

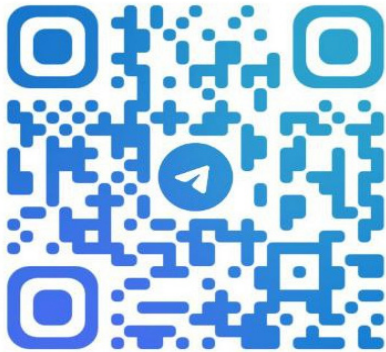


بیچہ نامہ سلامت و بھداشت

خلاصہ مہترین مباحث کتاب ہمراہ
با سوالات خط بہ خط ویژه آمادگی امتحان نہایی

محمد مہدی طالبی

در پایان اگر در مطالعه این درس و یا درس زیست شناسی سوال، ابهام یا مشکلی داشتین می‌تونین از طریق تلگرام با بنده در ارتباط باشید تا در حد توان راهنماییتون کنم



@MMTN1999

باتوجه به تاثیر ۵۰ درصدی معدل امتحانات نهایی در کنکور ۱۴۰۳ و به نسبت اون تاثیر ۳ درصدی درس سلامت و بهداشت این درس توی قبولی شما بیش از سال‌های گذشته اهمیت پیدا نموده. عدم شناخت درست ماهیت این درس و نبود دبیر اختصاصی برای آن در برخی مدارس از یک طرف و حجم بالا مطالب و مطرح نشدن سوال در کنکور از طرف دیگه سبب سرسری گرفتن این درس توسط دانش آموزها در طول سال تحصیلی شده و نزدیک به روز امتحان ناگهان با حجم زیادی از مطالب مواجه می‌شوند خلاصه اینکه اگه از اوایل سال این جزوه رو تهیه کردین یا اینکه توی فاصله چندروز تا امتحان و نگران نمره این درس هستین نگران نباشید این جزوه آماده شده تا بهتون توی این راه کمک کنه..

بارم‌بندی آزمون نوبت اول، دوم، شهریور و دی ماه سلامت و بهداشت دوازدهم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

فصل	عنوان	درس	عنوان	صفحه	بارم نوبت اول	بارم نوبت دوم، شهریور و دی ماه
۱	سلامت	۱	سلامت چیست؟	۳-۱۱	۱/۵	۱
		۲	سبک زندگی	۱۲-۱۸	۱	
۲	تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۳	برنامه غذایی سالم	۱۹-۳۲	۳	۳/۵
		۴	کنترل وزن و تناسب اندام	۳۳-۳۹	۲	
		۵	بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۴۰-۴۸	۱/۵	
۳	پیشگیری از بیماری‌ها	۶	بیماری‌های غیرواگیر	۴۹-۶۶	۴	۳/۵
		۷	بیماری‌های واگیر	۶۷-۷۸	۳	
۴	بهداشت در دوران نوجوانی	۸	بهداشت فردی	۷۹-۱۰۰	۲/۵	۲
		۹	بهداشت ازدواج و فرزندآوری	۱۰۱-۱۱۰	۱/۵	
۵	پیشگیری از رفتارهای پرخطر	۱۰	بهداشت روان	۱۱۱-۱۲۸	-	۲
		۱۱	مصرف دخانیات و الکل	۱۲۹-۱۳۷	-	
		۱۲	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	۱۳۸-۱۵۶	-	
۶	محیط کار و زندگی سالم	۱۳	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمر درد)	۱۵۵-۱۶۹	-	۲
		۱۴	پیشگیری از حوادث خانگی	۱۷۰-۱۸۲	-	
جمع نمرات					۲۰	۲۰

در ادامه این صفحه بارم‌بندی این درس برای امتحانات خردادماه و شهریورماه ۱۴۰۳ آورده شده که به برنامه ریزی شما جهت کسب بهترین نمره در امتحان کمک میکند ساختار جزوه: این جزوه دارای سه بخش اصلی می‌باشد

۱. خلاصه مطالب کتاب درسی به صورت درس به درس
۲. سوالات خط به خط کتاب به صورت فصل به فصل
۳. سوالات امتحانات نهایی چندین سال گذشته

باتوجه به سبک یادگیری خود با استفاده از خلاصه یا سوالات خط به خط آموزش خود را کامل کرده و سپس در انتها با حل چندسوال امتحانات نهایی برای آزمون اصلی آماده شوید

درس اول : سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که چپستی و چگونگی آن از قدیم الایام همیشه مورد توجه بشر بوده است.

