

۱۴۵۱۱۴۴

# سبک زندگی سالم

و

## ارتقاء سلامت

مولفین :

تربیه سرایی

دانشجو دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران

داوود شجاعی راده

استاد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران

غلامرضا مسعودی

دکتر آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت استادیار دانشگاه علوم پزشکی راهدان

|                     |                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : سراجی، مریم                                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | : سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت/مؤلفین مریم سراجی، داوود شجاعی زاده، غلامرضا مسعودی. |
| مشخصات نشر          | : تهران : سپمین، ۱۳۹۵.                                                               |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۸۴ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.                                                              |
| شابک                | : 978-600-6245-47-8                                                                  |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                               |
| یادداشت             | : کتابنامه: ص. ۱۷۳ - ۱۸۴: همچنین به صورت زیرنویس.                                    |
| موضوع               | : شیوه زندگی                                                                         |
| موضوع               | : Lifestyles                                                                         |
| موضوع               | : سلامتی                                                                             |
| موضوع               | : Health                                                                             |
| شناسه افزوده        | : شجاعی زاده، داود، ۱۳۳۵ -                                                           |
| شناسه افزوده        | : مسعودی، غلامرضا، ۱۳۳۳ -                                                            |
| رده بندی کنگره      | : HQ۲۳۰۲۳۹۵۳ س۳/۴ س/                                                                 |
| رده بندی دیویی      | : ۳/۲۰۶                                                                              |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۳۸/۵۰                                                                             |

📖 نام کتاب : سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت

📑 مؤلفین: مریم سراجی - داوود شجاعی زاده - غلامرضا مسعودی

📖 صفحه آرای: سمیرا زند

📖 ناشر: سپمین

📖 چاپ و صحافی: سپمین

📖 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

📖 نوبت: اول ۱۳۹۵

📖 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۴۵-۴۷-۸

📖 قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

سبک زندگی سلامت محور عنوان یک پدیده چند علتی، چندبعدی دلالتی به الگوهای جمعی رفتار که می‌توانند برای جلوگیری از مشکلات مربوط به سلامت و تضمین‌کننده سلامت برای فرد باشد، مربوط می‌شود و از ابعادی متنوع چون ورزش، تغذیه مناسب و ناهای سب، خودکنترلی، رفتارهای پیشگیرانه و ... تشکیل شده است. در زمینه سبک زندگی سلامت محور، انجام دادن مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی، جوهره سبک زندگی سلامت محور است. کیفیت زندگی به دلیل گسترش صنعتی شدن و پیوسته رفتاری که توجه به بعدی بودن زندگی انسان را مدنظر قرار می‌دهد و همچنین به دنبال عقلیت از جنبه‌های کیفی زندگی انسان طی چند دهه گذشته مورد توجه اندیشمندان قرار گرفت تا از این طریق تلاش‌هایی در راستای ارتقاء شرایط زندگی و بهبود بخشیدن به بعد کیفی زندگی بشر صورت گیرد در این کتاب به بررسی چستی سبک زندگی و چگونگی زندگی سالم را یادآورنده سلامت پرداخته می‌شود.

۸ ..... سبک زندگی

۸ ..... تعریف سبک زندگی

۱۱۱ ..... مفهوم شیوه زندگی

۱۳ ..... نظریات سبک زندگی

۱۴ ..... مدل نظری سبک زندگی سلامت از کاکراهام

۱۶ ..... نظریه آدلر

۲۷ ..... رویکرد تأثیر سرمایه فرهنگی و اجتماعی بر سبک زندگی

## ۳۰ ..... فصل دوم: سبک زندگی سالم

۳۱ ..... تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم

۳۷ ..... دیدگاه های اساسی و سبک زندگی سالم

۴۳ ..... ورزش و سبک زندگی سالم

۴۵ ..... تغذیه و سبک زندگی سالم

۴۹ ..... عناصر تشکیل دهنده شیوه زندگی سالم

۵۱ ..... ارکان اصلی زندگی سالم

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۵۴ | شرایط لازم برای رعایت سبک زندگی سالم..... |
| ۵۷ | سالمندی و سبک زندگی سالم.....             |
| ۶۳ | سبک زندگی سالم و رفتارهای بهداشتی.....    |

## فصل سوم : الگوی ارتقاء سلامت ۶۴

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۶۵  | تعریف ارتقاء سلامت.....                                   |
| ۶۸  | رویکردهای ارتقاء سلامت.....                               |
| ۶۸  | دیدگاه های معرفتی ارتقاء سلامت.....                       |
| ۷۳  | اساس تئوریک مدل ارتقاء سلامت.....                         |
| ۷۷  | فرضیات مدل ارتقاء سلامت.....                              |
| ۷۸  | موضوعات تئوریک الگوی ارتقاء سلامت.....                    |
| ۸۰  | الگوی قدیمی ارتقاء سلامت پندر.....                        |
| ۸۵  | آزمودن و بررسی الگوی ارتقاء سلامت.....                    |
| ۹۰  | الگوی ارتقاء سلامت تجدیدنظر شده.....                      |
| ۱۰۷ | راهنمایی هایی برای تحقیق جهت آزمودن مدل ارتقاء سلامت..... |
| ۱۰۸ | مطالعات مداخله ای با استفاده از الگوی ارتقاء سلامت.....   |

- ۱۱۴..... رفتار ارتقاء دهنده سلامت
- ۱۱۵..... اصول پایه‌ای در شکل‌گیری سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت
- ۱۲۱..... گذر اپیدمیولوژی و دموگرافی ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم
- ۱۲۴..... ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم (نوجوانان- جوانان- زنان)
- ۱۲۹..... سبک زندگی و ارتقاء سلامت زنان
- ۱۳۵..... سبک زندگی سالم در جهت ارتقاء سلامت زنان
- ۱۴۰..... سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت در بیماری‌های مزمن
- ۱۴۳..... سبک زندگی و کیفیت زندگی در موبلین
- ۱۴۷..... زندگی سالم ارتقاء دهنده سلامت در معلولین
- ۱۵۴..... سبک زندگی سالم و ارتقاء دهنده سلامت در معتادین
- ۱۵۷..... محیط سالم، محیط کار سالم و ارتقاء سلامت
- ۱۵۹..... ویژگی‌های برنامه‌های ارتقاء دهنده سلامت در محل کار
- ۱۶۱..... توانمندسازی مردم و جوامع برای ارتقاء سلامت (بایدها و نبایدها)