



شو

پایه دوازدهم
مشترک همه رشته‌ها

سلامت و بهداشت

علی رشیدی یکتا، عرفان شهرآئینی

درسنامه کامل با بررسی خط به خط کتاب درسی

بانک سؤالات تشریحی به سبک جدید امتحانات نهایی

آزمون‌های شبیه‌ساز + آزمون پیش‌بینی ماز از امتحان نهایی

پاسخنامه بارم‌بندی شده برای یادگیری نحوه نمره‌گرفتن در امتحان

دوپینگ فوری شب امتحان و خلاصه صوتی کل کتاب



۲۰شو

سلامت و بهداشت

عنوان: بیست‌شو سلامت و بهداشت (مشترک همه رشته‌ها) |
مؤلفین: شهرآئینی، عرفان، ۱۳۷۹ - رشیدی‌یکتا، علی، ۱۳۵۳ - |
موضوع: آموزش متوسطه ۲ | مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص، صورت
۲۹ × ۲۲ س، م، جدول | شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸۱-۲۳-۴ | وضعیت
فهرست‌نویسی: فیبای مختصر | مشخصات نشر: تهران، موسسه هونام
پرتواندیشان ماز، ۱۴۰۲ | شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۷۵۶۸۴۵

عنوان

(مشترک همه رشته‌ها)

ناشر

مؤلفان

مدیر تألیف

نظارت بر تولید محتوا

ویراستاران علمی

ویراستاران فنی

طراح جلد و فرم اول

طراحی لی‌اوت

صفحه‌آرا

نوبت چاپ

تیراژ

شابک

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «گروه آموزشی ماز» است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را بدون مجوز کتبی از انتشارات ندارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



www.biomaze.ir



www.digimaze.org

مقدمه ناشر

داستان برمی‌گردد به سال‌ها پیش! همه چیز از اونجا شروع شد که توی دوران کنکور خودم، به هر کی ساعت مطالعه‌ام توی روز رو می‌گفتم، کسی حرفمو باور نمی‌کرد.

توی اون دوران، من واقعاً روزانه ۵ تا ۶ ساعت درس می‌خوندم؛ اما به‌خاطر ترازهای بالایی که توی آزمون‌ها داشتم، کسی باورش نمی‌شد و همه فکر می‌کردن روزی ۱۲ ساعت درس می‌خونم. اون موقع‌ها، خودمو آدم باهوشی تصور نمی‌کردم؛ پس همیشه تصورم این بود که فرق من با بقیه، توی یک چیز دیگست و اونم نحوه درست درس خوندن. خیلی از بچه‌ها زیاد درس می‌خونن، اما درست درس نمی‌خونن!

زمان گذشت و گذشت تا با آدمایی مثل خودم آشنا شدم. اونا هم تونسته بودن با ساعت مطالعه معقول، نتایج خیلی خوبی بگیرن! حوالی سال ۹۴ بود، هنوز از کنکورمون اون‌قدر زیاد نگذشته بود که ماجراهای اون روزا یادمون بره. با توجه به همون روش مطالعه درست، یک کتاب تألیف کردیم؛ ولی نه پول داشتیم و نه مجوز نشر! این شد که توی خیابان انقلاب تهران از یک انتشارات به انتشارات دیگه می‌رفتیم و ازشون می‌خواستیم کتابمون رو چاپ کنن. اون روزا خیلی سختی کشیدیم؛ اما در آخر، انتشارات گاج، نمونه کتاب ما رو دید، از محتوای استقبال کرد و نهایتاً کتاب ما توی گاج چاپ شد. قابل باور نبود؛ اما اون کتاب توی همون سال اول چاپ، تبدیل به پرفروش‌ترین کتاب کمک آموزشی ایران شد.

حوالی سال ۹۷ بود که مثل بازیکن‌های فوتبال، با یک قرارداد بهتر جابه‌جا شدیم و همکاریمون با انتشارات خیلی سبز آغاز شد. اونجا هم تمام کتاب‌هایی که تألیف کردیم، توی زمان خودش، پرچم‌دار بازار آموزش ایران شدن.

تو تمام این سال‌ها روی محصولات آموزشی آنلاین خودمون توی سایت ماز تمرکز کردیم و امروز، دیگه محصولات آموزشی ماز رو همه توی ایران استفاده می‌کنن و با ماز آشنا هستن. توی مسیر آموزش آنلاین، به چیزی که می‌خواستیم رسیدیم و حالا نوبت اینه که تو فضای نشر، اونم توی نشر خودمون به چیزی که می‌خواهیم برسیم.

مطمئنم که اهمیت و تأثیر مطالعه کتاب‌های ماز هم دیر یا زود بر همگان معلوم میشه و فرق تویی که زودتر از بقیه این کتاب رو می‌خونی، این خواهد بود که می‌تونی توی ماراتون کنکور، به‌خوبی از رقیب‌های خودت جلو بزنی. قدر این کتاب رو بدون و ازش نهایت استفاده رو ببر که حاصل سال‌ها تجربه و کار در بالاترین سطح فضای آموزش کشور هست.

دکتر سید آرمان موسوی‌زاده
مدیرعامل گروه آموزشی ماز



@biomaze



biomaze



biomaze.ir

دربارهٔ ۲۰ شو

چرا باید ۲۰ بشی؟!؟

به این نمرات و ترازهایی که بهشون تعلق گرفته نگاه کن و خودت بیندیش (:

چگونه باید ۲۰ بشی؟

فقط و فقط با این کتاب؛

حتی بدون نیاز به کتاب درسی!

✓ تو این کتاب صفر تا صد چیزهایی که باید یاد بگیری تا ۲۰ بشی رو برات پوشش دادیم.

✓ تمام متن کتاب درسی رو آوردیم و خط به خط بررسی کردیم.

✓ تمام نکات نهفته و مفهومی توی کتاب درسی رو موشکافانه بررسی کردیم.

✓ تمام تمرینات و سؤالات رو جواب دادیم.

✓ هر جای ابهامی توی کتاب بوده؛ واضح و شفاف بررسیش کردیم.

و هر چیزی،

هر چیزی

که برای ۲۰ شدن نیاز بوده رو

توی این کتاب و به صورت یکجا

و توی یه منبع

برات پوشش دادیم؛

پس ۲۰ شو

و

حالشو ببر (:

دکتر رسول خنجری

مدیر محتوا و تألیف گروه آموزشی ماز

سلامت و بهداشت	
تراز	نمرهٔ نهایی
۱۲۷۹۳	۲۰
۱۲۷۳۷	۱۹/۷۵
۱۲۶۵۵	۱۹/۵
۱۲۵۳۶	۱۹/۲۵
۱۱۹۰۱	۱۹
۱۱۲۳۴	۱۸/۷۵
۱۰۹۵۰	۱۸/۵
۱۰۷۳۴	۱۸/۲۵
۱۰۴۵۳	۱۸
۱۰۲۴۵	۱۷/۷۵
۹۸۲۴	۱۷/۵
۹۷۵۷	۱۷/۲۵
۹۳۷۵	۱۷
۹۰۹۱	۱۶/۷۵
۸۸۲۹	۱۶/۵
۸۶۵۵	۱۶/۲۵
۸۴۰۸	۱۶
۸۳۰۴	۱۵/۷۵
۷۹۸۳	۱۵/۵
۷۷۹۰	۱۵/۲۵
۷۳۸۴	۱۵

مقدمه مؤلف

در طی سال‌های اخیر، سیستم آموزشی اقدامات مثبتی را در راستای ارتقاء محتوای درسی و تألیف کتاب‌های جدید به انجام رسانده است. هرچند ممکن است نحوه ارائه مطالب در این کتاب‌ها مورد نقد قرار گیرد، اما اهمیت درسی چون «سلامت و بهداشت» در زندگی انسان‌ها هیچ‌گاه کاسته نمی‌شود. وجود این درس در میان دروس امتحانات نهایی، تأکیدی است بر ضرورت آن که نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد.