معانی سلامت از نگاه های گوناگون در قدیم: الف: لغت نامه دهخدا: بی عیب شدن ب: فرهنگ معین: رهایی یافتن ج: اندیشه بقراط: تعادل بین مزاج چهارگانه صفرا سودا، بلغم و خون د: اندیشه ابن سینا: سرشت و حالتی که اعمال بدن به درستی سر میزند ه: دانشمندان طب سنتی: ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه، سردی خشکی و تری

تعریف سازمان جهانی بهداشت: برخورداری از تامین رفاه، جسمی روانی اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو

انسان از نگاه اسلام موجودی است که **جسم** و **روح** دارد که آنها بایکدیگر در ارتباط اند از هم تاثیر می پذیرند و بدن انسان جهت تکامل روح اوست.

امام علی^(ع) در نهج البلاغه یکی از بلاها را تهی دستی می داند که 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.

اگرچه تعریفی که سازمان جهانی بهداشت از سلامت ارائه می دهد از دیدگاه جامعه جهانی جامع است ولی به علت نادیده گرفتن **جنبه معنوی** سلامت از دیدگاه اسلام کامل نیست.

تعریف جامع سلامت (باتوجه به اسلام): کیفیتی از زندگی که فرد از سلامت جسمی روانی، عاطفی خانوادگی اجتماعی و معنوی برخوردار است.

امروزه سلامت و بهداشت به مشابه یک امر زیربنایی و مهم عامل اساسی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت هاست.

دقت کنید که دو کلمه بهداشت و سلامت **مترادف** هم **نیستند** و تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است و خود بهداشت نیز به معنای، تامین، حفظ و بالابردن سطح سلامت می باشد.

مقایسه پیشگیری و درمان و دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان:

پیشگیری	اقدامات آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر	زمان آموزش بسیار کوتاه با هزینه کم تر برای همه و در هر سطح	عدم نیاز به منابع برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات	جلوگیری از بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی
درمان	مشکل تر، پرهزینه تر همراه با درد و رنج (حتی موجب نگرانی برای آینده بیمار	تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف دقت زیاد و هزینه فراوان	مستلزم صرف داروهایی که معمولا همراه با عوارض جانبی اند.	از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول دوره نقاهت و عوارضی مثل نقص عضو همراه است

مفهوم سلامت **چندوجهی** و **یکپارچه** است که وجوه آن بر یکدیگر اثر می گذارند و تضمین کننده سلامت فرد هستند. چهار بعد « جسمانی » « روانی - عاطفی » « خانوادگی - اجتماعی » « معنوی » ابعاد غیرقابل تفکیک سلامت را تشکیل می دهند.

توضیحات پیرامون ابعاد سلامت:

سلامت جسمانی: قابل درک ترین بعد سلامت به دلیل قابل مشاهده بودن و بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و همانگی آنها با هم است. سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با یکدیگر

می باشد. نشانه هایی از جمله ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، وزن نسبتاً ثابت در طول زندگی و انجام حرکات بدنی منظم و هماهنگ دارد

سلامت روانی: صرفاً به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه داشتن قدرت **تطابق** با شرایط از جنبه های سلامت روانی محیطی می باشد.

اصول سلامت روانی: ۱- مدیریت هیجان ۲- آرامش ۳- شناخت خود

برخی از نشانه های 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

سلامت اجتماعی: شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر و ویژگی افراد سالم از نظر سلامت اجتماعی:

۱- طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده دوستان و آشنایان و دارای تعامل سالم با دوستان صمیمی خود

۲- انجام نقش های اجتماعی خود با اساس آرامش و رضایت مندی

۳- دارای توانایی گوش دادن به حرف دیگران ابراز دریافت های قلبی خود تشکیل دوستی های سالم عمل کردن به روش های قابل قبول و مسئولانه پیدا کردن جایگاه خوب در جامعه

سلامت معنوی: عدم سلامت معنوی موجب احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که موجب ابتلا به بیماری های روحی روانی می شود و در نتیجه مشکلات جسمانی و اجتماعی فراوانی را به دنبال دارد

افراد سالم از نظر معنوی دارای:

۱- اهداف اساسی در زندگی ۲- نگرش فراتر از جهان مادی ۳- دارای آرامش و انتقال آرامش به دیگران

