



اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کارگاه آموزشی دختران آفتاب



اداره کل ورزش و جوانان خراسان جنوبی

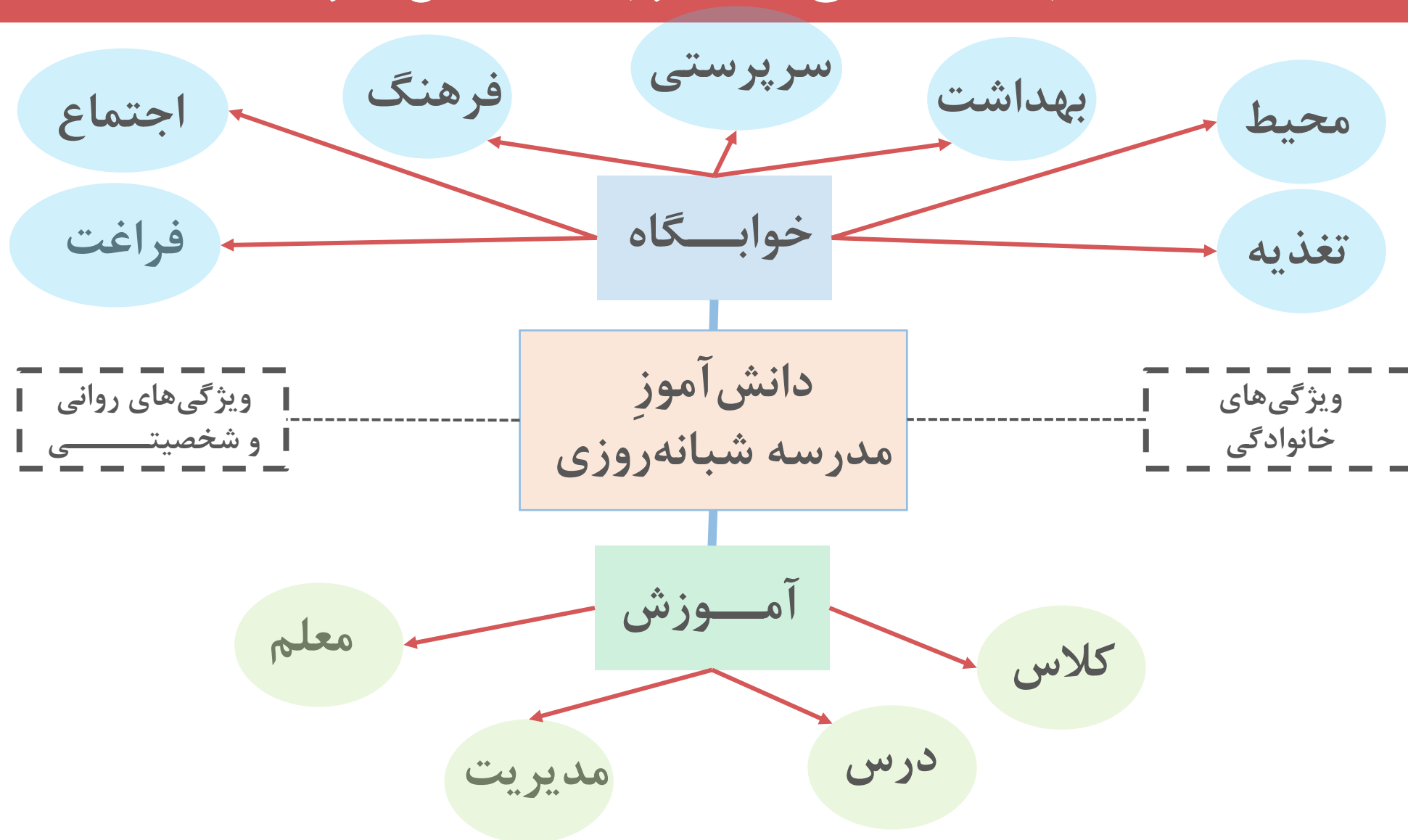
سبک زندگی فعال و سالم دانش آموزان

سخنران: دکتر حمید مسعودی

«عضو هیأت علمی گروه جامعه‌شناسی دانشگاه بیرجند»

