

| صفحه | سوال | درس ۲: سبک زندگی صفحه ۱۲ - ۱۸ | بارم ترم یک = ۱ |
|------|------|---|-----------------|
| ۱۲ | ۱ | سبک زندگی سالم را تعریف کنید . مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. | |
| | ۲ | انتخاب ها و رفتار های افراد به چه چیزهایی بستگی دارد ؟ نگرش ها، ارزش ها و باور های فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی . | |
| | ۳ | افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر ، همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند . ص <input type="checkbox"/> غ <input type="checkbox"/> (۹۸/۱۰) نادرست | |
| | ۴ | در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد . ص <input type="checkbox"/> غ <input type="checkbox"/> (۹۷/۱۰) درست | |
| | ۵ | اهمیت سبک زندگی در چیست ؟ با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد. | |
| | ۶ | مهم ترین بیماری های مزمن در جهان که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید . سکته قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان | |
| ۱۴ | ۷ | انواع خودمراقبتی را نام ببرید . جسمی - روانی عاطفی - اجتماعی - معنوی | |
| ۱۵ | ۸ | خودمراقبتی ، گام اول در حفظ سلامت خویش است . ص <input type="checkbox"/> غ <input type="checkbox"/> (۹۸/۶) درست | |
| | ۹ | خود مراقبتی را تعریف کنید . اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند . | |
| | ۱۰ | وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است ؟ (۹۸/۱۰) خود مراقبتی اجتماعی | |
| ۱۶ | ۱۱ | در برنامه ریزی برای خودمراقبتی ، ابتدا باید گام های (کوچک - بزرگ) برداریم . (۹۸/۳) کوچک | |
| | ۱۲ | سه مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید . ۱. هدف 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 و ... | |