



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 کنار تان احساس کنید!

با بهره گیری از مطالب برترین کتب کمک آموزشی

وم انسانی/دپارتمان تخصصی علوم انسانی

دانلود از اپلیکیشن پادرس



تدریس مفاهیم آموزشی

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

دهخدا: سلامت به معنی بی عیب شدن

معین: سلامت به معنی رهایی یافتن

بقراط: سلامت در تعادل بین اخلاط صفرا، 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، اشتهای 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

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.

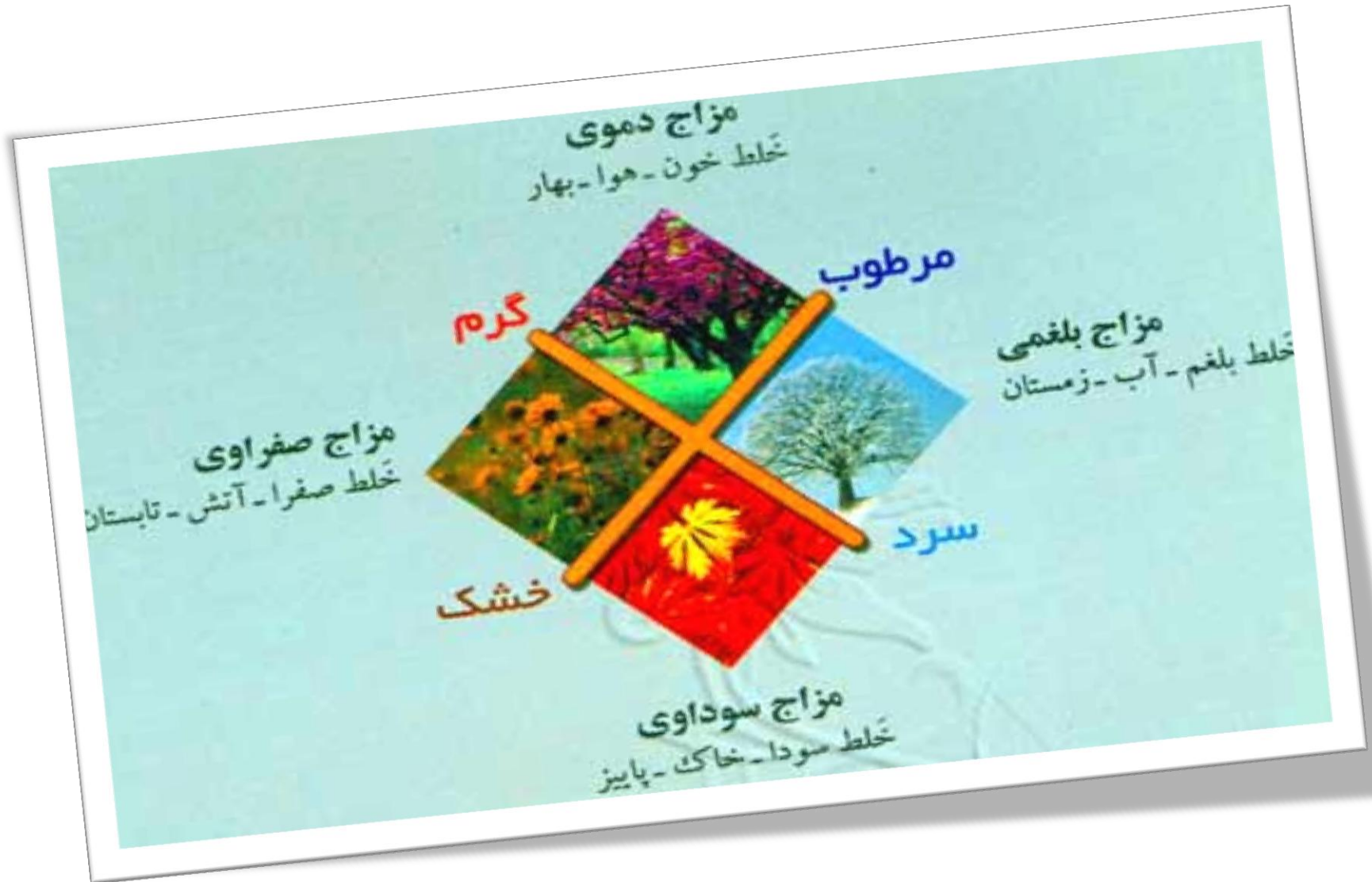
۴. پیشگیری هیچگونه عوارضی ندارد.

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

دلایل اولویت پیشگیری بر درمان

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







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.

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

دانلود از اپلیکیشن پادرس

