



سبک زندگی سالم



شیوه سالم زندگی

شناسنامه پمفلت	عنوان	شیوه سالم زندگی
	کد پمفلت	NO-BK-89
	تهیه و تنظیم	واحد آموزش
	تاریخ بازنگری	اردیبهشت ماه 1401

و افزایش عزت نفس

یکی از رفتارهای بسیارمخاطره آمیز رانندگی است که اگر راننده به مقررات رانندگی بی توجه باشد و یا با حرکات ماجراجویانه و بی مبالاتی مبادرت به رانندگی نماید می تواند عواقب ناگواری را برای خود و دیگران در پی داشته باشد عواقبی همچون تصادف ، زخمی و مصدوم شدن، و مرگ شیوه تغییر :عدم رانندگی زمانی که داروهایی که باعث ایجاد حالت خواب آلودگی می شود مصرف شده است . استفاده از کمربند ایمنی در زمان رانندگی و توجه ودقت کامل به علائم راهنمایی و هشدارهای پلیس ، عدم رانندگی در زمان خستگی و خواب آلوده بودن.در شرایط جوی نا مساعد حتی الامکان رانندگی نکردن و در صورت لزوم با آرامش وسرعت مطمئن حرکت نمودن و اطمینان از سلامت خودرو از نظر ترمزها، چراغ ها، برف پاک کن، لاستیک ها و ... پرهیز از خوردن ، آشامیدن ، صحبت کردن و یا احیاناً مشاجره در هنگام رانندگی .بررسی سالنه به دندانپزشک جهت بررسی سلامت دهان و دندان و چک آپ سالیانه از ۰۴ سال به بالا. استفاده درست و بهینه از وسایل ارتباط جمعی مثل موبایل و کامپیوتر و تلویزیون به دلیل عوارض بالای استفاده مداوم.

منبع: کتاب جامع روانشناسی سلامت، دنیس. آ. کورتیس.

ترجمه: فتحی آشتیانی. علی، فتحی آشتیانی هادی. چاپ چهارم. پاییز

اندازه به بدنتان خودداری کنید تا بدنتان به مرحله ضعف نرسد و آسیبی به آن وارد نشود با حرکات ساده و نرمشهای سبک بدن خود را گرم کنید رعایت بهداشت فردی :بهداشت فردی ویکار بستن تعالیم بهداشتی جهت سالم ماندن وحفظ تندرستی و فراهم نمودن شرایطی جهت کاهش مخاطرات بهداشت فردی که می تواند به بهداشت عمومی مربوط شود بسیار حائز اهمیت است واز انتشار بیماری در جامعه جلوگیری می کند .

سیگار و مواد مخدر و مشروبات الکلی :مصرف سیگار وسایر دخانیات ضد سلامت وباعث کوتاه شدن عمر انسان می گردد.کشیدن سیگار علت اصلی بیماریهای قلبی، ریوی، سرطان ریه، سرطان حنجره ودهان است واحتمال ابتلای به زخم معده در افراد سیگاری بیشتر از غیرسیگاریهاست . سیگار همچنین معمولاً با سایر سرطانها نظیر سرطان معده، مثانه، کلیه، دهانه رحم وپانکراس همراه است وافراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار افراد سیگاری قرار دارند نیز مستعد ابتلا به ناراحتی های فوق می باشند .

شیوه های تغییر : روشهای مقابله با استرس واضطراب را آموختن مانند پرهیز از روابط اجتماعی ناهنجار به دلیل شیوع ایدز و هپاتیت و رعایت مسائل اخلاقی و اسلامی، چراکه مقید بودن به آنها و رعایت واجبات باعث آرامش روحی خواهند شد. و اجرای برنامه های تفریحات سالم مانند شنا ، کوهنوردی ، پیاده روی وسایر فعالیتهای ورزشی، تقویت اعتماد به نفس

شیوه زندگی سالم

شیوه زندگی سالم یعنی: تمرین عاداتهای خوب و سالم و بکار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم در اینجا برای روشن شدن موضوع دو مثال ساده بیان می شود یکی از روشها وعادات سالم ورزش روزانه است و یکی از عادات زیان بخش و ناسالم استعمال دخانیات بویژه سیگار است .