طبق آمار سازمان سنجش، در سال‌های اخیر، میانگین نمرات دانش‌آموزان در امتحانات نهایی درس سلامت و بهداشت، به‌طور پیوسته در حال کاهش است. این کاهش نمرات به‌دلیل عدم حضور این درس در آزمون کنکور است که متأسفانه باعث شده تا دبیران نیز از اهمیت آن غافل شوند و در نتیجه، جامعه با کمبود آگاهی در حوزه سلامت و بهداشت روبه‌رو شود.

ما با هدف جبران این نقص و تأکید بر اهمیت این درس، کتابی را گردآوری کرده‌ایم که در دستان شماست. این کتاب، نه تنها به بررسی جامع و علمی مطالب می‌پردازد، بلکه با نگاهی نو و شیوه‌ای آموزنده، سعی در جذب توجه و ارتقاء درک شما از مباحث مربوط به سلامت و بهداشت دارد. امیدواریم با بهره‌برداری از این منابع، گام‌های مؤثری در جهت افزایش آگاهی و بهبود سلامت فردی و جمعی بردارید.

با مطالعه این کتاب، به امید آنیم که دانش‌آموزان ما، بتوانند با شناخت دقیق‌تر و عمیق‌تر از اصول بهداشت و سلامت، آینده‌ای روشن‌تر و سالم‌تر را برای خود و جامعه رقم بزنند. بی‌تردید، این تلاش کوچک ما در برابر عظمت اهمیت موضوع، به ارتقاء سطح آگاهی و سلامت نسل‌های آینده کمک خواهد کرد.

راه بیست شو

بی‌شک رسیدن به هر هدفی، راه مشخص و مسیر هموار و گاه ناهموار دارد؛ بیست شدن در امتحانات نهایی نیز مستثنی از این قاعده نیست. راه بیست شدن، با کتاب‌های بیست شو هموارتر است! چطور؟ چون این مجموعه کتاب با هدف بیست شدن شما در امتحانات نهایی نوشته شده‌اند و البته ویژگی‌هایی دارند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱ درس‌نامه‌های جامع، کاربردی و پر نکته: با بیانی ساده، خط‌به‌خط کتاب درسی را برایتان موشکافی، بررسی و مطالب را دسته‌بندی می‌کند.

۲ بانک سؤالات تشریحی (شبیه ساز امتحان نهایی) چیدمان و انتخاب سؤالات این بخش بر اساس «سطوح یادگیری شیوه‌نامه بلوم» و «پوشش صددرصدی نکات احتمالی امتحان نهایی» صورت گرفته است. البته هر سؤال بارم دارد تا شما ارزش موبه‌موی انواع سؤالات را بشناسید.

۳ آزمون‌های پایانی نوبت اول و دوم: در این بخش شما با پاسخ دادن به آزمون‌های تألیفی و نهایی برگزار شده دوره‌های قبل، اندوخته‌های ذهن و دانش خودتان را محک می‌زنید و خودتان را برای ۲۰ گرفتن آماده می‌کنید.

۴ پاسخ‌نامه تشریحی: در اینجا کنار هر پاسخ، یک تگ تاکسونومی براساس سطوح یادگیری شیوه‌نامه بلوم (مصوب آموزش و پرورش) گذاشته‌ایم تا شما با سطح هر سؤال و پاسخ آن به‌خوبی آشنا شوید. این سطوح عبارت‌اند از: دانشی، کاربردی، تحلیلی، ارزیابی و قضاوت، خلاقیت و درک و فهم که در پایین صفحات بخش پاسخ‌نامه، آن‌ها را با یک علامت مشخص، برایتان در نظر گرفته‌ایم.

۵ دوپینگ فوری: این بخش خلاصه‌ای کاربردی از مهم‌ترین مطالب هر درس ارائه می‌دهد و چاره کار شما برای شب امتحان است.

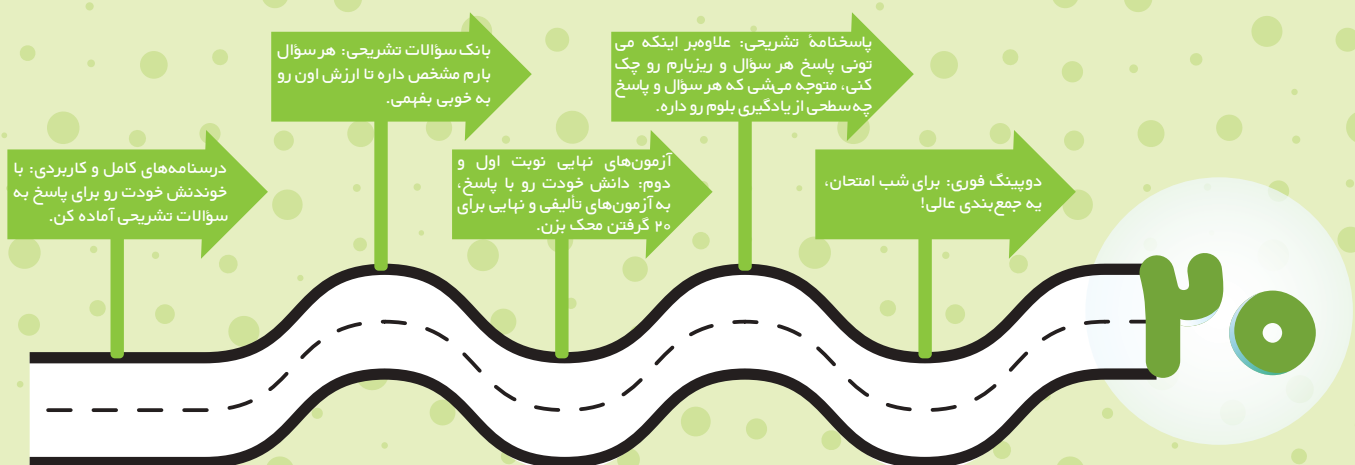
۶ آزمون طلایی: در این آزمون، پیش‌بینی امتحان نهایی پیش رو توسط مؤلف انجام شده است. از آن به راحتی نگذريد. حتماً یکبار آن را از خودتان امتحان بگیرید و سپس با کمک راهنمای تصحیح این آزمون، اشکالات خود را مرور کنید. درضمن با گوش دادن به پادکست جمع‌بندی این درس، می‌توانید راحت و آسوده، مطالب مهم را به ذهن بسپارید. برای این منظور، رمزینهای را که مشخص کرده‌ایم، اسکن کنید.

نتیجه چه می‌شود؟

نتیجه مشخص و راه هموار است: نمره ۲۰ شما تضمینی خواهد بود!

علی رشیدی یکتا، عرفان شهرآئینی
پاییز ۱۴۰۳

راه ۲۰ شو



معرفی دیجی‌ماز

ما تو دیجی‌ماز این زمینه رو براتون فراهم کردیم تا از تجربه مطالعه کتاب الکترونیکی لذت ببرید. تو دیجی‌ماز، همه کتاب‌ها، حتی کتاب‌های درسیتو، یک‌جا و در یک اپلیکیشن کنار هم داری و همه‌جا میتونی با خودت ببریشون! **مزیت‌های منحصر به فرد دیجی‌ماز نسبت به سایر ابزارهای مطالعه کتاب الکترونیکی:**

■ امکان هایلایت کردن

همونطوری که با ماژیک فسفری توی کتاب‌های کاغذی مطالب مهم رو هایلایت می‌کنی! با این تفاوت که ماژیکت تموم نمیشه و هر وقتم بخوای می‌تونی پاکش کنی!

