



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

درس ۲- سبک زندگی

۱- سبک زندگی سالم چگونه است؟

سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.

۲- اهمیت سبک زندگی چیست؟

اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله بایستگاری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.

۳- جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

- I. در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
 - II. بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط دارد. مستقیم
 - III. انسان ها همیشه در جستجوی راه ها و روش هایی بوده هستند که در مقابل بیماری ها، حوادث و خطرات زندگی ... خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. **حیات**
 - IV. خود مراقبتی دارای انواع و و عاطفی و اجتماعی و معنوی است. **جسمی، روانی**
 - V. برای خود مراقبتی داشتن ضروری است. **برنامه**
 - VI. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی هدف باید واضح و واقعی و باشد. **قابل اندازه گیری**
 - VII. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی زمان بندی ماباید باشد. **واقعی**
 - VIII. همواره و برای همه ی افراد این مکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و ... لازم دست به انتخاب های بهتر بزنند
- مهارت های**
- IX. با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش زندگی خود را نیز ارتقا دهند. **کیفیت**

۴- به اختصار توضیح دهید آیا برخورداری از درآمد و آموزش بالاتر به معنای انتخاب ها و رفتار های سالم تر است؟ **خیر مردم اغلب با**

توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود 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 سالم تری دارند.

۵- مهمترین بیماری های مزمن در جهان چیست؟

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری های سکتی قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم ترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند.

۶- سبک زندگی در گذشته چگونه بود؟

در گذشته زندگی های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانه ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می نشستند. باهم غذای سالم مثل آبگوشت می خوردند و بایکدیگر صحبت می کردند و از همدردی سخن می گفتند. بازی های دسته جمعی و پرهیاهوی بچه ها در حیاط خانه و یا محله، زندگی های ساده و خالی از تجملات، سحر خیزی و صمیمیت و... از ویژگی های زندگی گذشته بود.

۷- شیوه زندگی نسبت به گذشته چه تغییری یافته است؟

امروز شیوه زندگی تغییر کرده است. دورهمی های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تاحدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی اکثر اجای خود را به غذاهای آماده (فست فودی) داده است. بازی های کودکانه در خانه تبدیل به بازی های رایانه ای شده و در شهرها، خانه های یک طبقه جای خود را با برج های چند طبقه عوض کرده اند که در آن ها آسانسور جای پله را گرفته است.

۸- وسایلی مثل جاروبرقی و ظرفشویی و... چه مضراتی دارد؟

اگرچه جارو برقی و ماشین های لباسشویی و ظرف شویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آن ها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است.

۹- دلیل تشکیل و رواج گروه های اجتماعی چگونه است؟

انسان ها همیشه در جستجوی راه ها و روش هایی بوده هستند که در مقابل بیماری ها و حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه های اجتماعی مختلف به تدریج فراگرفتند که در چهارچوب فرهنگ جامعه ای خود را یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به کارگیری روشهای متفاوتی از خود و خانواده شان مراقبت کنند.



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

۱۰- گام اول در حفظ سلامت چیست؟

خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.

۱۱- خودمراقبتی یعنی چه؟

خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم.

۱۲- خودمراقبتی شامل چه چیزهایی است؟

به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی آگاهانه و هدف دار است.

۱۳- نتایج خودمراقبتی را بنویسید؟

به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی واجتماعی خودحفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی واجتماعی خوررابرآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنید، بیماری های مزمن خود رامدیریت کنند و نیز از سلامت خودبعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

۱۴- گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را نام ببرید؟

۱. هدف خود را تعیین کنیم.

۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم مشخص کنیم.

۳. میزان دستیابی به هدف وموفقیت ها وشکست های خود را ثبت کنیم.

۴. پیمان ببندیم.

۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح وآشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.

۶. برای شروع، گام های کوچک برداریم.

۷. از یادآور ها استفاده کنیم.

۸. در مورد تغییر رفتارمان نظراتر افیان را بپرسیم.

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

۱۰. موفقیت مان را مدنظر داشته باشیم.

۱۱. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۱۵- ابزارهای یادآوری را نام ببرید؟

از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه با تذکرات برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

۱۶- هنگام شکست چه کاری باید انجام دهیم؟

ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنا براین باید آماده باشیم که مجدد شروع کنیم.

۱۷- چه چیزهایی باعث افزایش اعتمادبه نفس مامی شود؟

باید به سختی هایی فکر کنیم که توانسته ایم آن هارا با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتمادبه نفس

مامی شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.

۱۸- کسب مهارت چه تاثیری دارد؟

این مسئله در شایستگی مادر رسیدن به اهداف مؤثر است.



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

۱۹- محصول خودمراقبتی چیست؟

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