



سلامت و بهداشت
پایه دوازدهم
کلیه رشته ها
دوره دوم متوسطه

فصل اول
سلامت
درس اول
سلامت چیست؟



تهیه شده توسط: دپارتمان تخصصی علوم انسانی/بامدیریت رتبه ۲۶ کنکور سراسری ۹۵ (سعید دولت کردستانی)

معلم را در کنارتان احساس کنید!

با بهره گیری از مطالب برترین کتب کمک آموزشی

تدریس مفاهیم آموزشی درس به درس کتب پایه دوازدهم/ادبیات و علوم انسانی/دپارتمان تخصصی علوم انسانی





مدتی در بستر بیماری بودم در مطب یه دکتر این جمله را دیدم فهمیدم چقدر زیبا و با اهمیتته ، ملاحظه بفرمائید:

"سلامتی تاجی است که فقط پادشاهان آن را بر سر افراد سالم می بینند"

واقعا اگر هزاران کتاب و مقاله و سخنرانی در مورد سلامتی و اهمیت اون گفته بشه به اندازه یک جمله نمی تونه اینقدر تاثیر گذار باشه

مای دارس

گروه آموزشی عصر

www.mv-dars.ir

دهخدا: سلامت به معنی بی عیب شدن

معین: سلامت به معنی رهایی یافتن

بقراط: سلامت در تعادل بین اخلاط صفر، سودا، بلغم و خون است.

ابن سینا: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

دانشمندان طب سنتی: سلامت ناشی از تعادل اخلاط چهارگانه سردی، گرمی، خشکی و تری است.

سازمان بهداشت جهانی (WHO): سلامت یعنی برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو.

سلامت از دیدگاه های مختلف

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

مملوس ترین بُعد سلامت است.

بیانگر کیفیتی از عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها است.

نشانه های آن عبارت اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت، فشارخون طبیعی و...

۱. سلامت جسمانی

شامل قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی است.

نشانه های آن عبارت اند از: سازگاری فرد با خود و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح، داشتن روحیه انتقادپذیری

۲. سلامت روانی

ابعاد سلامت

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

سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم با افراد جامعه، خانواده، مدرسه و محیط.

۳. سلامت اجتماعی

یکی از دلایل ابتلا به بیماری های روانی، داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است.

افراد سالم از نظر معنوی، اهداف اساسی در زندگی دارند و فراتر از جهان مادی به جهان می نگرند.

سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، کمال جویی و هدف داشتن از ویژگی های سلامت معنوی است.

۴. سلامت معنوی

عوامل موثر بر سلامت: سبک زندگی - عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی - وراثت

نکته: این عوامل گاهی باعث تقویت سلامت فرد می شود و گاهی سلامت فرد را تهدید می کند.

تعریف: به تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت، بهداشت می گویند. پس تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.

در نتیجه بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف نیستند.

هدف: تأمین، نگه داری و ارتقای تندرستی است. از طرفی گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع بیماری و بازگرداندن سلامت، تندرستی را حفظ و ارتقا داد. پس پیشگیری نسبت به درمان اولویت دارد.

۱. در پیشگیری، اقدامات بسیار آسان و کم هزینه و اطمینان بخش است.

۲. در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و کم هزینه است.

۳. روش های پیشگیری غالباً بدون نیاز و وابستگی به کشورهای دیگر است.

۴. پیشگیری هیچگونه عوارضی ندارد.

۵. پیشگیری از وقوع بیماری و خطرات آن، مانع از دست دادن فرصت کار می شود.

دلایل اولویت پیشگیری بر درمان

[@ensaniEDU](https://www.ensaniEDU)





ماد دارس

گروه آموزشی عصر



اولین مرجع رسمی پژوهش و تحقیقات علوم انسانی دوره دوم متوسطه
#همراهی-برای-شما 🙌

t.me/ensaniEDU

t.me/Ensani-Stady

فعال
مفید
علمی
معتبر
رایگان
بدون تبلیغ
بدون حاشیه
بدون سوء استفاده

جهت اطلاعات بیشتر در رابطه با تیم پشتیبان کانال و سفارشات جزوه، پاورپوینت، نمونه سوالات، طراحی-گرافیک و... به آیدی های ذکر شده مراجعه و با ادمین های کانال در ارتباط باشید.

مای دارس
گروه آموزشی عصر

با بهره گیری از مطالب مجموعه کتب دروس تلایی
سازمان آموزشی کاگو

www.mv-dars.ir

