

به نام حضرت حق

درس سلامت و بهداشت

بررسی نکات و سؤالات مهم و احتمالی امتحان نهایی

بررسی سؤالات و نکات مهم ۸۰ درصد کتاب (از ابتدای درس اول تا انتهای درس یازدهم)

"تهیه و تنظیم: حامد مغربی"

درس اول

- ✓ ابعاد سلامتی (با تأکید بر سلامت معنوی و اینکه در تعریف بهداشت جهانی بُعد معنوی نادیده گرفته شده؛ همچنین این را هم بلد باشید که قابل درک ترین بُعد سلامت، مربوط به سلامت جسمی است.
- ✓ نشانه‌ها و اصول سلامت روان مهم است.
- ✓ عوامل مؤثر بر سلامتی را بلد باشید یعنی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

درس دوم

- ✓ تعریف سبک زندگی و اینکه در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد.
- ✓ تعریف خودمراقبتی و اینکه خودمراقبتی گام اول در حفظ سلامت بوده و بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است.

درس سوم

- ✓ نقش مهم کربوهیدرات‌ها را بلد باشید اینکه کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و ...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند.
- ✓ انواع کربوهیدرات‌ها را بلد باشید و اینکه منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده غلات (نان و برنج) و سیب زمینی است.
- ✓ ویتامین‌های محلول در آب و محلول در چربی را بلد باشید و اینکه ویتامین‌های محلول در چربی معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند و بدن قادر به ذخیره‌سازی ویتامین‌های محلول در آب نیست.
- ✓ انواع چربی‌های اشباع و غیر اشباع را بلد باشید و اینکه شناخته‌شده ترین منبع چربی روغن و کره است.
- ✓ این نکته را بدانید که چربی‌های اشباع شده عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است.
- ✓ این نکته را بدانید که پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد.
- ✓ مهم‌ترین منابع غذایی تأمین پروتئین کامل را بلد باشید که عبارت است از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم‌مرغ.

✓ این سؤال را حتماً مطالعه کنید که چرا افرادی که رژیم‌های غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین‌های محلول در آب مواجه شوند؟ پاسخ: ویتامین‌های محلول در آب شامل ویتامین‌های C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره‌سازی آنها نیست؛ از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین‌ها مواجه شوند.

✓ فواید مواد معدنی برای بدن را حتماً بلد باشید.

✓ این نکات را در رابطه آب بلد باشید:

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

✚ ۶۰ درصد از حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

✚ بخش اصلی خون از آب تشکیل شده است.

✚ فواید آب برای بدن را حتماً بلد باشید و اینکه چرا نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی از مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد.

✓ نکته بسیار مهم: هرم غذایی را به همراه تصویر آن به طور کامل مطالعه کنید. احتمال زیاد یک سؤال از هرم غذایی خواهید داشت.

✓ سؤال بسیار مهم: افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل در برنامه غذایی روزانه خود هستند؛ اصل تعادل، اصل تنوع و اصل تناسب

✓ تعریف اصطلاح نیازمندی‌های تغذیه‌ای را بدانید.

نکته بسیار مهم: بیماری پوکی استخوان (ناشی از کمبود کلسیم است)؛ بیماری گواتر (ناشی از کمبود ید است)؛ بیماری کم خونی (در اثر فقر آهن ایجاد می‌شود)

✓ این نکته را بلد باشید که غنی‌ترین منبع ویتامین «د» روغن کبد ماهی است و ۹۰ درصد ویتامین «د» در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.

✓ مهم‌ترین منابع طبیعی ید را حتماً بلد باشید.

✓ نکته مهم: جگر منبع غنی ویتامین A است.

درس چهارم

✓ در درس چهارم الگوهای چاقی (سیب و گلابی) و ویژگی‌های هر کدام را به همراه تصویر آن حتماً بلد باشید؛ احتمال زیاد جزء سؤال امتحان شما خواهد بود.

✓ قانون تعادل انرژی را به همراه تصویر آن حتماً بلد باشید و اینکه «براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد».

✓ عوامل چاقی و عوارض آن را بلد باشید.

✓ این نکته را بلد باشید که وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.

✓ سؤال مهم: طبقه‌بندی نمایه توده بدنی برای کدام دسته از افراد کاربرد ندارد؟

- ✓ پاسخ: این طبقه‌بندی برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.
- ✓ حداقل دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بلد باشید.
- ✓ نکته مهم: براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد که عبارت است از: **تغذیه و فعالیت بدنی**
- ✓ نکته مهم و احتمالاً سؤال امتحان شما: حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.

