

درس دوم

سبک زندگی سالم

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

• براساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم کدام اند؟

• سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟ برعهده دانش آموزان عزیز



۱. منظور از سبک زندگی سالم چیست؟

۲. چرا شاید برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم است؟

۳. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد [در سبک زندگی] به چه عواملی بستگی دارد؟ (چرا برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی، امکان انتخاب‌های بهتر وجود دارد؟)

۱) **سبک زندگی سالم** مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی

صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار

می‌گیرند. به عبارت دیگر، **مردم اغلب** با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط

اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؛ از این رو برای افراد برخوردار از

درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. ^۲ اما این بدان معنا نیست که

این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ^۳ 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 تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با

خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. ^۴ از این رو همواره و برای

همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا

بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر

حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

۴) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ^۵ (اهمیت

سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او

۴. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام یک بیشترین سهم را دارد؟

۵. بیشتر اهمیت سبک زندگی سالم از چه جهت است؟ (چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی سالم بیشترین تاثیر را دارد؟)

۱. بر اساس مطالعات، کدام بیماری های مزمن مهم ترین بیماری هایی هستند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟

تأثیر می گذارد (۵) بر اساس مطالعات انجام شده، (بیماری های سکته قلبی،^۲ دیابت،^۳ سرطان و^۴ پوکی استخوان، که به عنوان مهم ترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.)^۱

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی از گذشته تا حال به وجود آمده، فکر می کنید در آینده سبک زندگی خانواده ها چگونه خواهد بود؟ فود؟ خواهد بود، میزان تحرک و فعالیت بدنی به شدت کاهش می یابد و میزان ابتلا به بیماری ها افزایش خواهد یافت.
 - به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟*
 - با توجه به روند تغییرات در زندگی افراد، پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟**
۲. چند ویژگی از شکل زندگی خانوادگی در گذشته را بنویسید.

در گذشته زندگی های خانوادگی شکل دیگری داشت.^۲ برای مثال خانواده ها پرجمعیت بودند و^۲ خانه ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود.^۳ اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می نشستند،^۴ با هم غذای ساده ای می خوردند و^۵ با یکدیگر صحبت می کردند و از هر دری سخن می گفتند (شکل ۱).

بازی های دسته جمعی و پرهیاهوی بچه ها در حیاط خانه و یا محله،^۷ زندگی های ساده و خالی از تجملات،^۸ سحر خیزی و صمیمیت و... از ویژگی های زندگی گذشته بود.^{۲۰}



شکل ۱. تصویری از سبک زندگی بومی

* قدیمی، زیرا سحر خیزی، فرهنگ کار و تلاش از جمله دامپروری، زراعت، زمینه تهیه محصولات ارگانیک و تحرک داشتن را فراهم ساخته بود و مشکل آنها بیماری های واگیردار مانند: شیوع وبا ... بود نه بیماری های غیر واگیر مثل افسردگی، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان.

** در صورتی می توان شرایط بهتری را نسبت به امروز تصور کرد که دیدگاه عمومی افراد جامعه نسبت به سلامت خویش با افزایش آگاهی ها و آموزش های سلامت محور تغییر یافته و این تغییر منجر به تغییر رفتار در آنها شود که به سمت سبک زندگی سالم پیش روند.

۱. چند ویژگی از شیوه زندگی خانوادگی امروزی را بنویسید.

اما امروزه شیوه زندگی تغییر کرده است. (دوره‌می‌های 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 (فست‌فود) داده است. بازی‌های کودکانه 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 جاروبرقی و ماشین‌های لباس‌شویی و ظرف‌شویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم‌ترکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده و... ۱)

۲. خودمراقبتی چیست؟ یعنی راه و روش‌هایی که در چارچوب فرهنگ جامعه توسط هر فرد یا خانواده برای حفظ و ارتقای سلامت فرد یا خانواده او انجام می‌شود. (تعاریف ص ۱۵ نیز درست است).