به چه دلیل ما نیازمند شیوه ای سالم برای زندگی هستیم؟ رمزبرخورداری از یک زندگی سالم جهت استفاده هرچه بیشتر و بهتر از مواهب زندگی، انتخاب روشی مناسب و سالم است تا با اتخاذ این شیوه زندگی سالم ، احساس خوبی از زندگی خود داشته باشید در این صورت است که: خواب بهتر و راحت تری داشته و انرژی بیشتری جهت فعالیتهای خود خواهیم داشت و همواره آرام و راحت خواهیم بود و ظاهری خوشایند خواهیم داشت ، فیزیک بدنی مناسب، عضلاتی قوی ، پوستی سالم و شاداب، چشمانی شفاف و مویی سالم خواهیم داشت و همیشه شاد و خوشحال بوده و دارای یک نگرش مثبت به زندگی هستیم و انگیزه کافی جهت فعالیت داشته و این نگرش مرتباً افزایش خواهد یافت . چگونه انسان می تواند از یک شیوه زندگی سالم برخوردار باشد؟ باید بیندیشیم و از تغییرات کوچک و ساده در وساده در نحوه زندگی خود شروع کرده و با بکار بستن آنها و تبدیل نمودن آنها با عادات روزانه شاهد تغییرات بزرگی در مدت کمی در زندگی خود باشیم.

عوامل زیر مواردي هستند که ما می توانیم از آنها شروع کرده و آنها را کنترل کنیم :

تغذیه : یکی از عواملی که بر روی سلامت انسان بسیار تأثیر گذار است غذا می باشد و تغذیه سالم:

۱. تأمین کننده انرژی یا نیروی مورد نیاز بدن به منظور انجام کار و سایر اعمال حیاتی .
۲. تأمین کننده مواد لازم برای رشد و نمو، ترمیم بافتهای از دست رفته و آسیب دیده .

لذا غذایی که از عوامل اصلی حیات محسوب شده و بدون آن ادامه زندگی میسر نیست .

بنابراین تغذیه متعادل ، متنوع و مناسب و رعایت حد میانه در رژیم غذایی باعث افزایش سطح سلامت شده و در کنترل وزن بدن بسیار مؤثر خواهد بود غذاها تولید کننده انرژی بوده بنابراین می بایست از استفاده

مواد غذایی بیش از اندازه خودداری شود زیرا زیاده روی در مصرف مواد غذایی موجب ذخیره انرژی موجود در آن به صورت چربی در بدن می شود. همچنین مصرف کم غذا نیز موجب نرسیدن مواد مغذی، ویتامینها و املاح مورد نیاز به بدن شده و در نتیجه باعث بروز انواع بیماریها می گردد. **عادت های نامناسب غذا خوردن:** عدم تغذیه متعادل، مناسب و متنوع که می تواند منجر به بروز چاقی، سوء تغذیه، بیماریهای قلبی - عروقی، دیابت، فشارخون، سرطانهای روده و....

روش های تغییر : کنترل و حفظ وزن بدن در حد مطلوب استفاده از مواد غذایی متنوع انتخاب رژیم غذایی مناسب که چربی آن کم و حاوی مقادیر زیادی غلات، میوه و سبزیجات باشد . استفاده از شیرو لبنیات در رژیم غذایی **روزانه ورزش مرتب و روزانه :** ورزش کردن مرتب و روزانه باعث تنظیم سوخت و ساز بدن شده و نقش بسزایی در سلامت انسان دارد و باعث تقویت قلب و ریه و عضلات بدن شده، خطر حملات قلبی، فشار خون بالا و دیابت را کاهش داده باعث سوزاندن چربیهای بدن شده و به ما کمک می کند تا وزن خود را کنترل و در حد قابل قبول حفظ کنیم . و باعث تقویت استخوانها شده و خطر پوکی استخوان را کم می کند . همچنین باعث می شود پوستی سالم و شاداب، چشمانی شفاف و مویی سالم داشته باشیم و همیشه شاد و خوشحال بوده و دارای یک نگرش مثبت به زندگی شده و از انگیزه کافی جهت فعالیت برخوردار باشیم . آرامش داشته و خواب راحتی داشته باشیم .

عدم تحرک و ورزش روزانه : عدم تحرک کافی و نداشتن در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی ، فشارخون بالا، چربی روش تغییر : انجام حرکات ورزشی، نرمشهای سبک ، پیاده روی روزانه و حرکات مناسب ورزشی با توجه به شرایط بدن برای سلامت قلب و سلامت انسان بسیار مفید و مؤثر می باشد یک نوع ورزش را انتخاب نمایید که از آن واقع لذت می برید . گنجاندن برنامه ورزشی در برنامه زندگی . استفاده از همراهی یک نفر که بخواهد با شما ورزش نماید آهسته و به تدریج پیش بروید و از وارد کردن فشار بیش از