

درس دوم سبک زندگی

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی



فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات زیر

پاسخ دهید.

• براساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی

سبک زندگی سالم کدام‌اند؟

• سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت

بیشتری دارد؟

خرداد 99

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؛ از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. از این‌رو همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

دی 97 شهرپور 401

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سبکته قلبی، دیابت، سرطان

شهرپور 99

و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟
- با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی از گذشته تا حال به وجود آمده، فکر می‌کنید در آینده سبک زندگی خانواده‌ها چگونه خواهد بود؟
- با توجه به روند تغییرات در زندگی افراد، پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند و از هر دری سخن می‌گفتند (شکل ۱). بازی‌های دسته‌جمعی و پریاهوی بچه‌ها در حیاط‌خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های زندگی گذشته بود.



شکل ۱. تصویری از سبک زندگی سنتی

اما امروزه شیوه زندگی تغییر کرده است. دورهمی های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است. بازی های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی های رایانه ای شده و در شهرها، خانه های یک طبقه جای خود را با برج های چند طبقه عوض کرده اند که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه جاروبرقی و ماشین های لباسشویی و ظرفشویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده و... .

خود مراقبتی چیست؟



انسان ها همیشه در جست و جوی راه ها و روش هایی بوده و هستند که در مقابل بیماری ها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه های اجتماعی مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به کارگیری روش های متفاوتی از خود و خانواده شان مراقبت کنند. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

خرداد 99

فعالیت ۳ : خود ارزیابی

در کلمات و عبارات زیر مواردی از خود مراقبتی ارائه شده است. با ارزیابی آنها در سبک زندگی خود، در صورت امکان آنها را در جدول صفحه بعد دسته بندی کنید و مثال های بیشتری نیز از خود مراقبتی به آنها اضافه کنید.

- تغذیه سالم؛ خواب کافی؛ کنترل خشم؛ کاهش استرس در زندگی خود؛ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل؛ مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی؛ وقت گذراندن با خانواده؛ معاشرت با دوستان و خویشاوندان؛ انجام فرایض دینی؛ دعا و نیایش؛ اندیشیدن قبل از انجام هر کار؛ بها دادن به خود؛ توجه به تجربه ها، آرزوها، افکار و احساسات خود؛ احساس ارزشمندی در خود؛ خوش بینی و امید؛ پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان.

موارد این جدول نیز مهم هستند و در شهریور و خرداد 99 و شهریور و خرداد 1401 سوال داده شده است

شهریور 402

خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی
۱- خوردن غذای سالم	۱- کاهش خشم	۱- وقت گذراندن با خانواده	۱- انجام فرایض دینی
۲- خوابیدن به اندازه	۲- کاهش استرس	۲- مشورت با افراد مطلع	۲- دعا و نیایش
۳- کنترل وزن	۳- مهربانی	۳- معاشرت با دوستان	۳- احساس ارزشمندی
۴- پرهیز از فلینان	۴- گزینۀ کزندن در	۴- توجه به تجربه ها	۴- فکر کردن قبل از هر کاری
۵- و سیگار	۵- به خود	۵-	۵-
۶-	۶-	۶-	۶-

شهریور 98

خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خودمراقبتی است. خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم. شهریور 1401

به بیان ساده، خودمراقبتی 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.

گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی

خرداد 1401

دی 1401

- برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به مراحل زیر توجه کنیم:
۱. هدف خود را تعیین کنیم: هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد. برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳ بار شنای روی زمین انجام می دهم».
 ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم: برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.
 ۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم: برای 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.

۴. **پیمان ببندیم**: برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.
۵. **در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم**: برای مثال، به فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم «من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.» بهتر است جریمه سبک باشد. **خرداد 98**
۶. **برای شروع، گام‌های کوچک برداریم**: به عنوان مثال اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷. **از یادآورها استفاده کنیم**: از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
۸. **در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم**: از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹. **در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم**: ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. **خرداد 99**
۱۰. **موفقیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم**: باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد. **خرداد 402**
۱۱. **مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم**: باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می‌دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

فعالیت ۴: انفرادی

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کاهش وزن، انجام فعالیت بدنی و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید.



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد