

## عنوان مقاله:

رابطه سواد سلامت با گرایش دانش آموزان به رفتارهای پرخطر

## محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسنده:

زهرنا نگرهبان - کارشناسی بهداشت مدارس، مراقب سلامت، بوشهر، دشتستان شبانکاره

## خلاصه مقاله:

سواد سلامت به مجموعه مهارت‌ها و آگاهی‌هایی اشاره دارد که افراد را قادر می‌سازد تا اطلاعات مرتبط با سلامت را درک کنند، تصمیم‌های بهتری بگیرند و رفتارهای سلامتی را در زندگی روزمره‌شان اجرا کنند. درک مفاهیم پایه بهداشت، توانایی در تحلیل اطلاعات مرتبط با سلامت، و توانمندی در ارتباط با سیستم بهداشتی، همگی جزء عناصر سواد سلامت می‌باشند. عناصر کلیدی سواد سلامت عبارتند از: آگاهی از بیماری‌ها و انواع بیماری‌ها: درک از بیماری‌ها، علائم آنها، و راه‌های پیشگیری از ابتلا به آنها. توانایی تحلیل و ارزیابی اطلاعات بهداشتی: مهارت در تحلیل اطلاعات بهداشتی، اعتبارسنجی منابع، و ارزیابی خطرات و فواید تصمیم‌های مرتبط با سلامت. آگاهی از مفاهیم تغذیه و تاثیرات آن بر سلامت: درک از مفاهیم تغذیه سالم، اهمیت مواد غذایی، و تاثیرات آن بر سلامت جسمی. مهارت‌های تصمیم‌گیری مرتبط با سلامت: توانایی در انتخاب‌های سلامتی، تعیین اهداف سلامت، و اجرای تصمیمات بهداشتی. آگاهی از روش‌های پیشگیری و ارتقاء سلامت: آگاهی از راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها، ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی، و ارتقاء سلامت جسمی و روانی. مهارت در مدیریت استرس و اضطراب: توانایی در مدیریت استرس و اضطراب، تشخیص نشانه‌های استرس، و استفاده از راهکارهای موثر در مقابله با آن. توانایی ارتباط با سیستم بهداشتی: مهارت‌های ارتباطی با پزشکان، متخصصان بهداشت، و سیستم بهداشتی برای بهره‌وری بیشتر از خدمات درمانی و تشخیص به موقع بیماری‌ها. آگاهی از تاثیرات رفتارهای سلامتی بر جامعه: درک از تاثیرات رفتارهای فردی بر سلامت جامعه و مشارکت در برنامه‌ها و فعالیت‌های جمعی برای بهبود سلامت جمعیت. سواد سلامت افراد را در مواجهه با چالش‌های سلامت و تصمیم‌گیری‌های پیچیده کمک می‌کند و به آنها امکان می‌دهد تا سبک زندگی سالم‌تر و مسئولانه‌تری را در پیش بگیرند. توسعه سواد سلامت در جوامع می‌تواند بهبود شاخص‌های سلامت، کاهش هزینه‌های بهداشت، و ارتقاء کیفیت زندگی افراد منجر شود.

## کلمات کلیدی:

سواد سلامت، رفتار پرخطر، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2012104>

