

سلامت و بهداشت درس ۲

۱) منظور از سبک زندگی سالم چیست؟

مجموعه ای از انتقاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت میگیرد

۲) انتقاب های افراد در سبک زندگی تحت تاثیر چه عواملی قرار میگیرند؟

نگرش ها و ارزش ها و باور های فردی و جمعی و اداب و رسوم و الگو های مصرف و فرهنگ و وظایف و مسئولیت ها و نحوه استفاده از فناوری و ثروت و مقابله با فطرات تودیر کننده سلامت و نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات

۳) در بین عوامل موثر بر سلامت کدام یک بیشترین سهم را دارد؟

سبک زندگی با سهم حدود ۵۰ درصد

۴) پنج بیماری که بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهم ترین بیماری هایی هستند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند کدامند؟

پاچی - سکنه قلبی - دیابت - سرطان - پولی استخوان

۵) سبک زندگی در قریب چه تفاوت هایی با حال حاضر داشته است؟

در قریب خانه های یک طبقه با حیاط و باغچه در دور هم نشینی های هر شب بزرگتر ها و کوچکترها کنار هم مینشستند و غذای ساده ای مثل آبگوشت را میفوردند و یا با یکدیگر سفن میگفتند بچه ها با بازی های دسته جمعی در حیاط یا ممله هیاهو به پا می کردند و زندگی ها ساده و شالی از تجملات بود اما امروزه همه این مسائل تغییر کرده اند

۶) چه چیزی باعث شده میزان ترک در افراد امروزی کاهش یابد؟

عادت کردن به استفاده از وسایل برقی مثل جارو برقی و لباسشویی و ظرفشویی

۷) خود مراقبتی را تعریف کنید؟

یعنی فعالیت هایی که توسط هر فرد یا خانواده او برای حفظ و ارتقای سلامت آن فرد انجام میشود

۸) کدام اول سلامت چه نام دارد؟ خود مراقبتی

۹) چند درصد رفتار هایی که منجر به سلامت میشوند محصول خود مراقبتی اند؟ ۶۵ تا ۸۵ درصد

۱۰) انواع خود مراقبتی را نام ببرید؟

جسمی - روانی - عاطفی - اجتماعی - معنوی

۱۱) در نوشتن برنامه خود مراقبتی به چه مواردی باید توجه کنیم؟

هدف خود را تعیین کنیم - زمان فعالیت های خود را مشخص کنیم - فعالیت خود را ثبت کنیم - پیمان ببندیم - مازات صریح و آشکار بری شکست
فعالیتمان تعیین کنیم - برای شروع کدام های کوچکتر برداریم - از یاد آور ها استفاده کنیم - نمودار تحقق اهداف خود را رسم کنیم - هرگز مایوس نشویم -

موفقیت های خود را مدنظر داشته باشیم

۱۲) در نظر گرفتن موفقیت‌ها در برنامه خود مراقبتی چه فایده‌ای دارد؟

باعث افزایش اعتماد به نفس میشود.

©GAP_KONKORI