

سوال	<p style="text-align: center;">به نام خدا نمونه سوال درس سلامت و بهداشت درس دوم: سبک زندگی برای دریافت نمونه سوالات بیشتر به سایت هنرجو مراجعه کنید (www.hoonarjo.ir)</p>
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید. الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) در برنامه خود مراقبتی هدفها باید کلی و آرمانی باشند.</p>
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید. الف) گام اول در حفظ سلامت خویش، است. ب) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد نام دارد.</p>
۳	<p>بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماری‌ها، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.</p>
۴	<p>خود مراقبتی چیست؟</p>
۵	<p>چهار مورد از مواردی که در نوشتن برنامه خودمراقبتی باید به آن توجه کنیم بیان کنید.</p>
	پاسخنامه
۱	<p>الف) درست ب) نادرست</p>
۲	<p>الف) خود مراقبتی ب) سبک زندگی</p>
۳	<p>بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.</p>
۴	<p>خود مراقبتی یعنی فعالیتی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم. به بیان ساده، خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.</p>
۵	<p>هدف خود را تعیین کنیم مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم پیمان ببندیم در صورت لزوم یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.</p>
	<p>تهیه شده در سایت هنرجو (www.hoonarjo.ir)</p>