برخی نشانه های سلامت معنوی: ۱- ایمان به خدا ۲- امیدواری ۳- هدف داشتن در زندگی ۴- تعهد ۵- کمال جویی ۶- پایبندی به اخلاقیات ۷- اعتقاد به معنویت و معاد

عوامل موثر بر سلامت: سلامت همواره در معرض عوامل مختلفی است که گاهی موجب تقویت سلامت فرد و گاهی تهدید سلامت فرد می شود. این عوامل در چهار گروه: عوامل محیطی، عوامل ژنتیکی، سبک زندگی و میزان دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی تقسیم بندی می شود

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی	سبک زندگی	میزان دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی
آب خاک هوا شرایط زندگی امنیت وضعیت اشتغال درآمد تسهیلات آموزشی امکانات عوامل اقتصادی اجتماعی نحوه ارتباطات	خصوصیات ژنتیکی مانند قد، وزن، رنگ پوست سابقه فامیلی ابتلای به بیماری عوامل فردی مانند سن، جنس، شغل طبقه اجتماعی	درآمد تحرک، تفریح و شیوه گذراندن اوقات فراغات الگوی خرید و مصرف استفاده از محصولات تکنولوژیک و...	اقدامات پیشگیری از طریق واکسیناسیون تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه های آسیب پذیر مثل مادران و کودکان توزیع عادلانه خدمات سلامت و ...

درس دوم: سبک زندگی

سبک زندگی سالم مجموعه ای از **انتخاب های سالم افراد** است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. دقت کنید که این انتخاب ها تأثیرگذار و تأثیرپذیرند.

مردم جامعه معیارهایی برای انتخاب‌هایشان دارند از جمله: ۱- فرهنگ و هنجارهای اجتماعی ۲- شرایط اقتصادی که نتیجه: احتمالاً وجود فرصت بیشتر برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر اما دقت کنید که آموزش و درآمد بالاتر لزوماً به مبنای فرصت انتخاب بیشتر نیست

معیارهای انتخاب ها و رفتارها: ۱- نگرش ۲- ارزش ها ۳- باورهای فردی و جمعی و....

تاثیر سبک زندگی بر سلامت افراد به علت آن که با پیشگیری از بروز بیماری های فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد حدود ۵۰ درصد می باشد.

مهم ترین بیماری های مزمن که دارای ارتباط مستقیم با سبک زندگی اند: سکنه قلبی، دیابت سرطان و پوکی استخوان

امروزه شیوه زندگی نسبت به گذشته تغییر کرده است در گذشته زندگی خالی از تجملات ساده صمیمی و... بود ولی امروزه ارتباطات کاهش یافته و تا حدی فضای مجازی جای آن را گرفته است. همچنین بازی های کودکانه به بازی های رایانه ای تبدیل شده است

تلاش و جست‌وجوی انسان برای کسب روش‌هایی است که از آنها در برابر بیماری ها و حوادث و خطرات محافظت کند.

روش هایی که انسان ها در پیش می گیرند تا از خود و خانواده شان مراقبت کنند خودمراقبتی نام دارد که دارای انواع: ۱. جسمی ۲. روانی-عاطفی ۳- اجتماعی ۴- معنوی است.

گام اول حفظ سلامتی، خود مراقبتی است به طور کلی ۶۵ تا ۸۵ درصد رفتارهایی که به سلامتی منجر می شود محصول خود مراقبتی است. تعریف خودمراقبتی: اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام داده تا تندرست بمانند

گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی شامل ۱۱ مرحله می باشد:

گام یک	گام دو	گام سه	گام چهار	گام پنج	گام شش
تعیین هدف: زمان بندی: مشخص کردن مدت زمان فعالیت‌های هدف مثلاً هر روز یا ساعت ۱۰ صبح	ثبت کردن میزان دستیابی به هدف ها و موفقیت ها و شکست ها	پیمان بستن: مثلاً اطلاع به دیگری که در انجام هدف مراقب ما باشند	تعیین مجازات: جهت جلوگیری از شکست در فعالیت بهتر است جریمه سبک باشد	گام کوچک در شروع: گام‌های کوچک در شروع، میدانیم که در یک شب نمی توان به وزن ایده آل رسید	گام یک
گام هفت	گام هشت	گام نه	گام ده	گام یازده	گام شش
هشدار و یادآور: استفاده از یادآورها مثل زنگ هشدار تذکر توسط دیگران	پرسیدن نظر: از دیگران در مورد تغییر رفتار بررسی چگونه حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان بپرسم	ناامید نشدن: عدم مأیوس شدن در صورت شکست و آمادگی برای شروع دوباره	مرور موفقیت‌های قبلی: درنظر گرفتن موفقیت‌ها پیمان و فکر کردن به سختی ها	کسب مهارت‌های لازم: این کار لازمه رسیدن به اهداف است	گام شش



