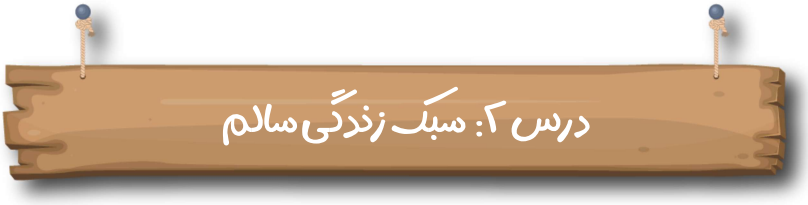
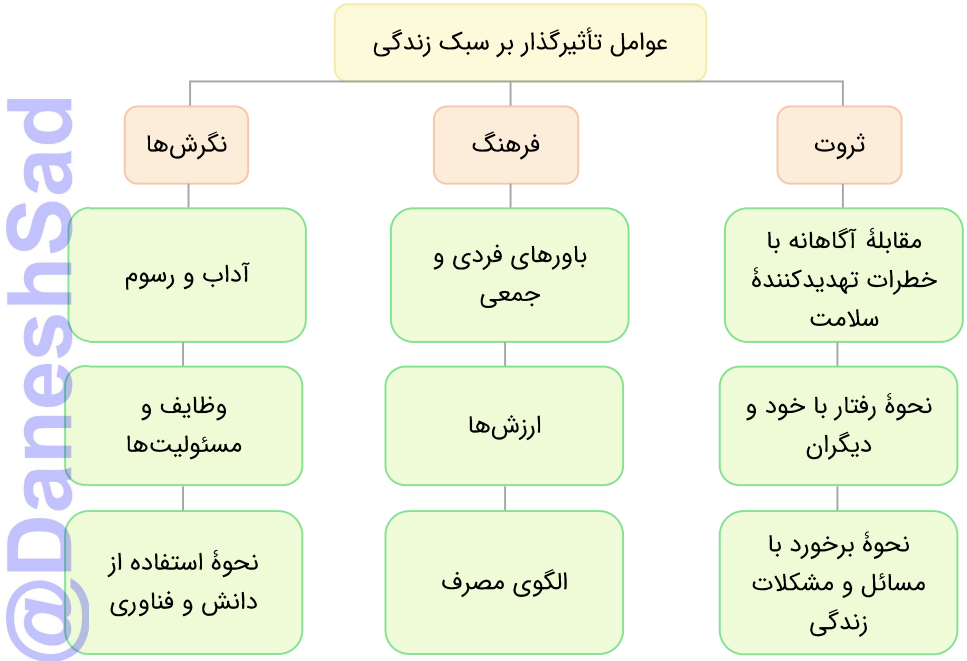
دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



◀ سبک زندگی سالم

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.

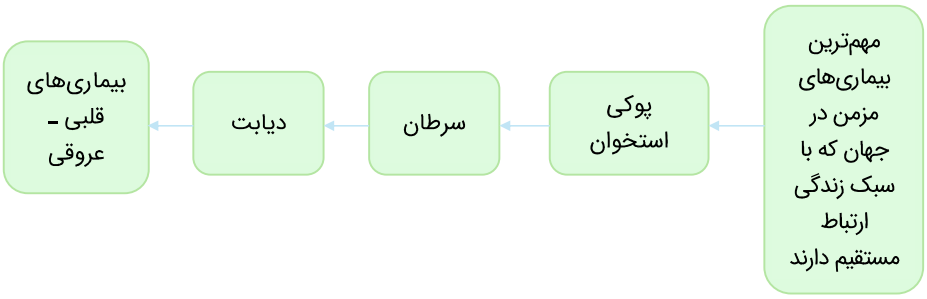


@DaneshSad

- انتخاب و رفتارهای افراد، به موارد بالا بستگی دارد.



دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



◀ شکل زندگی در گذشته

پُرجمعیت بودن خانواده‌ها

خانه‌ها (چه بزرگ و چه کوچک) یک طبقه با حیاط و باغچه بود

دورهم نشستن اعضای یک خانواده (بزرگ و کوچک)

خوردن غذای ساده

صحبت کردن با یکدیگر و از هر دری سخن گفتن

@DaneshSad

ویژگی‌های زندگی در گذشته

- بازی‌های دسته‌جمعی و پُرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله
- زندگی‌های ساده و خالی از تجملات
- سحرخیزی
- صمیمیت

امروزه شیوهٔ زندگی تغییر کرده است

- دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه کاهش‌یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است.
- غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست‌فود) داده است.
- بازی‌های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی‌های کامپیوتری شده
- در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده‌اند که در آن‌ها آسانسور جای پله را گرفته است.

استفاده از جاروبرقی، ماشین‌های لباس‌شویی و ظرف‌شویی سبب افزایش **کم‌تحرکی**، **چاقی** و **اضافه‌وزن** شده است.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

◀ خودمراقبتی

خودمراقبتی	بیان سادهٔ **خودمراقبتی** ⇐ شامل اعمال **اکتسابی**، **آگاهانه** و **هدف‌دار** است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد.
	بیان سادهٔ **خودمراقبتی** ⇐ شامل اعمال **اکتسابی**، **آگاهانه** و **هدف‌دار** است.
	محصول خودمراقبتی ⇐ ۶۵ تا ۸۵ درصد رفتارهایی که سبب سلامتی ما می‌شوند.
	گام اول در حفظ سلامت خویش ⇐ **خودمراقبتی** است.
	نتیجه: • تندرستی همهٔ خانواده • حفاظت از سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی • برآورده کردن نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی • پیشگیری از بیماری‌ها یا حوادث • مدیریت بیماری‌های مُزمن • حفاظت از سلامتی خودمان بعد از بیماری حاد یا ترخیص شدن از بیمارستان
	برای خودمراقبتی ⇐ **داشتن برنامه** ضروری است.

◀ انواع خودمراقبتی

- **جسمی** ⇐ خوردن غذای سالم، خواب و استراحت کافی، توجه به محیط پیرامون، فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی، کنترل وزن خود و پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان
- **روانی ـ عاطفی** ⇐ کاهش خشم، اعتمادبه‌نفس کافی، کنترل خشم، اندیشیدن قبل از هر کاری، کاهش استرس در زندگی خود، مهربانی، خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی، بها دادن به خود، توجه به آرزوها، افکار و احساسات خود و احساس ارزشمندی در خود
- **اجتماعی** ⇐ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل، وقت گذراندن با خانواده، معاشرت با دوستان و خویشاوندان
- **معنوی** ⇐ انجام فرایض دینی، خوش‌بینی و امید، دعا و نیایش

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی

۱ـ هدف خود را تعیین کنیم.

۲ـ زمان‌بندی فعالیت‌های موردنظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم.

۳ـ میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.

۴ـ پیمان ببندیم.

۵ـ یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت یا شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.

۶ـ برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.

۷ـ از یادآورها استفاده کنیم.

۸ـ در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.

۹ـ در صورت شکست، هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.

۱۰ـ موفقیت‌هایمان را مدّنظر داشته باشیم.

۱۱ـ مهارت‌های لازم را کسب کنیم.

@DaneshSad