
طرح درس

راه‌های خودمراقبتی خانواده (۳)

سبب زندگی سالم

عنوان و نام پدیدآور: طرح درس خودمراقبتی خانواده (۳) سبک زندگی سالم / گردآوری و تدوین شهرام رفیعی‌فر... [و دیگران]; زیر نظر علیرضا رئیسی، شهرام رفیعی‌فر.

مشخصات نشر: تهران: نشر مجسمه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۸۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۵۸-۹-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: گردآوری و تدوین شهرام رفیعی‌فر، مهناز طاهری‌عزیز، فاطمه سربندی، آتوسا سلیمانیان، مناسادات اردستانی، عزیزاله عاطفی، مژگان جوادی، ملک آفاق شکرالهی، اکرم پیگرد، امیر نصیری، نسرين کیانیپور.

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

Self-Care, Health

موضوع: سلامت‌پروری

Health Promotion

موضوع: خانواده‌ها - سلامتی - بهداشت

Families - Health and Hygiene

شناسه افزوده: رفیعی، شهرام، ۱۳۴۶، گردآورنده

شناسه افزوده: رئیسی، علیرضا، ۱۱۰

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ط ۴ / ۹۷۷۶/۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۲۹۷۵۱

طرح درس راه‌های مراقبتی خانواده (۳) سبک زندگی سالم

گردآوری و تدوین:

دکتر شهرام رفیعی‌فر، مهناز طاهری‌عزیز، دکتر فاطمه سربندی،

دکتر آتوسا سلیمانیان، دکتر مناسادات اردستانی،

زیر نظر:

دکتر علیرضا رئیسی

گروه همکاران:

مژگان جوادی، امیر نصیری، ملک آفاق شکرالهی،

اکرم پیگرد، نسرين کیانیپور

ناشر: مجسمه

چاپ و صحافی: طرفه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۵۸-۹-۵

قیمت: ۱۵ هزار تومان

حق چاپ و نشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: دانش فردی
۳۷	فصل دوم: تعدیه سالم
۶۷	فصل سوم: فعالیت بدنی منظم
۱۰۵	فصل چهارم: سلامت روان
۱۲۳	فصل پنجم: مهارت‌های زندگی
۱۵۱	فصل ششم: استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد
۱۷۵	فصل هفتم: بهداشت باروری
۱۹۹	فصل هشتم: محیط کار و زندگی سالم
۲۲۷	فصل نهم: پیشگیری از بیماری‌های واگیر / حاد
۲۵۹	فصل دهم: پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا

مقدمه

بسیاری از مشکلات بهداشتی از قبیل چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، انواع سرطان و اعتیاد که امروزه در اغلب کشورها به چشم می‌خورد، با دگرگونی‌های سبک زندگی افراد آن جامعه ارتباط دارد. علت پدیده ابتلا و مرگ و میر در جوامع امروزی به اعمال نادرست سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، عدم تحرک و عادات‌های تغذیه‌ای ناکافی مربوط می‌شود. به‌طوری که ۵۳٪ از علل مرگ و میر افراد، سبک زندگی آنها ارتباط دارد. سبک زندگی، شیوه‌های نسبتاً ثابتی است که فرد اهداف خود را به وسیله آن دنبال می‌کند. این شیوه نسبتاً ثابت شامل بسیاری از حوزه‌های زندگی فرد از جمله تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و امثال آن می‌شود.

در رویکردی نوین به شیوه زندگی سالم، شیره زندگی حاصل تطابق فرد با محیط اجتماعی اوست. افراد می‌توانند طولانی‌تر و سالم‌تر زندگی کنند اما باید تحقق چنین هدفی، نیازمند معلومات و مهارت‌های فردی به‌علاوه محیطی تسهیل‌گر هستند که اجازه استفاده مؤثر از چنین مهارت‌هایی را به آن‌ها بدهد. توصیه‌های خودمراقبتی در چنین مواردی می‌تواند مردم را توانمند کند تا به‌طور مناسبی مشکل خود را حل کنند.

راهنمای خودمراقبتی خانواده در سبک زندگی سالم به صورت خودآموز در اختیار گروه هدف است و این طرح درس با هدف یادآوری نکات مهم و پاسخگویی به سؤالات در خصوص موضوعات مرتبط با سبک زندگی سالم تدوین شده است.