سوالات خط به خط فصل یک

- بهداشت عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت
۱۳. هر موقع از بهداشت سخن به میان می‌آید، کدام موضوعات مورد توجه قرار می‌گیرد؟
۱. پیشگیری ۲. درمان
۱۴. پیشگیری و درمان را با یکدیگر مقایسه کنید.
- پیشگیری: آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر
درمان: مشکل تر و پر هزینه تر و همراه بودن با درد و رنج - نگرانی در آینده بیماری
- پیشگیری: زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه- برای همه و در هر سطح معلومات با هزینه کم
- درمان: لزوم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان برای تربیت نیروی انسانی جهت خدمات درمانی
- پیشگیری: غالباً عدم نیاز و وابستگی به سایر کشورها در زمینه تهیه مواد و دارو و تجهیزات پزشکی
- درمان: اغلب نیاز و وابستگی به سایر کشورها در زمینه تهیه مواد و دارو و تجهیزات پزشکی
- پیشگیری: عدم وجود مشکلات و عوارض ناشی از مصرف داروها
- درمان: وجود عوارض جانبی و سایر مشکلات ناشی از مصرف داروها
۱۵. ابعاد سلامت را نام ببرید.
۱. سلامت جسمانی ۲. سلامت روانی - عاطفی ۳. سلامت خانوادگی - اجتماعی ۴. سلامت معنوی
۱۶. قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟
- سلامت جسمانی
۱۷. چرا سلامت جسمانی را می توان آسان تر از ابعاد دیگر سلامت مشاهده کرد؟
- چون قابل درک ترین بعد سلامت می باشد
۱۸. منظور از سلامت جسمانی چیست؟
- بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها باهم است
۱۹. از نظر زیست شناسی نشانه سلامت جسمانی چیست؟
- عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم
۲۰. چهار مورد از نشانه های سلامت جسمانی را نام ببرید.
- ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتها کافی - خواب راحت
اجابت مزاج منظم - اندام متناسب - حرکات بدنی هماهنگ - فشارخون طبیعی - افزایش مناسب وزن در سنین رشد - وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر
۲۱. منظور از سلامت روانی چیست؟
- داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از افراد در برابر مشکلات و حوادث زندگی

۱. تعریف سلامت از نظر بقراط را بنویسید؟
- تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفر، سودا، بلغم و خون
۲. تعریف سلامت از نظر ابن سینا را بنویسید
- سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست
۳. تعریف سلامت از نظر دانشمندان طب سنتی را بنویسید
- سلامت ناشی از تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی، تری می باشد
۴. بدن انسان هدیه و امانت الهی برای..... به حساب می‌آید
- تکامل روح
۵. تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی را بنویسید
- سلامت یعنی برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می باشد
۶. امام علی در حکمت ۸۳۳ نهج البلاغه در مورد اهمیت سلامت چی می فرمایند؟
- سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است. و آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است
۷. در فرهنگ متعالی اسلام واژه سلامت با چه تعابیری بیان شده است؟
- برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر
۸. چرا تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از دیدگاه دین اسلام تعریفی کامل نمی باشد؟
- جنبه بسیار مهم معنوی در تعریف آن مورد غفلت قرار گرفته است
۹. تعریف جامع سلامت را بنویسید
- سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
۱۰. چرا حوزه سلامت و بهداشت دارای اهمیت خاصی است؟
- زیرا به عنوان عامل اصلی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است
۱۱. تامین سلامت مستلزم رعایت است.
- بهداشت
۱۲. واژه بهداشت را تعریف کنید.

۲۲. نشانه های سلامت روانی را نام ببرید.