درس پنجم

- ✓ تعریف بهداشت مواد غذایی مهم است بلد باشید.
- ✓ این سؤال و توضیحات آن بسیار مهم است حتماً بلد باشید: برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکاتی لازم است؟ نام برده و توضیح مختصر دهید.
- ✓ پاسخ: برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به نکات زیر لازم است:
- ✚ **پختن کامل غذا:** زمانی پخت غذا لازم است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.
- ✚ **نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد:** غذا باید به صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) و یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.
- ✓ سؤال احتمالی امتحان شما: تعریف فساد مواد غذایی (اینکه چه زمانی گفته می‌شود ماده غذایی دچار فساد شده است) و عواملی که سبب ایجاد فساد مواد غذایی می‌شود.
- ✓ تعریف بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا مهم است.
- ✓ نکته مهم: در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل تنوع، تعادل و تناسب توجه کنید.

درس ششم

- ✓ از درس ششم از چهار بحث به احتمال بالای نود درصد سؤال طرح خواهد شد که پیشنهاد می‌شود به طور کامل این سه بحث را مطالعه کنید و سؤالات آن را از روی جزوه دقیق بخوانید:
- ۱ - بحث فشار خون و میزان فشار خون طبیعی و اینکه چه زمانی علامت‌دار می‌شود. (به عنوان قاتل خاموش چرا که علامتی ندارد)
- ۲ - بحث مربوط به چربی‌های خون یعنی HDL و LDL
- ۳ - بحث مربوط به چربی‌های موجود در مواد غذایی چرب اشباع‌شده ریال اسیدهای چرب غیراشباع و اسیدهای چرب ترانس
- ۴ - بحث مربوط به دیابت و انواع آن

درس هفتم

- ✓ تقسیم‌بندی بیماری‌های واگیردار براساس شیوه‌های انتقال و انتشار آن و اینکه هر کدام از این شیوه‌های انتقال مربوط به چه بیماری‌هایی می‌شود را حتماً بلد باشید. مثلاً بیماری وبا از طریق دستگاه گوارش انتقال می‌یابد یا اینکه مثلاً مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند عبارت‌اند از: سرماخوردگی و آنفلوآنزا.
- ✓ از دو مبحث زیر در درس هفتم به احتمال نود و نه درصد سؤال خواهید داشت در امتحان نهایی که پیشنهاد می‌شود نکات آن را به طور کامل و دقیق مطالعه کنید:

۱- مبحث مربوط به بیماری هیپاتیت و انواع آن و راه‌های پیشگیری از آن

۲- مبحث مربوط به بیماری ایدز و راه‌های انتقال و پیشگیری از آن (نکته: دوران پنجره در بیماری ایدز مهم است)

درس هشتم

- ✓ تعریف بهداشت فردی را بلد باشید.
- ✓ نکته مهم: حساس‌ترین عضو بدن، چشم است.
- ✓ عیوب انکساری چشم را بلد باشید به ویژه نکات مربوط به آستیگماتیسم را.
- ✓ عوارض و آثار ناشی از کم‌خوابی را بلد باشید.
- ✓ عواملی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را بلد باشید.

✓ سه سؤال زیر سؤال و پاسخ تشریحی آنها را حتماً بلد باشید؛ بسیار مهم است:

سؤال اول: کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه، رعایت چه نکاتی را توصیه می‌کنند؟ ۴ مورد را نام ببرید.

✓ پاسخ: کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه، رعایت نکات زیر را توصیه می‌کنند:

- ✚ هنگام کار کردن با رایانه به‌طور ارادی پلک بزنید.
- ✚ در صورتی که خشکی چشم شدید باشد می‌توان از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کرد.
- ✚ مرکز صفحه مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر از چشم پایین‌تر قرار گیرد.
- ✚ صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و باید روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.
- ✚ بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره‌ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خستگی و خشکی چشم ایجاد می‌کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.
- ✚ فاصله مانیتور با چشمان باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر باشد.
- ✚ روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.

سؤال دوم: دو قانون مهم در استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را نام برده و توضیح مختصر دهید.

✓ پاسخ: قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون به شرح زیر است:

✚ **قانون اول، نصف میزان حداکثر:** صدای پخش شده، معادل نصف میزان حداکثر صدا باشد یعنی اگر دامنه صدا از تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی ۵ تنظیم شود.