■ امکان یادداشت گذاری توی صفحات

همونطور که گوشه کتابت نکات مهم رو می‌نویسی، اینجا هم هر چه دل تنگت می‌خواهد بنویس و نگران کم‌بودن جا هم نیستی دیگه!

■ امکان نشان‌دار کردن صفحات برای مرور مجدد

دوست‌داری قبل امتحانت سریع صفحات مهم رو مرور کنی؟ دیگه نگران نباشی. صفحات مهم رو علامت بزن و خیلی سریع مرورشون کن!

■ امکان خط کشیدن و ترسیم آزاد

علاوه بر هایلایت کردن، دوست‌داری زیر کلمه‌های مهم هم خط بکشی؟ مشکلی نیست. توی دیجی‌ماز هم این امکانو داری! تازه خودکارتم چند رنگه و تموم نمیشه!

■ پاک کردن (یادداشت‌ها، خط‌کشی‌ها و هایلایت‌ها)

احساس می‌کنی کتابت خیلی شلوغ شده؟ یا چیزی رو نوشتی و می‌خوای پاکش کنی؟ بازم مشکلی نیست؛ هر چیزی که بخوای رو خیلی راحت می‌تونی پاک کنی! اثری هم ازش نمیمونه!!

■ ذخیره کردن تمامی تغییرات بعد از هر بار استفاده از کتاب

نگرانی که یه موقع نوشته‌ها، هایلایت و یادداشت‌ها توی کتاب گم بشن؟؟ نگران اینم نباش! توی دیجی‌ماز همه چیز ذخیره میشه و توی سیستم باقی می‌مونه!

■ امکان انتقال به صفحات مورد نظر از طریق فهرست مطالب

موقع خوندن pdf کتاب‌ها انگشتت درد می‌گیره و حوصله اسکرول کردن نداری؟ دوست‌داری سریع بری تو همون فصل وسط یا انتهای کتاب؟ واسه اینم مشکل نداری!! هر جای کتاب که باشی می‌تونی فهرست رو باز کنی و فقط با یه کلیک بری توی صفحه مورد نظرت!!

■ امکان جست‌وجوی کلمات

از اون دسته آدم‌هایی هستی که دوست داری ترکیبی بخونی و یه کلمه رو سرچ کنی و تمام مطالب مرتبط باهاش رو پیدا کنی؟؟ بازم مشکلی نداری! هر چی که بخوای توی دیجی‌ماز به فارسی یا انگلیسی می‌تونی سرچ کنی و پیداش کنی!

■ وضعیت نایت مود (night mode)

نور گوشی یا تبلت چشمتو اذیت میکنه؟ بازم مشکلی نداری!! کافیه دیجی‌ماز رو بذاری روی حالت نایت مود!

■ هر کتاب رو فقط یک بار تهیه می‌کنی!

تا حالا شده یه کتابی رو تهیه کنی بعد ببینی آپدیت جدیدش اومده و مجبور شی یه هزینه مجدد کنی تا تهیه‌اش کنی؟؟ دیگه این دغدغه رو نداشته باش! حتی اگه کتاب‌های دیجی‌ماز ۱۰۰ بار هم آپدیت بشن، نیاز به هزینه مجدد نداری و کتاب جدید برات فعال میشه!

■ آخریشو تو بگو...

بهمون بگو چه ویژگی‌های دیگه‌ای لازم داری که به دیجی‌ماز اضافه کنیم؟ تا توی آپدیت‌های بعدی این کارو انجام بدیم. اگه می‌خوای برنده باشی، سعی کن خوب پیش‌بینی کنی!

فهرست

درس ۱ سلامت چیست؟

- درسنامه | ۱۰
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۴

درس ۲ سبک زندگی سالم

- درسنامه | ۱۶
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۹

درس ۳ برنامه غذایی سالم

- درسنامه | ۲۱
- بانک سؤالات تشریحی | ۲۸

درس ۴ کنترل وزن و تناسب اندام

- درسنامه | ۳۱
- بانک سؤالات تشریحی | ۳۵

درس ۵ بهداشت و ایمنی مواد غذایی

- درسنامه | ۳۷
- بانک سؤالات تشریحی | ۴۱

درس ۶ بیماری‌های غیرواگیر

- درسنامه | ۴۴
- بانک سؤالات تشریحی | ۵۴

درس ۷ بیماری‌های واگیردار

- درسنامه | ۵۶
- بانک سؤالات تشریحی | ۶۱

درس ۸ بهداشت فردی

- درسنامه | ۶۴
- بانک سؤالات تشریحی | ۷۵

درس ۹ بهداشت ازدواج و فرزندآوری

- درسنامه | ۷۷
- بانک سؤالات تشریحی | ۸۲

درس ۱۰ بهداشت روان

- درسنامه | ۸۳
- بانک سؤالات تشریحی | ۸۹

درس ۱۱ مصرف دخانیات و الکل

- درسنامه | ۹۲
- بانک سؤالات تشریحی | ۹۶

درس ۱۲ اعتیاد به موادمخدر و عوارض آن

- درسنامه | ۹۸
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۰۵

درس ۱۳ پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی

(کمردرد)

- درسنامه | ۱۰۸
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۱۵

درس ۱۴ پیشگیری از حوادث خانگی

- درسنامه | ۱۱۸
- بانک سؤالات تشریحی | ۱۲۴

آزمون‌های پایانی نوبت اول و دوم

۱۲۷

پاسخنامه تشریحی

۱۴۵

دوپینگ فوری

۱۶۵



درس ۱: سلامت چیست؟

فوت کوزه‌گری

تو این درس به موضوع سلامت می‌پردازیم. موضوعی که برای همه ما اهمیت زیادی دارد و باید بهش اهمیت بدیم. تو این درس مفهوم سلامت از نگاه دانشمندان مختلف و سازمان‌های گوناگون بیان شده و به ابعاد مختلف اون هم اشاره شده و در پایان این درس هم راجع به عوامل مؤثر بر سلامت، صحبت شده. راستی یه جایی از این درس، یعنی درسه قبل از این که به ابعاد مختلف سلامت اشاره بشه، در مورد اهمیت پیشگیری نسبت به درمان بیماری صحبت شده و حتماً همتون این جمله رو شنیدین که «پیشگیری بهتر از درمانه». حالا سؤال اینجاست که از این درس تو نوبت اول چند نمره میاد؟ ۱/۵ نمره و تو نوبت دوم ۵/۵ نمره! پس حسابی حواسه به نوبت اول باشه.

سلامت چیست؟

چیستی و چگونگی مفهوم سلامت، همواره مورد توجه انسان بوده و معانی متعدد و مختلفی در مورد آن بیان شده است. واژه سلامت در لغت نامه دهخدا به معنی «بی‌عیب شدن» و در فرهنگ فارسی معین به معنی «رهایی یافتن» است.

تعاریف مختلف از سلامت

بقراط ← سلامت را تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.
ابوعلی سینا (ابن سینا) ← سلامت را سرشت و حالتی می‌دانست که در آن، اعمال بدن به درستی سر می‌زنند. سلامت، نقطه مقابل بیماری نیست.
نکته: مفهوم «سلامت، نقطه مقابل بیماری نیست»، یعنی این که اگر فردی به لحاظ جسمی و ظاهری بیمار نباشد، حتماً دارای سلامتی نیست؛ زیرا سلامت دارای ابعاد گوناگون است که در ادامه با آن‌ها آشنا خواهیم شد.
دانشمندان طب سنتی ← این گروه از دانشمندان، به پیروی و تبعیت از بقراط، سلامت را ناشی از ایجاد تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری می‌دانند.
سازمان بهداشت جهانی (WHO) ← سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.