نشان خودمراقبتی

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که در مقابل بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به‌کارگیری روش‌های متفاوتی از خود و خانواده‌شان مراقبت کنند. (خودمراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است) ۳

۳. انواع خودمراقبتی کدامند؟

فعالیت ۳: خود ارزیابی

در کلمات و عبارات زیر مواردی از خودمراقبتی ارائه شده است. با ارزیابی آنها در سبک زندگی خود، در صورت امکان آنها را در جدول صفحه بعد دسته‌بندی کنید و مثال‌های بیشتری نیز از خودمراقبتی به آنها اضافه کنید.

- تغذیه سالم؛ خواب کافی؛ کنترل خشم؛ کاهش استرس در زندگی خود؛ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل؛ مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی؛ وقت گذراندن با خانواده؛ معاشرت با دوستان و خویشاوندان؛ انجام فرایض دینی؛ دعا و نیایش؛ اندیشیدن قبل از انجام هر کار؛ بها دادن به خود؛ توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود؛ احساس ارزشمندی در خود؛ خوش‌بینی و امید؛ پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان.

۱. انواع خودمراقبتی را با مثال بنویسید.

خودمراقبتی جسمی	خودمراقبتی روانی-عاطفی	خودمراقبتی اجتماعی	خودمراقبتی معنوی
۱- خوردن غذای سالم	۱- کاهش خشم	۱- وقت گذراندن با خانواده	۱- انجام فرایض دینی
۲- خواب و استراحت کافی	۲- اعتماد به نفس کافی	۲- داشتن فعالیت اجتماعی	۲- هر روز قرآن بخوانم
۳- توجه به محیط پیرامون	۳- میل و رغبت به زندگی	۳- حفظ روابط بین فردی	۳- وقتی را در طبیعت بگذرانم
۴- فعالیتها و تفریبات ورزشی	۴- توانایی مقابله یا ایسترس	۴- حفظ دوستی های نزدیک	۴- دعا و نیایش
۵- کنترل وزن خود	۵- بها دادن به خود	۵- مشورت با افراد مطلع	۵- انجام فرایض دینی
۶- پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان	۶- کاهش ایسترس	۶- وقت گذراندن با خانواده	۶- احساس ارزشمندی در خود

۲. گام اول سلامت چه نام دارد؟

۳. چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر می شود، محصول خود مراقبتی است؟

۴. خودمراقبتی چیست؟

۲) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است^۲ (بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خودمراقبتی است^۳) (خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان

برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم^۴) (توجه به تعریف ص ۱۴ و تعریف بند بعدی)

به بیان ساده،^۴ خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، 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 حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند^۴)

گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی ۵. در نوشتن برنامه خودمراقبتی به چه مواردی باید توجه کنیم؟

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به گام های زیر توجه کنیم :

۱) **هدف خود را تعیین کنیم :** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد، برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهم».

۲. **زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم :** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.

۳. **میزان دستیابی به هدف، موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم :** برای مثال، نموداری از ساعت هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می دویم، روی تقویم بنویسیم.

۴. **پیمان ببندیم:** برای مثال، به والدین و یا دوست نزدیک 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 مشوق و همراه ما باشند.
۵. **یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت مان 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.
۶. **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.
۷. **از یادآورها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
۸. **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.
۹. **در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم:** ممکن است در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰. **موفقیت‌هایمان را مدّ نظر داشته باشیم:** باید به سختی‌هایی 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) ۱. در نظر گرفتن موفقیت‌ها (فکر کردن سختی‌های پشت سر گذاشته شده) در برنامه خود مراقبتی چه فایده‌ای دارد؟
۱۱. **مهارت‌های لازم 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. ۵

فعالیت ۴: انفرادی

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کنترل و یا کاهش وزن، انجام فعالیت بدنی و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید. برعهده دانش آموزان عزیز ♥

تعریف خودمراقبتی: خودمراقبتی یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال **اکتسابی**، **آگاهانه** و **هدف‌دار** است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

هدف	مثال
۱- هدف خود را تعیین کنیم.	من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد.
۲- مدت‌زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه (زمان‌بندی باید واقعی باشد).
۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.	نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
۴- پیمان ببندیم.	به والدین خود بگوییم چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن چه وقت است و از آن‌ها بخواهیم مراقبمان باشند.
۵- یک مجازات صریح و آشکار در صورت شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم.	من در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.
۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.	اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷- از یادآوری‌ها استفاده کنیم.	از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان استفاده کنیم.
۸- 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.
۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.	اگر در برنامه دچار مشکل شدیم باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم.	این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.	این مسئله در شایستگی ما برای رسیدن به اهداف مؤثر است.

