@ensaniEDU

mydars
اپلیکیشن آموزشی مای درس

سلامت و بهداشت
پایهٔ دوازدهم
کلیهٔ رشته ها
دورهٔ دوم متوسطه

فصل اوّل
سلامت
درس دوّم
سبک زندگی

تهیه شده توسط: دپارتمان تخصصی علوم انسانی/بامدیریت رتبه ۲۶ کنکور سراسری ۹۵(سعیددولت کردستانی)

معلم را در کنارتان احساس کنید!
#کنکور-نظام-جدید
با بهره گیری از مطالب برترین کتب کمک آموزشی
تدریس مفاهیم آموزشی درس به درس کتب پایه دوازدهم/ادبیات و علوم انسانی/دپارتمان تخصصی علوم انسانی

@ensaniEDU

mydars
اپلیکیشن آموزشی مای درس

سبک زندگی

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

مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش دست به انتخاب سبک زندگی می زنند.

انتخاب ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش ها،ارزش ها و باورهای فردی و جمعی،آداب و رسوم،الگوی مصرف و... بستگی دارد.

نکتــه:

بیماری های سکته قلبی،دیابت،سرطان و پوکی استخوان مهم ترین بیماری های مزمن جهان هستند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

نوع سبک زندگی

قدیمی: زندگی ها ساده بود،خانواده ها برای طرح مشکلات و کمک گرفتن در رفع آنها کنارهم بودند،برای انجام کارها کمتر از ماشین آلات استفاده می شد،میزان تحرک افراد زیاد بود و کمتر اضافه وزن داشتند.

جدید: زندگی ها بیشتر حالت مجازی و ماشینی به خود گرفته و افراد بیشتر از غذاهای آماده استفاده می کنند،از تکنولوژی بیشتر استفاده می شود، کارها آسان شده ولی کم تحرکی،چاقی و اضافه وزن افزایش یافته است.

خودمراقبتی

به فعالیت هایی که خود ما یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم،خود مراقبتی می گویند.

خودمراقبتی اولین گام در حفظ سلامت است و بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود،محصول آن است.

شامل اعمال اکتسابی،آگاهانه و هدفدار است.

انواع آن شامل: جسمی،روانی – عاطفی،اجتماعی و معنوی است.

گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی:

۱. هدف خود را تعیین کنیم ۲. مدت زمان لازم برای هدف خود را مشخص کنیم ۳. میزان دستیابی به هدف(موفقیت یا شکست) را ثبت کنیم
۴. پیمان ببندیم ۵. یک مجازات صریح و آشکار برای شکست تعیین کنیم ۶. برای شروع گام های کوچک برداریم ۷. از یادآورها استفاده کنیم
۸. در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم ۹. هرگز مأیوس نشویم ۱۰. موفقیت هایمان را در کنترل رفتارمان مدنظر داشته باشیم
۱۱. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم

***