مفهوم سلامت از نظر دین اسلام

«انسان» از نظر دین اسلام ← موجودی دارای جسم و روح است که هر دوی آن‌ها با هم در ارتباط هستند و از هم تأثیر می‌گیرند.
«جسم (بدن) انسان» از نظر دین اسلام ← هدیه و امانت الهی به منظور تکامل روح به شمار می‌آید.
حضرت علی (ع) در کتاب نهج البلاغه، در مورد سلامت می‌فرماید: «بدانید که یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن (جسم) می‌باشد و سخت‌تر از آن، بیماری دل (روح) است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن، سلامت بدن است و بهتر از آن، تقوای دل است.»

نکته

در فرهنگ اسلام، سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده است و با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن ناتوان است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف شده و به اهمیت آن اشاره شده است. اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده، اما با توجه به دیدگاه اسلام، می‌توان گفت که این تعریف کامل نیست؛ زیرا جنبه معنوی سلامت را مورد توجه قرار نداده است.

تعریف جامع سلامت

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



حواستون باشه

توتعریفی جامع، سلامت امری **پویاست**. فرایندیه که به طور دائم در حال دگرگونی و روز به روز به دامنه مفهومیش اضافه می شه و گستره وسیعی داره.

جمع بندی

- ۱ با مفهوم سلامت از نظر دهخدا، معین، بقراط، بوعلی سینا، دانشمندان طب سنتی و سازمان بهداشت جهانی (WHO) آشنا شدیم.
- ۲ با مفهوم سلامت از نظر دین اسلام و تفاوت سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) با مفهوم آن از نظر دین اسلام آشنا شدیم.
- ۳ با تعریف جامع سلامت و تفاوتش با تعریف سازمان بهداشت جهانی آشنا شدیم.

بهداشت چیست؟

در دنیای امروز، «سلامت و بهداشت» به عنوان امری زیربنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در تمام جوامع بشری مطرح است.

نکته

- ۱ تأمین سلامت افراد یک جامعه، از وظایف اولیه تمامی حکومت ها است.
- ۲ قانون اساسی هر کشور و نیز قوانین سازمان های بین المللی مانند سازمان جهانی بهداشت (WHO) بر توسعه بهداشت در جوامع مختلف تأکید دارند.

مفهوم بهداشت

- تأمین سلامت، مستلزم **رعایت بهداشت** است.
- دو واژه سلامت و بهداشت، با یکدیگر **مترادف** (هم معنی) نیستند.
- بهداشت یعنی **← تأمین، حفظ و افزایش سطح سلامت افراد جامعه**.

نکته

- ۱ گاهی اوقات به منظور تأمین سلامت، باید به درمان بیماری پرداخته شود و بعد از رفع بیماری و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ کرده و ارتقا بدهیم.
- ۲ هنگامی که در مورد **بهداشت** صحبت می کنیم، هر دو موضوع **پیشگیری و درمان** مورد توجه قرار می گیرند.

پیشگیری از بروز بیماری، بر درمان آن بیماری اولویت دارد

مهم ترین دلایلی که می توانیم با توجه به آن ها بیان کنیم که **پیشگیری از بروز بیماری، بر درمان آن اولویت دارد**، عبارت اند از:

- ۱ انجام هرگونه اقدامی در پیشگیری از بروز بیماری در مقایسه با درمان آن، **بسیار آسان تر، کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر** است.
- ۲ مدت زمان لازم برای ارائه آموزش های پیشگیری از بروز بیماری، **بسیار کوتاه تر** بوده و برای همه افراد در هر سطح از معلومات با هزینه بسیار کم و ناچیز امکان پذیر است؛ اما در درمان، تربیت نیروی انسانی به منظور ارائه خدمات درمانی، مستلزم **صرف وقت زیاد و هزینه بسیار** است.
- ۳ در پیشگیری از بروز بیماری، به طور معمول نیازی به منابع خارجی برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات مورد نیاز در درمان بیماری وجود ندارد.
- ۴ درمان بیماری، عموماً به مصرف داروهایی نیاز دارد که در بیشتر موارد با عوارض جانبی برای فرد همراه هستند. درحالی که در پیشگیری از بروز بیماری، این چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارند.
- ۵ در پیشگیری از بروز بیماری، با استفاده از **خدمات بهداشتی**، به آسانی می توان از وقوع بیماری و عوارض ناشی از آن جلوگیری کرد؛ اما درمان بیماری به طور معمول موجب **از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول مدت دوره بیماری و دوره نقاهت بعد از بیماری** و نیز در مواردی موجب **ابتلای فرد بیمار به بیماری های دیگر** یا عوارضی مانند نقص عضو می شود.

- فاصله مطلب بالا، اینه که همیشه باید طوری توی زندگی رفتار کنی که از ایبار بیماری ها جلوگیری کنی؛ چون پیشگیری از ایبار بیماری، هم هزینه کمتری داره، هم وقت کمتری از آدم می گیره و هم مشکلات بیشتری برامون به وجود نمیاره.



ابعاد مختلف سلامت

به نمودار زیر توجه فرمایید: این نمودار بیانگر ابعاد مختلف سلامت است:



تمرین کنیم

بهره اول فودتون به بار، هر چهار تا متن فعالیت رو بخونید و بعد جواب‌های فودتون رو با این جواب‌ها مقایسه کنید.

پاسخ متن اول: حمید تنها در بعد جسمانی سلامت خود دچار مشکل شده است؛ اما در سایر ابعاد توانسته سلامتی خود را حفظ کند.

پاسخ متن دوم: اگرچه خسرو در بعد جسمانی سلامت خود، با مشکلی روبه‌رو نیست؛ اما در سایر ابعاد سلامت خود (مانند بعد خانوادگی - اجتماعی) با مشکلات مختلفی مواجه شده است.

پاسخ متن سه: رویا در ابعاد مختلف سلامت خود درگیر مشکلات مختلفی است. سلامت او در حوزه‌های اجتماعی - خانوادگی و روانی - عاطفی، به شدت در معرض خطر است.

پاسخ متن چهار: نرگس، در بعد اجتماعی - خانوادگی سلامت خود، درگیر مشکلات مهمی است.

فعالیت صفحات ۶ و ۷

بررسی ابعاد مختلف سلامت

در اینجا قصد داریم تا ابعاد مختلف سلامت را با هم مقایسه کنیم:

سلامت جسمانی

سلامت جسمانی، به دلیل این که آسان‌تر از سایر ابعاد سلامت می‌توان آن را مشاهده کرد، قابل درک‌ترین بُعد سلامت محسوب می‌شود.

سلامت جسمانی ← بیان‌کننده عملکرد صحیح بخش‌های مختلف بدنی و هماهنگی آن‌ها با یکدیگر است.

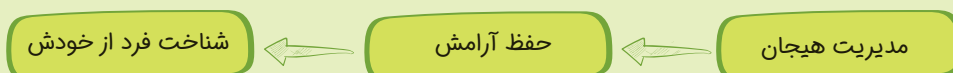


سلامت روان

سلامت روان یعنی ← داشتن قدرت ایجاد تطابق (هماهنگی) با شرایط محیطی و بروز واکنش (عکس‌العمل) مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

نکته

- سلامت روان، تنها به معنی عدم وجود بیماری روانی در فرد نیست.
- اصول سلامت روان عبارت است از:



- نشانه‌های سلامت روان در افراد:

- ۱ سازگاری فرد با خودش و دیگران ۲ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل مختلف ۳ دارا بودن روحیه انتقادپذیری ۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات



سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی شامل ← وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد است که اثرات شناخته شده و مبتنی بر سلامت جسم و روان فرد را دارد.

سلامت اجتماعی موجب ← افزایش سطح سازگاری اجتماعی و تعادل فرد با محیط پیرامون خودش می شود.