با تشکر ویژه از انتشارات خیلی سبز ♥

درس ۲: سبک زندگی

سبک زندگی سالم

به مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سبک زندگی سالم گفته می‌شود. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.

عوامل مؤثر بر انتخاب‌ها و رفتارهای افراد

نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ...

تأثیر سبک زندگی بر سلامت

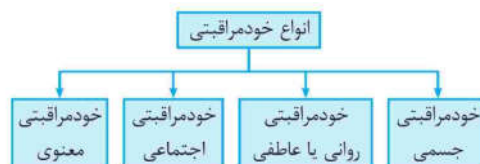
- سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

خودمراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که از خود در برابر بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی محافظت کنند. جوامع و گروه‌های اجتماعی به تدریج سعی کردند در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی آداب و رسوم و اعتقادات مذهبی از خود و خانواده خود مراقبت کنند.

نکته: گام اول در حفظ سلامت خویش، خودمراقبتی است.

- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.



پیش و پاسخ درس ۲

۱. چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، **سبک زندگی** با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد. شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ خرداد (۹۸ خارج کشور) خرداد ۹۹ دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۱
۲. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخابها و رفتارهای سالمتری دارند. نادرست دی ۹۸ دی (۹۹ خارج)
۳. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با **سبک زندگی** ارتباط مستقیم دارد. خرداد (۹۹ خارج کشور)
۴. سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با **موقعیت های زندگی** صورت می گیرد. خرداد ۹۹
- ✓ **خود مراقبتی چیست؟**
۵. اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ **خودمراقبتی** شهریور (۹۸ خارج کشور) شهریور ۹۸
۶. فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟ **خود مراقبتی** دی ۹۹
۷. خودمراقبتی شامل اعمالی، **اكتسابی**، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود و اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. شهریور (۱۴۰۱ خارج کشور)
۸. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است. درست خرداد (۹۹ خارج کشور) خرداد ۹۹
۹. کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود؟ صفحه ۱۴ و ۱۵ شهریور ۱۴۰۲
۱. جسمی ۲. اجتماعی ۳. روانی - عاطفی ۴. معنوی
۱۰. هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ شهریور ۹۹
- الف. وقت گذراندن با خانواده اجتماعی دی ۹۸
- ب. انجام فرایض دینی معنوی خرداد ۱۴۰۱
- ج. کنترل خشم روانی - عاطفی خرداد ۹۹
- د. خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی روانی - عاطفی دی (۱۴۰۱ خارج کشور)
- ✓ **گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی**
۱۱. برای خودمراقبتی، داشتن **برنامه** ضروری است. خرداد (۱۴۰۱ خارج کشور)
۱۲. در گام اول خودمراقبتی، هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد دی ۱۴۰۱
۱۳. در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. خرداد ۹۹

۱۴. از مزایای مدنظر قرار دادن موفقیت ها در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. **خرداد ۱۴۰۲**

۱) افزایش اعتماد به نفس

۲) افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه

۱۵. دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. **خرداد ۹۹**

۱) اهداف خود را تعیین کنیم.

۲) مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.

۳) میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.

۴) پیمان ببندیم.

۵) در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.

۶) برای شروع، ابتدا باید گام های (**کوچک** - بزرگ) برداریم. **خرداد ۹۸**

۷) از یادآور ها استفاده کنیم.

۸) در مورد تغییر رفتار مان نظر اطرافیان را بپرسیم.

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

۱۰) موفقیت های مان را مدنظر داشته باشیم.

۱۱) مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۱۶. حسن می خواهد وزن خود را کاهش دهد. او باید در نظر داشته باشد که در یک

شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام یک از گام

های برنامه ریزی برای خود مراقبتی می باشد؟ **صفحه ۱۶ شهریور ۱۴۰۲**

۱) هدف خود را تعیین کند.

۲) از یادآور ها استفاده کند.

۳) مهارت های لازم برای خود مراقبتی را کسب کند.

۴) برای شروع گام های کوچک بردارد.

سلامت و سربلند باشید - پورسالر