

سوالات خط به خط درس سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم (کلیه رشته ها) دوره دوم متوسطه

تهیه کنندگان : مهدی مصطفایی و فاطمه اکبرزاده

گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت استان کرمان

درس دوم: سبک زندگی

سوالات خط به خط درس دوم

سوال	منظور از سبک زندگی سالم چیست؟
جواب	مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی شان صورت گرفته و بر سلامت فرد تاثیر گذار بوده و تحت تاثیر عوامل مختلف باشند.
سوال	مردم همواره بر چه اساسی در زندگی خود دست به انتخاب می زنند؟
جواب	اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش.
سوال	انتخاب ها و رفتارهای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟
جواب	۱. نگرش ها ۲. ارزش ها و باورهای فردی و جمعی ۳. آداب و رسوم ۴. الگوی مصرف ۵. فرهنگ ۶. وظایف و مسئولیت ها ۷. نحوه استفاده از دانش و فناوری ۸. مقابله آگاهانه با فطرات تهدید کننده سلامت ۹. نحوه رفتار با خود و دیگران ۱۰. نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی

سوال	در بین عوامل موثر بر سلامت کدام عامل بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ با ذکر چند درصد تاثیر گذاری؟
جواب	سبک زندگی - ۵۰٪
سوال	دلیل اهمیت بیشتر سبک زندگی از سایر عوامل موثر بر سلامت چیست؟
جواب	بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تاثیر می‌گذارد.
سوال	بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ابتلا به کدام بیماریهای مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد؟
جواب	سکته ی قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان.
سوال	امروزه شیوه ی زندگی چه تغییراتی نسبت به گذشته کرده است؟
جواب	دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا مدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است. بازی‌های کودکان در حیاط خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده و در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده‌اند که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه بارو برقی و ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تمرکی، پاقی و اضافه وزن را افزایش داده است.
سوال	انواع خود مراقبتی را نام ببرید.
جواب	خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.
سوال	گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟

فرد مراقبتی.	جواب
بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین است.	سوال
فرد مراقبتی	جواب
چند درصد از رفتارهایی که به سلامت فرد منجر می شود، محصول خود مراقبتی است؟	سوال
۶۵ تا ۸۵ درصد	جواب
منظور از خود مراقبتی چیست؟	سوال
فرد مراقبتی یعنی فعالیت هایی که فرد یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم. به بیان ساده، ، از سلامت جسمی و 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 ها یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.	جواب
خود مراقبتی شامل چیست؟	سوال
فرد مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند.	جواب
اهداف مورد نظر در خود مراقبتی را نام ببرید.	سوال
۱. کسب تندرستی همگانی برای کلیه افراد خانواده ۲. حفاظت از سلامت جسمی - روانی - اجتماعی	جواب

۳. برآورده کردن نیازهای جسمانی - روانی - اجتماعی ۴. پیشگیری از بیماری ها یا حوادث ۵. مدیریت بیماری های مزمن ۶. حفاظت از سلامت بعد از بیماری ماد یا ترفیص از بیمارستان

گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را ذکر کنید؟

سوال

۱- هدف خود را تعیین کنیم ۲- زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم ۴- پیمان ببنیم ۵- یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم ۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم ۷- از یادآور ها استفاده کنیم ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را پرسیم ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم ۱۰- موفقیت هایمان را مدّ نظر داشته باشیم ۱۱- مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

جواب

در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، هدف بایستی چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

سوال

۱. واضح ۲. واقعی ۳. قابل اندازه گیری

جواب

در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، ابتدا بایستی گام های خود را برداریم.

سوال

کوچک

جواب

چرا در برنامه ریزی برای خود مراقبتی باید موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم؟

سوال

پون این کار موجب افزایش اعتماد بنفس ما میشود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.	جواب
در برنامه ریزی برای خود مراقبتی چه چیزی شایستگی ما را در رسیدن به اهداف، موثرتر می کند؟	سوال
کسب مهارت های لازم	جواب

گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت استان کرمان (مهرماه ۱۴۰۲)