نشانه های سلامت اجتماعی در افراد: ۱ ارتباط و تعامل سالم ۲ توانایی گوش کردن به حرف های دیگران ۳ توانایی در ابراز دریافت های قلبی خودشان ۴ توانایی در ایجاد پیوندها و دوستی های سالم با دیگران ۵ ایجاد جایگاه مناسب در جامعه ۶ عمل کردن به روش قابل قبول و مسئولانه در برابر دیگران

نکته

فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایت مندی انجام می دهد.

سلامت معنوی

عدم وجود سلامت معنوی ← ایجاد احساس پوچی و بی هدفی در زندگی.

عدم وجود سلامت معنوی موجب ← ابتلای افراد به بیماری های روحی - روانی مختلف می شود که به دنبال آن مشکلات جسمانی و اجتماعی نیز به وجود می آیند.

نشانه های سلامت معنوی در افراد:

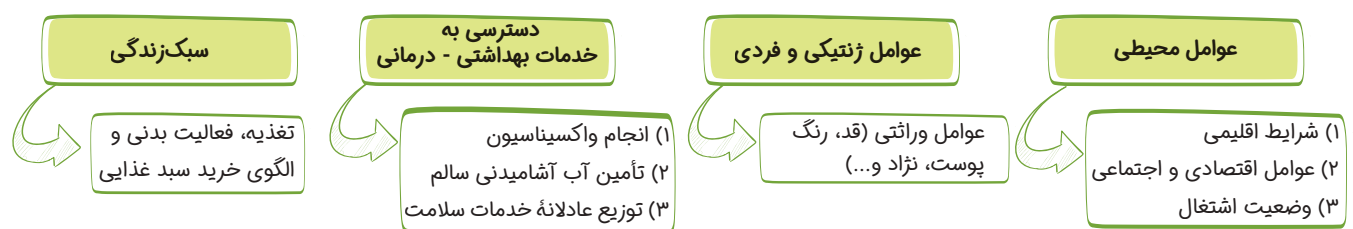
۱ وجود اهداف اساسی در زندگی افراد ۲ نگرش فراتر از جهان مادی به جهان معنوی ۳ داشتن آرامش درونی و انتقال آن به دیگران ۴ داشتن هدف در زندگی ۵ داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد و کمال جویی ۶ پایبندی به اخلاقیات ۷ اعتقاد به معنویت و معاد

جمع بندی

- ۱ فهمیدیم که پیشگیری از بیماری، بر درمان بیماری، اولویت دارد.
- ۲ ابعاد مختلف سلامت شامل ۱. سلامت جسمانی، ۲. سلامت روانی - عاطفی، ۳. سلامت خانوادگی - اجتماعی و ۴. سلامت معنوی را شناختیم.
- ۳ با نشانه های وجود هر یک از ابعاد سلامت در افراد مختلف، آشنا شدیم.

عوامل مؤثر بر سلامت

عوامل مؤثر بر سلامت افراد، شامل موارد زیر هستند:



نکته

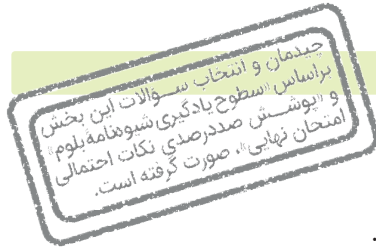
در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد ← زیرا اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.

نوستراداموس شو!

پنج تا از نکته های که فکر می کنی ممکنه از این درس تو امتحان تعالی بیاد رو اینجا بنویس تا به وقتش ببینی پیش بینی درسه از آّب درمیاد یا نه؟!



20 بانک سؤالات تشریحی (شبیه‌ساز امتحان نهایی)



الف درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (هر مورد ۲۵/۰)

۱. ابوعلی سینا، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.
۲. سلامت، مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده.
۳. سلامت در لغت‌نامه معین، «بی‌عیب شدن» معنی شده است.
۴. در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند.
۵. سلامت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح بهداشت.
۶. در درمان، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
۷. در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم، میسر است.
۸. سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند.
۹. کمال جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است.
۱۰. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.
۱۱. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر از درمان است.

(خرداد ۹۹)

(شهریور ۱۴۰۰)

ب در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (هر مورد ۲۵/۰)

۱۲. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.
۱۳. یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های که به دنبال خود، مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است.
۱۴. فردی که به‌طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست.
۱۵. شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال، همگی از جمله عوامل مؤثر بر سلامت هستند.
۱۶. در، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی، مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
۱۷. امروزه و، به‌مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.
۱۸. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.
۱۹. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه آن غفلت شده است.
۲۰. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند.

(دی ۹۹)

(خرداد ۱۴۰۲)

(شهریور ۱۴۰۰)

پ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد ۲۵/۰)

۲۱. (سلامت / بهداشت) کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
۲۲. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه (حکومت‌ها / مردم) است.
۲۳. پیمان‌نامه‌های بین‌المللی، همچون سازمان جهانی بهداشت، بر توسعه (سلامت / بهداشت) در جوامع تأکید دارند.
۲۴. تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبد غذایی، عواملی مؤثر بر سلامت در ارتباط با (سبک زندگی / محیط) هستند.
۲۵. سازگاری فرد با خودش و دیگران مربوط به ابعاد سلامت (عاطفی - روانی / اجتماعی - خانوادگی) است.
۲۶. افراد سالم از نظر سلامت (جسمانی / معنوی) اهدافی اساسی در زندگی دارند و فراتر از جهان مادی می‌نگرند.
۲۷. از نظر زیست‌شناسی، عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم به معنای سلامت (روانی / جسمانی) است.
۲۸. داشتن روحیه انتقادپذیری، از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی) است.

(دی ۱۴۰۱)

ت سؤالات وصل کردنی (هر مورد ۲۵/۰)

الف) جدول زیر، در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» را به موارد مرتبط در ستون «ب» متصل کنید. (در ستون «ب» یک مورد اضافه است).

(خرداد ۱۴۰۱)

«الف»	«ب»
۲۹. تأمین آب سالم آشامیدنی	الف) سبک زندگی
۳۰. رنگ پوست	ب) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	ج) عوامل ژنتیکی و فردی



ب) در جدول زیر، موارد ستون «الف» را به موارد مرتبط در ستون «ب» متصل کنید. (در ستون «ب» دو مورد اضافه است)

«الف»	«ب»
۳۱. سلامت جسمانی	الف) داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی
۳۲. سلامت اجتماعی	ب) آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
۳۳. سلامت معنوی	ج) اجابت مزاج منظم
۳۴. درمان	د) طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان
۳۵. سلامت روانی - عاطفی	ه) مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
۳۶. پیشگیری	و) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
	ز) به مثابه یک امر زیربنایی و مهم مطرح می‌شود.
	ح) امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است.

ث سوالات تشریحی

۳۷. تعریف ابن‌سینا، در ارتباط با سلامت چیست؟ (۱ نمره)
۳۸. عقیده دانشمندان طب سنتی در ارتباط با سلامت چیست؟ (۱ نمره)
۳۹. تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سلامت چه می‌باشد؟ (۱ نمره)
۴۰. در فرهنگ اسلام، سلامت چگونه معنا می‌شود؟ (۱ نمره)
۴۱. در یک تعریف جامع، سلامت به چه معنا می‌باشد؟ (۱ نمره)
۴۲. به‌طور مختصر، بهداشت را تعریف کنید. (۱ نمره)
۴۳. چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (ذکر دو مورد) (۱ نمره)
- با توجه به مفهوم سلامت، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
۴۴. عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (۱ نمره)
۴۵. اصول سلامت روان را نام ببرید. (۷۵/۰ نمره)

ج به سوالات زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. (هر مورد ۵/۰ نمره)

