

اگرچه نیت خوبی است زیستن ...  
اما خوشا که دست به تصمیم بهتری بزنیم!

 [www.konkursara.com](http://www.konkursara.com)

 ۰۲۱۵۵۷۵۶۵۰۰

دانلود بهترین جزوات در

**کنکورسرا**

کنکورسرا

مرجع تخصصی قبولی آزمون فرهنگیان و آزمون استخدامی آموزش و پرورش

## درس دوم : سبک زندگی

سبک زندگی سالم ، مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد و رعایت و انجام آنها در زندگی است که بر روی سلامت تأثیرگذار هستند . این انتخاب‌ها متناسب با موقعیت‌های زندگی و بر اساس فرهنگ ، هنجارهای اجتماعی و شرایط اقتصادی صورت می‌گیرد .

### اهمیت سبک زندگی

در بین عوامل مؤثر بر سلامت ( در درس اول ) ، سبک زندگی با سهم 50 % 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 . بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ؛ بیماری‌های سکتة قلبی ، دیابت ، سرطان و پوکی استخوان ، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند ، ارتباط مستقیمی با سبک زندگی دارند .

### عوامل مؤثر در انتخاب‌های افراد در سبک و شیوه زندگی

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 تهدید کننده سلامت ، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ... بستگی دارد .

**نکته 1 :** شاید افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر فرصت انتخاب‌های بیشتری در زندگی داشته باشند ، اما به این معنی نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند .

**نکته 2 :** همواره و برای همه افراد – در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات ، درآمد و موقعیت اجتماعی – این امکان فراهم است تا با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم بتوانند دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش ، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند .

### تفاوت سبک زندگی قدیم و امروزی

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

اما امروزه شیوه زندگی تغییر کرده است . دوره‌های 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 . در شهرها ، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده‌اند و در آنها آسانسور جای پله را گرفته است . بازی‌های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده است . اگرچه جارو برقی و ماشین‌های لباس شویی و ظرف شویی و ... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم‌تحرکی ، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است . ...

### خودمراقبتی چیست ؟

به بیان ساده ؛ خودمراقبتی شامل انجام اعمال اکتسابی ، آگاهانه و هدفمندی است که افراد به وسیله انجام آنها :

- 1 – سلامت جسمی ، روانی-عاطفی ، اجتماعی و معنوی خود و خانواده را تأمین و حفظ می‌کنند و ارتقاء می‌بخشند .
- 2 – از خود و اعضای خانواده در برابر بیماری‌ها ، حوادث و خطرات زندگی محافظت می‌کنند .

3- نیازهای جسمی، روانی-عاطفی، اجتماعی و معنوی خود را برآورده می‌سازند.

4- بیماری‌های مزمن خود را مدیریت می‌کنند و همچنین بعد از شفا از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان از سلامت خود حفاظت می‌کنند.

خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی-عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

\*\*\*\*\*

**نکته 1:** خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین 65 تا 85 درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است.

**نکته 2:** جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف، با به کارگیری روش‌های متفاوت در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... از خود و خانواده‌شان مراقبت می‌کنند.

## گام‌ها و مراحل برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

1- هدف خود را تعیین کنیم: هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد.» یا «از این پس، هر روز 30 بار شنای روی زمین انجام می‌دهم.»

2- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم: زمان‌بندی ما باید واقعی باشد. برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت 10 صبح روز پنجشنبه.

3- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم: برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم بنویسیم.

4- 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.

5- 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.

6- 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.

7- از یادآورها استفاده کنیم: از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

8- 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.

9- 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.

10- موفقیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم: باید به سختی‌ایی 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.

11- 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.