

بروزترین و برترین  
سایت کنکوری کشور

[WWW.KONKUR.INFO](http://WWW.KONKUR.INFO)

**K**onkur  
**.info**

<https://konkur.info>

## سوالات متن درس ۲

### ۱. منظور از سبک زندگی سالم چیست؟

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

### ۲. انتخاب های افراد در سبک زندگی تحت تأثیر چه عواملی قرار می گیرند؟

نگرش ها، ارزش ها و باور های فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگو های مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، مقابله با خطرات تهدید کننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات.

### ۳. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدامیک، بیشترین سهم را دارد؟

سبک زندگی با سهم حدود ۵۰ درصد

### ۴. پنج بیماری که براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهمترین بیماری هایی هستند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند، کدامند؟

۱- چاقی ۲- سکتته قلبی ۳- دیابت ۴- سرطان ۵- پوکی استخوان

### ۵. سبک زندگی در قدیم چه تفاوت هایی با حال حاضر داشته است؟

در قدیم، خانه های یک طبقه با حیاط و باغچه، دورهم نشینی های هرشب، بزرگترها و کوچکترها دور هم می نشستند و غذای ساده ای مثل آبگوشت می خوردند و با یکدیگر سخن می گفتند. بچه ها با بازی های دسته جمعی در حیاط و یا محله هیا هو به پا میکردند و زندگی ها ساده و خالی از تجملات بود ولی امروزه همه این مسایل تغییر کرده است.

### ۶. چه چیزی باعث شده میزان تحرک در افراد امروزی کاهش یابد؟

عادت کردن به استفاده از وسایل برقی مثل جارو برقی، لباسشویی و ظرفشویی

### ۷. خود مراقبتی را تعریف کنید.

یعنی فعالیت هایی که توسط هر فرد یا خانواده او برای حفظ و ارتقای سلامت آن فرد انجام می شود.

### ۸. گام اول سلامت چه نام دارد؟

خود مراقبتی

### ۹. چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر میشود، محصول خود مراقبتی است؟

۶۵ تا ۸۵ درصد

### ۱۰. انواع خود مراقبتی را نام ببرید.

جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی

### ۱۱. در نوشتن برنامه خود مراقبتی به چه مواردی باید توجه کنیم.

۱- هدف خود را تعیین کنیم ۲- زمان فعالیت های خود را مشخص کنیم ۳- فعالیت خود را ثبت کنیم ۴- پیمان ببندیم ۵- مجازات صریح و آشکار برای شکست فعالیتمان تعیین کنیم ۶- برای شروع گام های کوچک تر برداریم ۷- از یادآور ها استفاده کنیم ۸- نمودار تحقق اهداف خود را رسم کنیم ۹- هرگز مأیوس نشویم ۱۰- موفقیت های خود را مد نظر داشته باشیم

### ۱۲. در نظر گرفتن موفقیت ها در برنامه خود مراقبتی چه فایده ای دارد؟

باعث افزایش اعتماد به نفس میشود.

بروزترین و برترین  
سایت کنکوری کشور

[WWW.KONKUR.INFO](http://WWW.KONKUR.INFO)

**K**onkur  
**.info**

<https://konkur.info>