سبک زندگی سالم

☑ مجموعه‌ای از انتخاب‌هاست که متناسب با [ ] صورت می‌گیرد. (فرداد ۹۹ و ۴۰۳)

☑ این انتخاب‌ها روی سلامت افراد تاثیر می‌ذاره.

☑ افراد برخوردار از درامد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی داشته باشن (دی ۹۸ و فرداد ۹۹)

☑ برای همه افراد این امکان فراهم است تا با کسب مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتری بزنند و با سبک زندگی سالم و ارتقای سلامت خویش، [ ] خود را ارتقا دهند. (دی ۴۰۲)

☑ سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد.

چون ← با پیشگیری از بروز بیماری بر کیفیت زندگی او تاثیر داره (شهریور ۹۹ و فرداد ۹۹)

☑ مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شامل دیابت، سرطان، پوکی استخوان و سکته قلبی با [ ] در ارتباطه.

☑ ویژگی‌های زندگی در گذشته ← بازی دسته جمعی، زندگی ساده و بدون تجملات، سحرخیزی، صمیمیت.

☑ تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده (دی ۴۰۳)

خود مراقبتی

جوامع یاد گرفتن در چارچوب فرهنگ جامعه خود با به کارگیری روش‌های متفاوت از خود و خانوادشان مراقبت کنن.

◆ **«انواع خود مراقبتی»**

خواب کافی - اندیشیدن قبل کار - توجه به تجربه، احساسات، آرزو و افکار خود، مشورت در بروز مشکل (دی ۹۸) - احساس ارزشمندی در خود.

جسمی	روانی - عاطفی	اجتماعی	معنوی
تغذیه سالم پرهیز از سیگار و قلیان	کنترل خشم (خرداد ۹۹) کاهش استرس (شهریور ۴۰۲) مهربانی خنده و گریه بها دادن به خود (دی ۴۰۲ و شهریور ۴۰۱)	وقت گذراندن با خانواده معاشرت با دوستان	انجام فرائض دینی (خرداد ۴۰۱) دعا و نیایش

◆ **خود مراقبتی**

☑ گام اول در حفظ سلامت (شهریور ۹۸)

☑ یعنی فعالیت‌هایی که برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم (دی ۹۹)

◆ **گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی**

۱) تعیین هدف

☑ واضح و قابل اندازه‌گیری باشد (دی ۴۰۱)

☑ از اول ماه روزی ۱ کیلومتر پیاده‌روی

☑ هر روز ۳۰ تا شنا (دی ۴۰۳)

۲) زمان‌بندی برای دستیابی به هدف

☑ هر روز یا هفت روز هفته

☑ باید واقعی باشه

☑ ۱۰ صبح روز پنجشنبه

۳) میزان دستیابی به هدف، موفقیت و شکست رو ثبت کنیم

☑ نمودار ساعت‌های فعالیت یا مسافتی که می‌دویم را رسم کنیم.

☑ روی تقویم بنویسیم.

۴) پیمان ببندیم

☑ به اطرافیان هدفمون و زمان خاتمشو بگیم (فرداد ۴۰۳)

☑ ازشون بخوایم تشویقمون کنن(فرداد ۴۰۳)

۵) یه شوق و یه تنبیه برای موفقیت و شکست تعیین کنیم

☑ جریمه بهتره سبک باشه.

☑ اگر شکست خوردیم به کسی که باهاش پیمان بستیم یه کتاب هدیه بدیم.

۶) برای شروع [ ] **(خرداد ۹۸) برداریم** ← مثلا ۱ شبه نمی‌تونیم به وزن ایدآل برسیم (شهریور ۴۰۲)

۷) از یادآور استفاده کنیم

☑ زنگ هشدار

☑ تذکر اطرافیان

۸) در مورد تغییر رفتارمون نظر بقیه رو بپرسیم ← از اطرافیان بخوایم حرکت و فعالیت ما به سمت اهدافمون رو بررسی کنن.

۹) در صورت شکست مأیوس نشیم برای شروع دوباره آماده شیم

← ممکنه تو اجرا برنامه دچار مشکل بشیم ← باید آماده باشیم که [ ]. (فرداد ۹۹)

۱۰) موفقیت‌هامون رو بینیم

☑ به سختی‌هایی که گذروندیم فکر کنیم.

☑ موجب افزایش اعتماد به نفس میشه.

☑ توانائیمون رو برای ادامه بیشتر می‌کنه.

(فرداد ۴۰۲)

۱۱) مهارت‌های لازم رو کسب کنیم ← در شایستگی ما در رسیدن به اهداف موثره.

@DaneshSad