

بسمه تعالی

سوالات درس ۲ فصل ۱ کتاب سلامت و بهداشت

درس ۲ - سبک زندگی

۱	منظور از سبک زندگی سالم چیست؟
۲	مردم اغلب با توجه چه عواملی همواره در زندگی خود دست به انتخاب می زنند؟
۳	از این رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب در زندگی فراهم باشد. اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب ها و رفتارهای دارند.
۴	انتخاب ها و رفتارهای افراد اساساً به چه عواملی بستگی دارد؟
۵	اهمیت سبک زندگی سالم چیست؟
۶	در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۰.۵٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
۷	اهمیت سبک زندگی بیشتر از چه جهتی است؟
۸	بر اساس مطالعات انجام شده، کدام بیماری ها به عنوان مهم ترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند، که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟
۹	برای جمله "در گذشته زندگی های خانوادگی شکل دیگری داشت." چند مورد مثال بزنید.
۱۰	در زندگی های امروزی جای هریک از موارد زیر را چه چیزهایی گرفته است؟ الف - دورهمی های خانوادگی و دوستانه ب - غذاهای سنتی سالم ج - بازی های کودکانه د - خانه های یک طبقه و - پله
۱۱	معایب و محاسن استفاده از وسایل الکترونیکی چیست؟
۱۲	جوامع و گروه های اجتماعی مختلف در چه چارچوب هایی از خود و خانواده شان مراقبت می کنند؟
۱۳	انواع خود مراقبتی را نام ببرید.
۱۴	هر یک از عبارات زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی می باشد؟ الف - خوردن غذای سالم ب - کاهش خشم ج - وقت گذراندن با خانواده

	د - انجام فرایض دینی
۱۵	گام اول در حفظ سلامت خویش، است.
۱۶	بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول خودمراقبتی است. ص غ
۱۷	خودمراقبتی چیست؟
۱۸	خودمراقبتی شامل چه نوع فعالیت هایی است؟
۱۹	در نوشتن برنامه خودمراقبتی باید به چه مراحل توجه کنیم؟
۲۰	اهداف گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی دارای چه ویژگی هایی باید باشد؟
۲۱	برای هر یک از برنامه های خود مراقبتی زیر مثال بزنید: ۱. هدف خود را تعیین کنیم. ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم ۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴. پیمان ببندیم. ۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶. برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷. از یادآورها استفاده کنیم. ۸. در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.
۲۲	در برنامه های خود مراقبتی، اگر در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شدیم، چه اقدامی لازم است انجام شود؟
۲۳	در برنامه های خود مراقبتی، چرا باید به سختی هایی فکر کنیم که توانسته ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم؟
۲۴	در برنامه های خود مراقبتی، چرا باید سعی کنیم در رسیدن به اهداف مان مهارت لازم را کسب کنیم؟
۲۵	در برنامه های خود مراقبتی بهتر است جریمهباشد.

پاسخ سوالات درس ۲ فصل ۱ کتاب سلامت و بهداشت

درس ۲ - سبک زندگی

۱	مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می گیرند.
۲	مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می زنند.
۳	بیشتری - سالم تر
۴	نگرش ها، ارزش ها و باور های فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ... بستگی دارد.
۵	با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.
۶	سبک زندگی
۷	با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.
۸	بیماری های سکتة قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان،
۹	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، با هم غذای ساده ای می خوردند و با یکدیگر صحبت می کردند و از هر دری سخن می گفتند. بازی های دسته جمعی و پرهیاهوی بچه ها در حیاط خانه و یا محله، زندگی های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی های زندگی گذشته بود.
۱۰	الف. دورهمی های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. ب. غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است. ج. بازی های کودکان در حیاط خانه تبدیل به بازی های رایانه ای شده د. در شهرها، خانه های یک طبقه جای خود را با برج های چند طبقه عوض کرده اند. و. که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است.
۱۱	جارو برقی و ماشین های لباس شویی و ظرف شویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است.
۱۲	فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به کارگیری روشهای متفاوتی از خود و خانواده شان مراقبت کنند.
۱۳	جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

۱۴	الف - خود مراقبتی جسمی ب - خود مراقبتی روانی - عاطفی ج - خود مراقبتی اجتماعی د - خود مراقبتی معنوی
۱۵	خودمراقبتی
۱۶	ص
۱۷	یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم.
۱۸	شامل اعمالی 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، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.
۱۹	۱. هدف خود را تعیین کنیم. ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم. ۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴. پیمان ببندیم. ۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶. برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷. از یادآورها استفاده کنیم. ۸. در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را پرسیم. ۹. در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰. موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم. ۱۱. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.
۲۰	واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد.
۲۱	۱. برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهم». ۲. برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۰۱ صبح روز پنجشنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد. ۳. رای مثال، نموداری از ساعت هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می دویم، روی تقویم مان بنویسیم.

<p>۴. برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.</p> <p>۵. برای مثال، به فردی که با او پیمان بسته ایم بگوییم «من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می خرم.» بهتر است جریمه سبک باشد.</p> <p>۶. به عنوان مثال اگر می خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم.</p> <p>۷. از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.</p> <p>۸. از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.</p>	
<p>باید آماده باشیم که مجددا شروع کنیم.</p>	۲۲
<p>این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.</p>	۲۳
<p>تا در کاری که انجام می دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.</p>	۲۴
<p>سبک</p>	۲۵