۴۶. سلامت، در فرهنگ فارسی معین، چه چیزی معنی شده است؟
۴۷. تأمین سلامت مستلزم رعایت چه چیزی است؟
۴۸. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه، چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟
۴۹. «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدامیک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟
۵۰. برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده، یک مثال بنویسید.
- الف) عوامل محیطی:
- ب) سبک زندگی:
۵۱. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟
۵۲. هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟
- الف) امیدواری:
- ب) مدیریت هیجان:
۵۳. با توجه به شکل روبه‌رو:
- نرگس در کدامیک از ابعاد سلامت خود، دچار اختلال است؟



(خرداد ۹۹)

(خرداد ۹۹)

(شهریور ۱۴۰۰)

(شهریور ۱۴۰۰)

(خرداد ۱۴۰۰)

(خرداد ۱۴۰۲)



تألیف	سؤالات شبیه‌ساز امتحان نهایی نوبت اول			آزمون شماره ۱
	رشته: مشترک تمامی رشته‌ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	درس: سلامت و بهداشت	

ردیف	سؤالات	بارم
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) سلامت شامل تأمین، حفظ و بالابردن سطح بهداشت است. (ب) همواره برای همه افراد این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم، دست به انتخاب‌های بهتر بزنند. (ج) مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی به شکل چربی درمی‌آید و در بدن ذخیره می‌شود. (د) زندگی صنعتی و شهرنشینی منجر مصرف غذاهای کم‌چرب و آماده شده است. (ه) برای بر خورداری از تغذیه مناسب، فقط لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم. (و) بسیاری از بیماران قلبی در صورت مراقبت می‌توانند با داشتن یک قلب بیمار، زندگی کامل و مولد داشته باشند. (ز) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق دستگاه تنفسی به دیگران سرایت می‌کند، پدیکلوزیس است. (ح) سلامت در لغت نامه دهخدا «بی‌عیب شدن» معنی شده است.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. (ب) اهمیت سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. (ج) از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید. (د) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به، قد و جنس وی متفاوت است. (ه) در حال حاضر بیماری‌های ناشی از مصرف یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به‌ویژه در کشورهای محروم است. (و) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در، ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌گردد. (ز) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است. (ح) در دوران علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست، ولی نتیجه آزمایش منفی است.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (الف) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (C / B / A) بیشتر است. (ب) تغییرات در شیوه زندگی همچون کم‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات سبب شده است نسبت بیماری‌های (واگیر / غیرواگیر) افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. (ج) افزایش چربی‌های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن همچون دیابت (نوع ۱ / نوع ۲) و سرطان نیز در ارتباط است. (د) طبق گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در چند دهه اخیر، میزان ابتلا به چاقی در جامعه ایران به‌طور چشمگیری (کاهش/افزایش) یافته است. (ه) چاقی با الگوی سبب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر (کاهش/افزایش) می‌دهد. (و) جگر منبع غنی ویتامین (آ - د) است. (ز) براساس مطالعات انجام‌شده، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با (سبک زندگی - کیفیت زندگی) ارتباط مستقیم دارند. (ح) سازگاری فرد با خودش و دیگران مربوط به ابعاد سلامت (عاطفی - روانی/اجتماعی) است.	۲
۴	با توجه به مفهوم سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (ب) در یک تعریف جامع سلامت را توضیح دهید.	۱/۵
۵	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید. (الف) کوشینگ مربوط به کدامیک از عوامل چاقی می‌شود؟ (۱) عامل محیطی (۲) داروها (۳) عامل ژنتیک (۴) بیماری‌های جسمی (ب) کدامیک از موارد زیر از منابع اصلی کربوهیدرات پیچیده نیست؟ (۱) سیب‌زمینی (۲) برنج (۳) نان (۴) قند (ج) غذای کاملاً سرد باید در چه دمایی نگهداری شود تا مدت طولانی سالم بماند؟ (۱) زیر ۲۰ درجه سانتی‌گراد (۲) زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد (۳) زیر ۱۵ درجه سانتی‌گراد (۴) ۲۰ درجه سانتی‌گراد (د) بالا بودن قند خون نشانه اصلی کدامیک از بیماری‌های زیر است؟ (۱) دیابت (۲) فشارخون (۳) سرطان (۴) قلبی - عروقی	۱



ردیف	سؤالات	بارم								
۶	در ارتباط با چربی‌های موجود در مواد غذایی موارد ستون «الف» را به موارد ستون «ب» متصل کنید. <table><tr><th>«الف»</th><th>«ب»</th></tr><tr><td>الف) اسیدهای چرب اشباع</td><td>۱) موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند</td></tr><tr><td>ب) اسیدهای چرب ترانس</td><td>۲) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند</td></tr><tr><td>ج) اسیدهای چرب غیر اشباع</td><td>۳) موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند</td></tr></table>	«الف»	«ب»	الف) اسیدهای چرب اشباع	۱) موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند	ب) اسیدهای چرب ترانس	۲) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند	ج) اسیدهای چرب غیر اشباع	۳) موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) اسیدهای چرب اشباع	۱) موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند									
ب) اسیدهای چرب ترانس	۲) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند									
ج) اسیدهای چرب غیر اشباع	۳) موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند									
۷	با توجه به مفهوم بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) علل بیماری‌های غذازاد را نام ببرید. (ذکر دو مورد) ب) عوارض بیماری‌های ناشی از غذا را نام ببرید.	۱								
۸	با توجه به قانون تعادل انرژی قسمت «۲» به چه چیزی اشاره دارد؟ 	۰/۵								
۹	در ارتباط با بیماری‌های واگیردار و نحوه انتقال و انتشار آن‌ها جاهای خالی جدول زیر را پر کنید. (برای موارد «ب» و «و» ذکر یک مورد کافی است) <table><tr><td>الف) دستگاه تناسلی</td><td>ب)</td></tr><tr><td>ج)</td><td>د) سرفه عفونی</td></tr><tr><td>ه) دستگاه گوارش</td><td>و)</td></tr></table>	الف) دستگاه تناسلی	ب)	ج)	د) سرفه عفونی	ه) دستگاه گوارش	و)	۰/۷۵		
الف) دستگاه تناسلی	ب)									
ج)	د) سرفه عفونی									
ه) دستگاه گوارش	و)									
۱۰	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی چیست؟	۱								
۱۱	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا چه نکاتی باید رعایت شود؟ (ذکر چهار مورد)	۱								
۱۲	عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا را نام ببرید. (ذکر چهار مورد)	۱								
۱۳	منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟	۱								
۱۴	چه عوامل روانی می‌تواند روی چاقی تاثیر بگذارد؟	۱								
۱۵	هر یک از بیماری‌های زیر در اثر کمبود کدام یک از ریز مغذی‌ها می‌باشد؟ الف) پوکی استخوان ب) بیماری گواتر ج) کمخونی	۱/۵								
۱۶	متن زیر مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟ «محمد همواره با دوستان و والدین خود مشورت می‌کند و در تلاش است تا هدف خود را برای آن‌ها بازگو کند و از آن‌ها بخواهد تا در این مسیر او را همراهی کنند.»	۱								
۱۷	تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سلامت چیست؟	۱								
	موفق باشید	۲۰								



۳۸. دانشمندان طب سنتی، به پیروی از بقراط، ۲۵٪ سلامت را ناشی از تعادل ۲۵٪ میان مزاج چهارگانه ۲۵٪ شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند. ۲۵٪

۳۹. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، ۲۵٪ روانی ۲۵٪، اجتماعی ۲۵٪ و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، ۲۵٪ می‌داند.