۱. سازگاری با خود و دیگران
۲. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
۳. داشتن روحیه انتقاد پذیری
۴. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

۲۳. منظور از سلامت اجتماعی چیست؟

ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه

۲۴. سلامت اجتماعی هر فرد شامل چه مواردی است؟

۱. مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی
۲. توانایی شناخت هر فرد از خود، بعنوان عضوی از جامعه بزرگ تر

۲۵. افراد سالم از نظر اجتماعی دارای چه ویژگی هایی می باشند؟

۱. از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان دارند
۲. قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند
۳. می توانند به حرف دیگران گوش بدهند، حرف های خود را ابراز کنند.
۴. پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند

۲۶. نداشتن سلامت معنوی باعث چه تاثیراتی در زندگی می شود؟

نداشتن سلامت معنوی باعث بوجود آمدن احساس بوجی و بی هدفی در زندگی و به دنبال آن بیماری های روحی - روانی و مشکلات جسمانی و اجتماعی می گردد

۲۷. افراد دارای از سلامت معنوی چه ویژگی هایی دارند؟

۱. داشتن اهدافی اساسی در زندگی
۲. فراتر از جهان مادی به جهان نگرستن
۳. داشتن آرامش و انتقال آن به دیگران
۴. داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا
۵. امیدواری، تعهد، کمال جویی
۶. پایبندی به اخلاقیات
۷. اعتقاد به معنویت و معاد

۲۸. چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید.

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

۲۹. چهار مورد از عوامل محیطی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند را نام ببرید.

۱. آب
۲. خاک
۳. عوامل اقتصادی و اجتماعی
۴. شرایط زندگی
۵. امکانات
۶. تسهیلات آموزشی
۷. نحوه ارتباطات
۸. وضعیت اشتغال
۹. درآمد
۱۰. امنیت

۳۰. چهار مورد از عوامل ژنتیکی و فردی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند را نام ببرید.

۱. تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست
۲. سابقه فAMILIARY ابتلای به بیماری
۳. عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی

۳۱. موارد دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی که می توانند در سلامت افراد تاثیرگذار باشند را نام ببرید.

۱. اقدامات پیشگیری از طریق واکسیناسیون
۲. تأمین آب سالم
۳. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۴. توزیع عادلانه خدمات سلامت

۳۲. چهار مورد از موارد سبک زندگی که می توانند در سلامت افراد تاثیرگذار باشند را نام ببرید.

۱. معیشت
۲. تحرک
۳. تفریح
۴. شیوه های گذراندن اوقات فراغت
۵. الگوی خرید و مصرف
۶. استفاده از محصولات تکنولوژیک

۳۳. منظور از سبک زندگی سالم چیست؟

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی شان صورت گرفته و بر سلامت فرد تاثیر گذار بوده و تحت تاثیر عوامل مختلف باشد

۳۴. اغلب مردم بر اساس چه معیارهای در زندگی خود دست به انتخاب می زنند؟

۱. فرهنگ و هنجارهای اجتماعی
۲. شرایط اقتصادی خودشان

۳۵. انتخاب و رفتار افراد به چه عواملی بستگی دارد؟

۱. نگرش ها
۲. ارزش ها و باورهای فردی و اجتماعی
۳. آداب و رسوم
۴. الگوی مصرف
۵. فرهنگ
۶. وظایف و مسئولیت‌ها
۷. نحوه استفاده از فناوری و ثروت
۸. مقابله آگاهانه با خطرات
۹. تهدیدکننده سلامت
۹. نحوه رفتار با خود و دیگران

۳۶. دلیل اهمیت سبک زندگی را بنویسید.

با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد

۳۷. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماری های مزمن مستقیماً با سبک زندگی فرد ارتباط دارند؟

سکته قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان

۳۸. انواع خودمراقبتی را نام ببرید.

۱. جسمی
۲. روانی
۳. عاطفی
۴. اجتماعی

۳۹. گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟

خود مراقبتی

۴۰. چند درصد از رفتارهایی که به سلامت فرد منجر می شود، محصول خود مراقبتی است.

۶۵ تا ۸۵ درصد

۴۱. منظور از خود مراقبتی چیست؟

انجام کلیه فعالیت‌هایی که فرد و خانواده او در جهت حفظ و ارتقای سلامت فرد انجام می دهند.

۴۲. اهداف مورد نظر در خود مراقبتی را نام ببرید.

۱. کسب تندرستی همگانی برای کلیه افراد خانواده
۲. برخورداری از ابعاد سلامت
۳. برآورده کردن نیازها
۴. پیشگیری از بیماری ها و حوادث
۵. مدیریت بیماری‌های مزمن
۶. حفاظت از سلامت بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان

۴۳. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، هدف بایستی چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

۱. واضح
۲. واقعی
۳. قابل اندازه گیری