H M D M A S O U D I

سبک زندگی در خوابگاه دانش آموزی



سبک زندگی در خوابگاه دانش آموزی

یادگیری اجتماعی

مثبت و منفی

خاطره محوری و

رویداد محوری

انتقال فرهنگ و

جامعه پذیری

نوسان بین استقلال

و وابستگی

چالش بین حریم

خصوصی و عمومی

مهد تعاملات

بین فردی

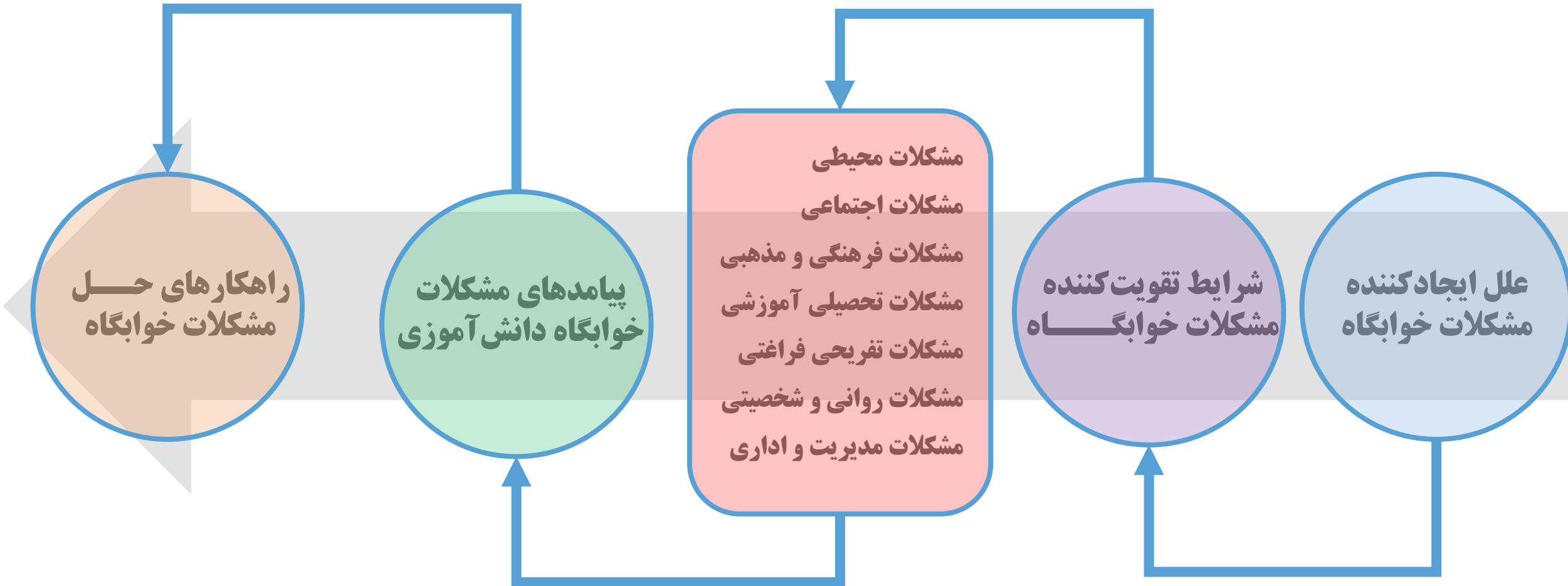
فعالیت های

کنترل شده

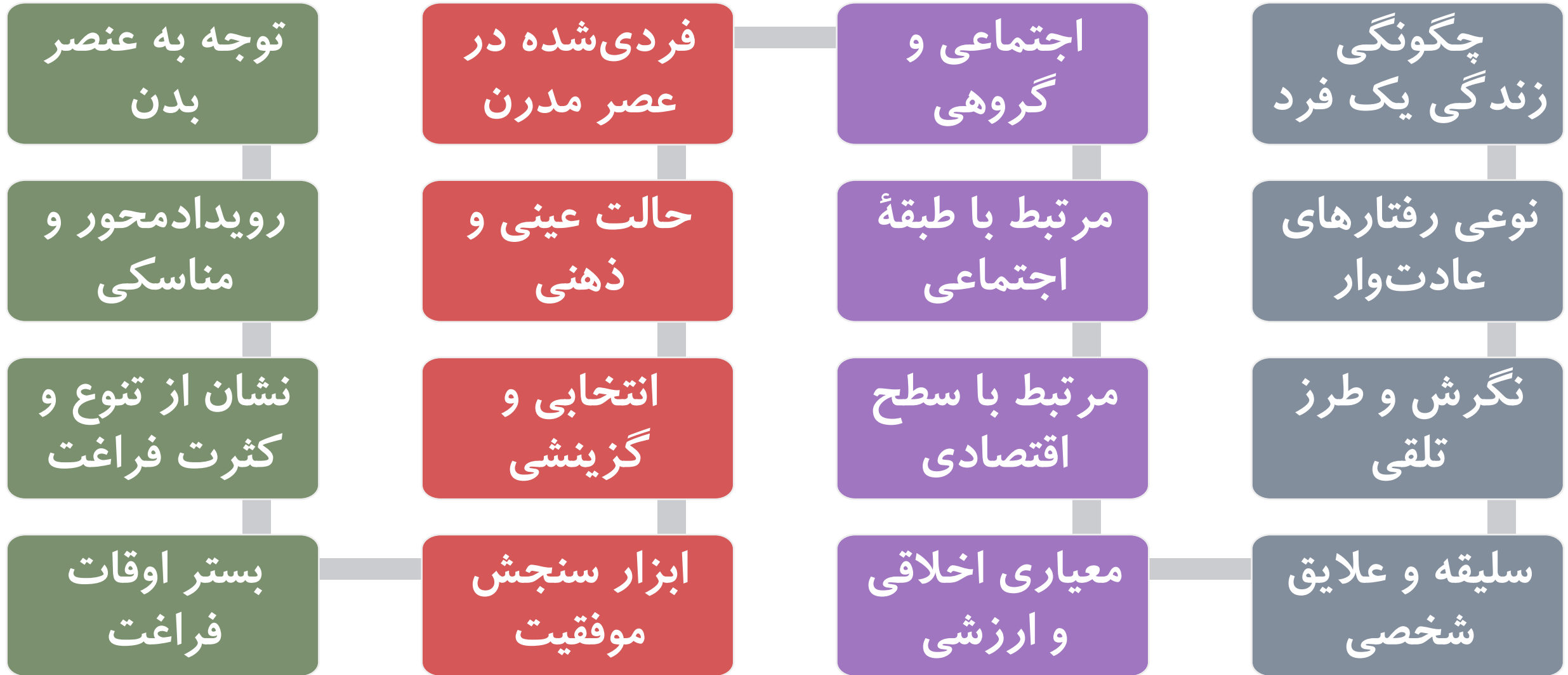
فعالیت های

برنامه ریزی شده

مشکلات خوابگاه‌های دانش‌آموزی



برخی خصلت‌ها و ویژگی‌های سبک زندگی



سبک زندگی در نگاه وبر و زیمل



ماکس وبر: سبک زندگی را شامل ارزش‌ها و رسم‌های مشترکی می‌داند که به گروه احساس هویت جمعی می‌بخشد. سبک زندگی نوعی الگوی فرهنگی رفتار و مجموعه‌ای از باورها است.

جرج زیمل: سبک زندگی، کل به هم پیوسته صورت‌هایی است که افراد یک جامعه مطابق انگیزه‌های درونی و سلايق خودشان و به واسطه تلاشی که برای ایجاد توازن میان شخصیت ذهنی و زیست محیط عینی و انسانی‌شان به انجام می‌رسانند، برای زندگی خود بر می‌گزینند.



سبک زندگی سالم

به گفته **گیدنز** سبک زندگی مجموعه نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیتهای یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است.

سبک زندگی مجموعه‌ای از **ارزش‌ها، طرز تلقی‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها** است که بیشتر مواقع در میان یک **جمع** ظهور می‌کند و شماری از افراد، صاحب یک نوع سبک زندگی مشترک می‌شوند.

