



سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم

کلیه رشته ها

دوره دوم متوسطه

فصل اول

سلامت

درس دوم

سبک زندگی



معلم را در کنار تان احساس کنید!

#کنکور-نظام-جدید

با بهره گیری از مطالب برترین کتب کمک آموزشی

دبیات و علوم انسانی/دپارتمان تخصصی علوم انسانی

دانلود از اپلیکیشن پادرس



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





[@ensaniEDU](http://ensaniEDU)

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

سبک زندگی 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.

نکته:

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

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.

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 **اکنسابی، 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

سلامت و بهداشت
پایه دوازدهم
کلید رشته ها
دوره دوم متوسطه

دانلود از اپلیکیشن **پادرس**





اولین مرجع رسمی پژوهش و تحقیقات علوم انسانی دوره دوم متوسطه
#همراهی-برای-شما 🍷

t.me/ensaniEDU

t.me/Ensani-Stady

فعال
مفید
علمی
معتبر
رایگان
بدون تبلیغ
بدون حاشیه
بدون سوء استفاده

جهت اطلاعات بیشتر در رابطه با تیم پشتیبان کانال و سفارشات جزوه، پاورپوینت، نمونه سوالات، طراحی-گرافیک و...
به آیدی های ذکر شده مراجعه و با ادمین های کانال در ارتباط باشید.