۴۰. در فرهنگ اسلام، سلامت به‌عنوان یک ارزش مطرح شده ۲۵٪ و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، (ذکر دو تعبیر کافی است. هر تعبیر ۲۵٪) توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است. ۲۵٪

۴۱. سلامت، کیفیتی از زندگی است ۲۵٪ که در آن فرد از سلامت جسمی، ۲۵٪ روانی - عاطفی، ۲۵٪ خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. ۲۵٪

۴۲. بهداشت عبارت است از، تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. ۱ نمره

۴۳. (ذکر دو مورد از پنج مورد زیر کافی است. ۵٪)

۱ در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است، در حالی که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

۲ در پیشگیری، زمان آموزش‌های 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 در روش‌های پیشگیری، غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۴ روش‌های درمانی، مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش‌های پیشگیرانه، چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.

۵ در پیشگیری، با استفاده از خدمات بهداشتی به‌آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود؛ در حالی که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه هستند.

۴۴. ۱ سبک‌زندگی ۲۵٪ ۲ عوامل ژنتیکی و فردی ۲۵٪ ۳ عوامل محیطی ۲۵٪

۴ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۲۵٪

۴۵. ۱ مدیریت هیجان ۲۵٪ ۲ آرامش ۲۵٪ ۳ شناخت خود ۲۵٪

۴۶. رهایی یافتن ۵٪

۴۷. بهداشت ۵٪

۴۸. تقوای دل (یا سلامت روان) ۵٪

۴۹. عوامل محیطی ۵٪

۵۰. الف عوامل محیطی: آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی - اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاه‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ... (ذکر یک مورد کافی است ۲۵٪)

ب سبک زندگی: معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ... (ذکر یک مورد کافی است ۲۵٪)

۱. نادرست ۲۵٪ - بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست.

۲. درست ۲۵٪

۳. نادرست ۲۵٪ - سلامت در لغت‌نامه دهخدا «بی‌عیب شدن» معنی شده است.

۴. درست ۲۵٪

۵. نادرست ۲۵٪ - بهداشت، عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.

۶. نادرست ۲۵٪ - در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.

۷. درست ۲۵٪

۸. درست ۲۵٪

۹. نادرست ۲۵٪ - کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت معنوی است.

۱۰. درست ۲۵٪

۱۱. درست ۲۵٪

۱۲. جسمانی ۲۵٪

۱۳. روحی و روانی ۲۵٪

۱۴. ژنتیک ۲۵٪

۱۵. محیطی ۲۵٪

۱۶. درمان ۲۵٪

۱۷. سلامت ۲۵٪ - بهداشت ۲۵٪

۱۸. بهداشت ۲۵٪

۱۹. معنوی ۲۵٪

۲۰. روان ۲۵٪

۲۱. سلامت ۲۵٪

۲۲. حکومت‌ها ۲۵٪

۲۳. بهداشت ۲۵٪

۲۴. سبک زندگی ۲۵٪

۲۵. عاطفی - روانی ۲۵٪

۲۶. معنوی ۲۵٪

۲۷. جسمانی ۲۵٪

۲۸. روانی - عاطفی ۲۵٪

۲۹. مورد ب - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۲۵٪

۳۰. مورد ج - عوامل ژنتیکی و فردی ۲۵٪

۳۱. مورد ج - اجابت مزاج منظم ۲۵٪

۳۲. مورد د - طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان ۲۵٪

۳۳. مورد الف - داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ۲۵٪

۳۴. مورد ه - مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۲۵٪

۳۵. مورد و - قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ۲۵٪

۳۶. مورد ب - آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است ۲۵٪

۳۷. سلامت، سرشت و حالتی است ۵٪ که در آن اعمال بدن به‌درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست. ۵٪





۷۲. سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. ۱ نمره

۷۳. خودمراقبتی اجتماعی ۵/۵

۷۴. (گام چهارم) پیمان ببندیم. ۵/۲۵

ب هدف خود را تعیین کنیم. ۵/۲۵

۷۵. (الف) ارتقای سبک زندگی. ۵/۲۵

ب خودمراقبتی. ۵/۲۵

۷۶. **گزینه ۲** هیپاتیت ۵/۲۵ - بر اساس مطالعات انجام شده، بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به‌عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

۷۷. **گزینه ۲** ۵/۲۵

۷۸. درست ۵/۲۵ - بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به‌صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.

۷۹. نادرست ۵/۲۵ - چربی اشباع شده، در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. (تعریف صورت سؤال، مربوط به چربی غیراشباع است.)
۸۰. نادرست ۵/۲۵ - بدن انسان، به دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه نیاز دارد. خود بدن در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع اسید آمینه تولید کند. ۹ اسید آمینه هم که بدن قادر به تولید آن‌ها نیست، باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

۸۱. نادرست ۵/۲۵ - هرچه از **بالای** هرم به سمت **پایین** حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی **بیشتر** می‌شود؛ یعنی مقدار مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر باشد.

۸۲. درست ۵/۲۵

۸۳. نادرست ۵/۲۵ - روی موجود در مواد غذایی **حیوانی** نسبت به روی مواد غذایی **گیاهی** بهتر جذب می‌شود.

۸۴. درست ۵/۲۵

۸۵. نادرست ۵/۲۵ - بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی، به **پروتئین‌ها** نیاز دارد.

۸۶. کبد ۵/۲۵

۸۷. آب ۵/۲۵

۸۸. تنوع ۵/۲۵

۸۹. ید ۵/۲۵

۹۰. چهار (۴) ۵/۲۵

۹۱. صبحانه ۵/۲۵

۹۲. تناسب ۵/۲۵

۹۳. کربوهیدرات‌ها ۵/۲۵

۹۴. چربی اشباع شده ۵/۲۵

۹۵. چربی ۵/۲۵ - ویتامین‌های محلول در چربی می‌توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین‌های A و K و E و D هستند.

۹۶. کمترین ۵/۲۵ - مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند، دارای کمترین حجم هستند، به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قند و چربی) و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود؛ یعنی مقدار مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر باشد.

۵۱. پیشگیری ۵/۵

۵۲. (الف) سلامت معنوی ۵/۲۵

ب سلامت روانی ۵/۲۵

۵۳. سلامت خانوادگی - اجتماعی ۵/۵

۵۴. نادرست ۵/۲۵ - مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، در زندگی دست به انتخاب می‌زنند، از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر، شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد؛ اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.

۵۵. درست ۵/۲۵ - همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

۵۶. درست ۵/۲۵

۵۷. درست ۵/۲۵

۵۸. پیشگیری ۵/۲۵

۵۹. واضح ۵/۲۵ - قابل اندازه‌گیری ۵/۲۵

۶۰. سبک زندگی ۵/۲۵

۶۱. معنوی ۵/۲۵

۶۲. سبک زندگی ۵/۲۵

۶۳. سبک زندگی ۵/۲۵

۶۴. روانی - عاطفی ۵/۲۵

۶۵. مورد ج - وقت گذراندن با خانواده ۵/۲۵

۶۶. مورد الف - کاهش خشم ۵/۲۵

۶۷. مورد د - انجام فرائض دینی ۵/۲۵

۶۸. مورد ب - خوردن غذای سالم ۵/۲۵

۶۹. خودمراقبتی دارای انواع جسمی، ۵/۲۵ روانی - عاطفی، ۵/۲۵ اجتماعی ۵/۲۵ و معنوی ۵/۲۵ است.

۷۰. ۱ هدف خود را تعیین کنیم.

۲ مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.

۳ میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.

۴ پیمان ببندیم.

۵ یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت یا شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.

۶ برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.

۷ از یادآور استفاده کنیم.

۸ در مورد تغییر رفتارمان، نظر اطرافیان را بپرسیم.

۹ در صورت شکست، هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.

۱۰ موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم.