✚ **قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه:** استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

سؤال سوم: تنظیم سشوار روی حالت داغ چه مشکلاتی برای مو ایجاد می کند؟ دو مورد را نام ببرید.

✓ پاسخ: تنظیم سشوار روی حالت داغ می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود.

همچنین اتوی مو یا استفاده از بیگودی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند.

✚ **نکته:** در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد.

درس نهم

✓ **نکته مهم:** بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است.

✓ تعریف بلوغ روانی را بدانید و اینکه بلوغ روانی همان رشد شخصیت است.

✓ **نکته** (ممکن است به صورت سؤال تستی یا صحیح- غلط مطرح شود): **بلوغ اجتماعی** به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.

✓ **آزمایش ها و واکسیناسیون های مربوط به ازدواج را بلد باشید؛ مهم است مثل تزریق واکسن کزاز برای خانم ها.**

✓ این مبحث را حتماً بلد باشید که مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است.

✓ تصویر صفحه ۱۰۴ کتاب درسی را نگاهی بیندازید.

✓ **به احتمال ۹۹ درصد یکی از سه سؤال زیر جزء سؤالات امتحان شما خواهد بود:**

۱ - عوال مؤثر در باروری زوجین (۴ مورد)

۲ - توصیه های بهداشتی برای بارداری مردان (۴ مورد)

۳ - توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان (۴ مورد)

درس دهم

✓ عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بلد باشید که عبارتند از: عزت نفس،

سرسختی و تاب آوری (توجه: تعاریف این عوامل و راه های پرورش و ارتقای آن را حتماً بدانید به ویژه عزت نفس و تاب

آوری را)

✓ این نکته را حتماً بدانید که **سرسختی و تاب‌آوری** در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم‌تر و نسبت به بیشتر افراد، **کمتر مستعد بیماری هستند**.

✓ شایع‌ترین اختلالات روانی - عاطفی دوره نوجوانی را بلد باشید که عبارت است از: **استرس، اضطراب، افسردگی و خشم**.

✓ این سؤال به احتمال بسیار زیاد جزء سؤال امتحان شما خواهد بود:

✚ **برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت چه اصولی توصیه می‌شود؟ پاسخ: اصول بازداری،**

برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها

✓ تعریف افسردگی و عوامل زمینه‌ساز آن را بلد باشید.

✓ آثار مثبت و منفی خشم را حتماً بلد باشید و توجه داشته باشید که خشم یک هیجان **طبیعی** است.

✚ **سؤال بسیار مهم و احتمالی امتحان شما: سه تا چهار مورد از روش‌های خودآرام‌سازی در هنگام**

خشمگین شدن را حتماً بلد باشید. (روش‌هایی مثل نفس عمیق کشیدن، تغییر وضعیت بدنی، ترک

موقعیت و...)

درس یازدهم

✓ نکته: بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، **دخانیات** است.

✓ نکته مهم: **سیگار** پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.

✓ مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را حتماً حتماً بلد باشید؛ مهم است. این مواد سمی عبارتند از: **نیکوتین، قطران (تار)، آرسنیک، سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)، مواد رادیواکتیو، آمونیاک، کربورهای هیدروژن.**

✓ نکته: **نیکوتین** که سمی شدیداً کشنده است، همان ماده اعتیادآور دخانیات است.

✓ آثار نامطلوبی که نیکوتین بر بدن را حتماً بلد باشید.

✓ باورهای موجود در بین مردم در رابطه با مصرف قلیان را حتماً بلد باشید.

✓ آثار نامطلوبی که قلیان بر بدن را حتماً مورد مطالعه قرار دهید بسیار مهم است.

✓ سؤال احتمالی امتحان شما: سه تا چهار مورد از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بلد باشید.

✓ سؤال احتمالی و بسیار بسیار مهم: **دود دست دوم و دست سوم و عوارض آن را حتماً حتماً بلد باشید.**

✓ نکته مهم: یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری **سیروز کبدی** است.

✓ بارزترین آثار فوری مصرف الکل را حتماً بلد باشید مهم است. (اختلال در سیستم اعصاب مرکزی)

توصیه مهم: حتماً سؤالات امتحانات نهایی دوره‌های گذشته را مرور کنید چرا که برخی از سؤالات تکراری خواهد بود.

"موفق و مؤید باشید"