موسسه: Vipبخون

عنوان آزمون : سوالات تشریحی فصل۱

نام درس : سلامت و بهداشت

۱ درست یا نادرست بودن عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید.
در گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، جمله «من هر روز پیاده‌روی خواهم کرد» تمام ویژگی‌های هدف را دارد.

۲ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.
جمله «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم» مربوط به (تعیین هدف / زمان‌بندی فعالیت‌ها برای دستیابی به هدف / ثبت میزان دستیابی به هدف) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است.

۳ کدام‌یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می‌کند تا بتواند در محیط‌های نامناسب، موفقیت‌های بزرگ کسب کنند؟

۴ هر یک از موارد ذکر شده به کدام بعد سلامت مربوط است؟
الف) مدیریت هیجان ب) امیدواری

۵ چرا برای حفظ و تأمین سلامت پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (۲ مورد)

۶ جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
مدیریت هیجان آرامش و شناخت خود از اصول ..... هستند.

۷ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار (کوتاه - طولانی) است.

۸ جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.
از دیدگاه اسلام در تعریف WHO در مورد سلامت، از جنبه ..... آن غفلت شده است.

۹ در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰% بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟

۱۰ ابن‌سینا سلامت را چگونه تعریف کرده است؟ آن را بنویسید.

۱۱ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
در پیشگیری زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار (کوتاه - طولانی) است.

۱۲ جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
سبک زندگی سالم، مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می‌گیرد.

۱۳ در حفظ و تأمین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟ حداقل ۳ دلیل برای پاسخ خود بیان کند.

۱۴ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- سازمان بهداشت جهانی، سلامت را فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.

۱۵ در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.
استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از ..... به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می‌رود.

۱۶ پیروی از ارزش‌های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می‌شود؟

۱۷ در عبارت زیر، جاهای خالی را با واژه‌های مناسب پر کنید.
در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ..... ، واقعی و ..... باشد.

۱۸ جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبهٔ ..... آن غفلت شده است.

۱۹ جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.
با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبهٔ ..... آن غفلت شده است.

۲۰ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.

پاسخنامه تشریحی

۱ نادرست

۲ تعیین هدف

۳ سرسختی (تاب‌آوری)

۴ الف) سلامت روانی ب) سلامت معنوی

۵ پیشگیری آسان‌تر کم‌هزینه و اطمینان‌بخش است. آموزش‌ها کوتاه است.

۶ سلامت روان

۷ کوتاه

۸ معنوی

۹ سبک زندگی؛ اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

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

۱۱ کوتاه

۱۲ موقعیت‌های زندگی

۱۳ در موضوع حفظ و تأمین سلامت، مسلماً پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است در حالی‌که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه 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 فراوان است.
۳) روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی‌که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.

۱۴ نادرست

۱۵ سبک زندگی

۱۶ روابط خانوادگی مطلوب

۱۷ واضح - قابل اندازه‌گیری

۱۸ معنوی

۱۹ معنوی

۲۰ نادرست