۱۱ مهارت‌های لازم را کسب کنیم. (ذکر چهار مورد کافی است. هر مورد ۵/۲۵)

۷۱. افزایش اعتمادبه‌نفس ۱ نمره



خلاقیت



درک و فهم



ارزیابی و قضاوت



دانشی



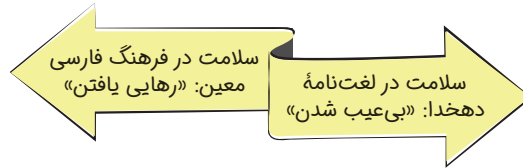
تحلیلی



کاربردی



دوپینگ فوری درس ۱: سلامت چیست؟



تعاریف سلامت

بقراط

سلامت ← تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون.

ابن‌سینا

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

دانشمندان طب سنتی

به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.

WHO (سازمان جهانی بهداشت)

سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.

تعریف جامع

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن، فرد از سلامت جسمی، روانی-عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی برخوردار است.
در این تعریف، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.

پیشگیری:

آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است.

با استفاده از خدمات بهداشتی، به آسانی و به ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.

زمان آموزش‌های پیشگیرانه، بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم، میسر است.

درمان:

مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.

درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.



ابعاد سلامت

سلامت جسمانی

قابل درک‌ترین بُعد سلامت

از نظر زیست‌شناسی - عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم

نشانه‌ها

طبیعی بودن نبض و فشار خون

وزن مناسب

ظاهر خوب و طبیعی

سلامت روان

داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی

اصول سلامت روان

مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود

نشانه‌ها

داشتن روحیه انتقادپذیری

قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

سازگاری فرد با خودش و دیگران

سلامت اجتماعی

وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود.

نشانه‌ها

پیدا کردن جایگاه مناسب در جامعه

عمل کردن به روشی مسئولانه

تعامل سالم با دوستان و دیگران

سلامت معنوی

افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند.

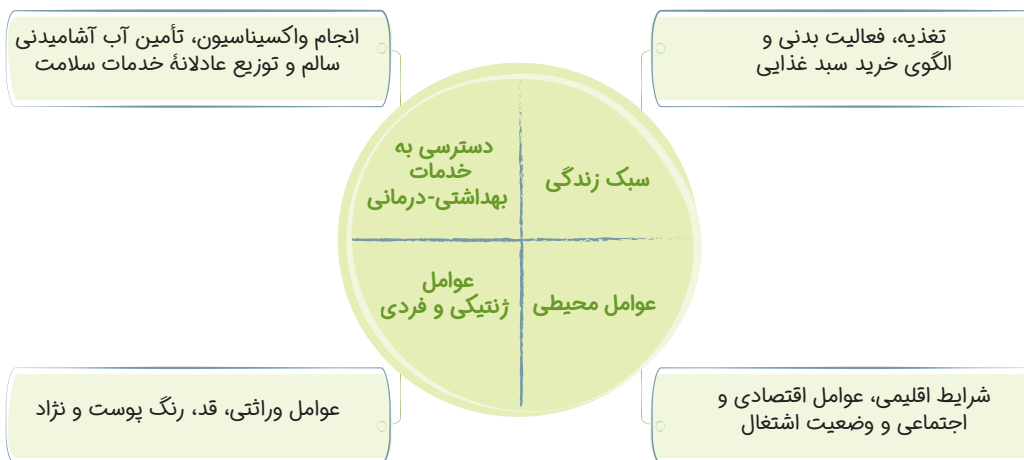
نشانه‌ها

داشتن آرامش و انتقال آن به دیگران

سطح بالایی از ایمان

پایبندی به اخلاقیات

• سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که در نمودار زیر به این عوامل و تأثیراتشان اشاره شده است.





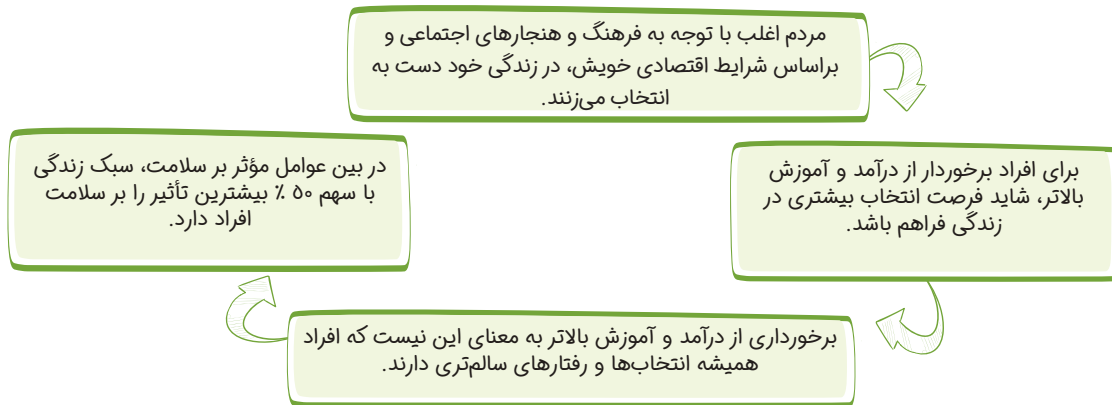
دوپینگ فوری درس ۲ - سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.



• انتخاب و رفتارهای افراد، به موارد بالا بستگی دارد.





گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

- ۱- هدف خود را تعیین کنیم.
- ۲- زمان‌بندی فعالیت‌های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم.
- ۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.
- ۴- پیمان ببندیم.
- ۵- یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت یا شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.
- ۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.
- ۷- از یادآورهای استفاده کنیم.
- ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.
- ۹- در صورت شکست، هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.
- ۱۰- موفقیت‌هایمان را مدّ نظر داشته باشیم.
- ۱۱- مهارت‌های لازم را کسب کنیم.

نکته

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

درس ۳ - برنامه غذایی سالم

- مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و ... است. این مواد در انواع غذاهایی که به‌طور روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شوند.

کربوهیدرات‌ها

- کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند.
- کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند.

چربی‌ها

- چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند.
- بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های A، D، E، K و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی، به چربی نیاز دارد.

پروتئین‌ها

- پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آن‌ها نیاز دارد.
- هر گرم پروتئین، ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

- پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد.
- ویتامین‌ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند و به عبارت دیگر سوخت‌وساز کند.

آب

- مواد معدنی یکی از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند.
- اگرچه آب ماده انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است.
- آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.
- ۶۰٪ حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

چرا ۲۰ شو؟

درسنامه کامل

- پوشش ۱۰۰ درصدی کتاب درسی
- نکات مفهومی ویژه امتحان نهایی
- نمودارها و جدول‌های جمع‌بندی

آزمون‌های شبیه‌ساز و پیش‌بینی امتحان نهایی

- ۶ دوره آزمون جامع شبیه‌ساز امتحان نهایی
- آزمون ویژه پیش‌بینی امتحان خردادماه ۱۴۰۴
- نکات احتمالی امتحان خردادماه ۱۴۰۴

بانک سؤالات تشریحی

- پوشش تمام سؤالات امتحان نهایی سال‌های اخیر
- سؤالات تألیفی میکرو طبقه‌بندی شده از تمام نکات کتاب
- تنوع کامل سؤالات بر اساس شیوه‌نامه بلوم (مصوب آموزش و پرورش)

پاسخنامه ویژه برای یادگیری نمره گرفتن در نهایی

- بارم‌بندی کامل پاسخ جهت یادگیری پاسخ‌نویسی تشریحی
- آموزش مهارت‌ها و فوت و فن نمره گرفتن در امتحان نهایی
- بارم‌بندی یکسان سؤالات با مصوبه امتحانات آموزش و پرورش

بسته شب امتحان ۲۰ شو

- نمودارهای دوپینگ فوری برای مرور فوق سریع شب امتحان + جمع‌بندی خلاصه صوتی کتاب از زبان مؤلف

سایر کتاب‌های ۲۰ شو



9 786228 481234

www.digimaze.org

www.biomaze.ir