B ← ویتامین E (۲۵٪)

بافت‌های ماهیچه‌ای ← بافت‌های عصبی (۲۵٪)

ماهی ← مرغ (صفحه ۲۱)

دروس Box



۱۶

با توجه به موارد مطرح شده داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است)

خودمراقبتی اجتماعی - سلامت اجتماعی - خودمراقبتی معنوی - سلامت معنوی - خودمراقبتی روانی - عاطفی

الف) پابندی به اخلاقیات یکی از نمونه‌های آن است.

ب) وقت گذاشتن با خانواده یکی از نمونه‌های آن است.

ج) افراد دارای این ویژگی می‌توانند پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند.

د) کنترل خشم از جمله ویژگی‌های فرد دارای این خصلت است.

راهنمای تصحیح

الف) سلامت معنوی (۰/۲۵) (صفحه ۱۰)

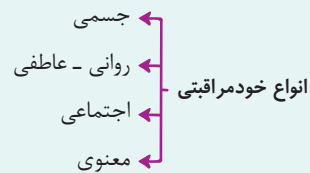
ب) خودمراقبتی اجتماعی (۰/۲۵) (صفحه ۱۵)

ج) سلامت اجتماعی (۰/۲۵) (صفحه ۸)

د) خودمراقبتی روانی - عاطفی (۰/۲۵) (صفحه ۱۵)

درسی Box

ویژگی‌ها و روش‌هایی که افراد به کمک آن‌ها از خود و خانواده‌شان مراقبت می‌کنند، خودمراقبتی نام دارد.



در جدول زیر نمونه‌هایی از هر کدام از چهار نوع خودمراقبتی ذکر شده است.

خودمراقبتی معنوی	خودمراقبتی اجتماعی	خودمراقبتی روانی - عاطفی	خودمراقبتی جسمی
<ul style="list-style-type: none"> انجام فرایض دینی دعا و نیایش 	<ul style="list-style-type: none"> مشورت با افراد مطلع در زمان بروز مشکل وقت گذراندن با خانواده معاشرت با دوستان و خویشاوندان 	<ul style="list-style-type: none"> کنترل خشم کاهش استرس در زندگی خود مهربانی خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی اندیشیدن قبل از انجام هر کار بهادادن به خود توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود احساس ارزشمندی در خود خوش‌بینی و امید 	<ul style="list-style-type: none"> خوردن غذای سالم و کافی داشتن خواب کافی پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان

۱۷ هر یک از تصاویر زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟



(ب)



(الف)

۱۷

راهنمای تصحیح

(الف) روانی - عاطفی (۰/۲۵)

(ب) خانوادگی - اجتماعی (۰/۲۵) (صفحه ۷ و ۸)

درپس Box

ویژگی‌ها	ابعاد سلامت
<ul style="list-style-type: none"> قابل درک‌ترین بعد سلامت است و آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است. از نظر زیست‌شناسی، عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم به معنای سلامت جسمانی است. 	سلامت جسمانی
<ul style="list-style-type: none"> تنها به معنی نداشتن بیماری روانی نیست. داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را شامل می‌شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند. 	سلامت روان
<ul style="list-style-type: none"> وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته‌شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد. موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود. 	سلامت اجتماعی
<ul style="list-style-type: none"> توان برقراری طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان توان برقراری تعامل سالم با دوستان صمیمی خود توان گوش کردن به حرف دیگران توان ابراز دریافت‌های قلبی توان تشکیل دوستی‌های سالم و پیوندهای سالم توان عمل کردن به روشی قابل قبول و مسئولانه توان پیدا کردن یک جایگاه خوب در جامعه برای خود 	سلامت معنوی
<ul style="list-style-type: none"> داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی است که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد. احساس پوچی و بی‌هدفی خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. اهدافی اساسی در زندگی دارند. آرامش دارند. به دیگران آرامش خود را منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمالجویی، پایبندی به اخلاقیات و داشتن هدف در زندگی اعتقاد به معنویت و معاد 	سلامت معنوی

۲۱

هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام دسته از مواد مغذی است؟
الف) به حفظ بافت‌های عضلانی کمک می‌کند.
ب) در تشکیل اجزای ساختمانی بافت‌ها نقش دارد.

راهنمای تصحیح

الف) پروتئین‌ها (صفحه ۲۱)

ب) مواد معدنی (صفحه ۲۲)

دربین Box

مواد مغذی مورد نیاز برای بدن: کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب.

