

درس دوم، سبک زندگی

- ۱ - انتخاب ها و رفتارهای افراد در سبک زندگی به چه عواملی بستگی دارند؟
- ۲ - آیا برای همه افراد در هر سنی و سطحی از تحصیلات، امکان انتخاب های بهتر برای ارتقا کیفیت زندگی فراهم است؟ چرا؟
- ۳ - در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام مورد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟
- ۴ - اهمیت سبک زندگی بیشتر از کدام جهت است؟
- ۵ - بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند، کدامند؟
- ۶ - ویژگی های زندگی گذشته کدامند؟
- ۷ - چرا در شیوه زندگی های جدید چاقی و اضافه وزن افزایش یافته است؟
- ۸ - سبک زندگی را تعریف کنید.
- ۹ - شیوه زندگی امروزه و گذشته را با هم مقایسه کنید.
- ۱۰ - خود مراقبتی چیست؟
- ۱۱ - خود مراقبتی دارای چه اهمیتی است؟
- ۱۲ - ابعاد خود مراقبتی کدامند؟
- ۱۳ - خود مراقبتی شامل چه اعمالی است؟
- ۱۴ - چرا روش های متفاوتی مراقبت از خود و خانواده ایجاد شده است؟
- ۱۵ - چرا خود مراقبتی ایجاد شده است؟
- ۱۶ - در برنامه خود مراقبتی هدف دارای چه مشخصاتی است؟
- ۱۷ - منظور از پیمان بستن در برنامه خود مراقبتی چیست؟
- ۱۸ - گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید و برای هر کدام مثالی بنویسید.
- ۱۹ - هر مثال کدام گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟
 - الف) اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد
 - ب) مسافتی را که هر روز می دویم، روی تقویم مان بنویسیم.
 - به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم
 - ت) از زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.