سبک زندگی سلامت محور یکی از شاخه‌های سبک زندگی است که می‌تواند **سالم** یا **ناسالم** باشد. الگوهای رفتاری مرتبط با **سلامتی**، ارزش‌ها و نگرش‌های پذیرفته شده توسط گروه‌هایی از افراد هستند که در پاسخ به محیط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرند.

نظریهٔ پیر بوردیو دربارهٔ سبک زندگی



پیر بوردیو، جامعه‌شناس

مبسوط‌ترین و جامع‌ترین نگاه به سبک زندگی
سبک‌زندگی اعمال طبقه‌بندی‌شده و طبقه‌بندی‌کننده
بازتاب نظام اجتماعی سلسله‌مراتبی در فضای اجتماعی
عینیت‌یافتگی ترجیحات افراد
شیوه‌های مصرف عاملان اجتماعی
عنصر تمایزبخش به زندگی

تقسیم ساعات شبانه‌روز
نوع تفریح و ورزش
الگو و شیوه تغذیه
شیوه‌های معاشرت
اثاثیه و اسباب‌خانه
آداب سخن‌گویی
آداب راه رفتن

سبک زندگی

نظریهٔ پیر بوردیو دربارهٔ سبک زندگی

ریختار یا تلاقی ویژگی‌های ذهنی در شرایط عینی به مثابهٔ نوعی شیوهٔ رویکرد به زندگی (سبک زندگی) ریختار جایگاه درونی‌شدن واقعیت و بیرونی‌شدن امر درونی است.

مثلاً برای طبقهٔ بورژوا (بالا) ورزش برای تشخیص، برتری و تمایز است. ولی طبقهٔ کارگر به دنبال نیرومندی و تناسب اندام به ورزش نگاه می‌کند. ورزش در طبقات مختلف اجتماعی متفاوت اجرا می‌شود.



نظریهٔ پیر بوردیو دربارهٔ توسعهٔ سبک زندگی

۱ سرمایه اقتصادی

نقش وضعیت درآمدی، شغلی و دارایی‌های اقتصادی



Pierre Bourdieu

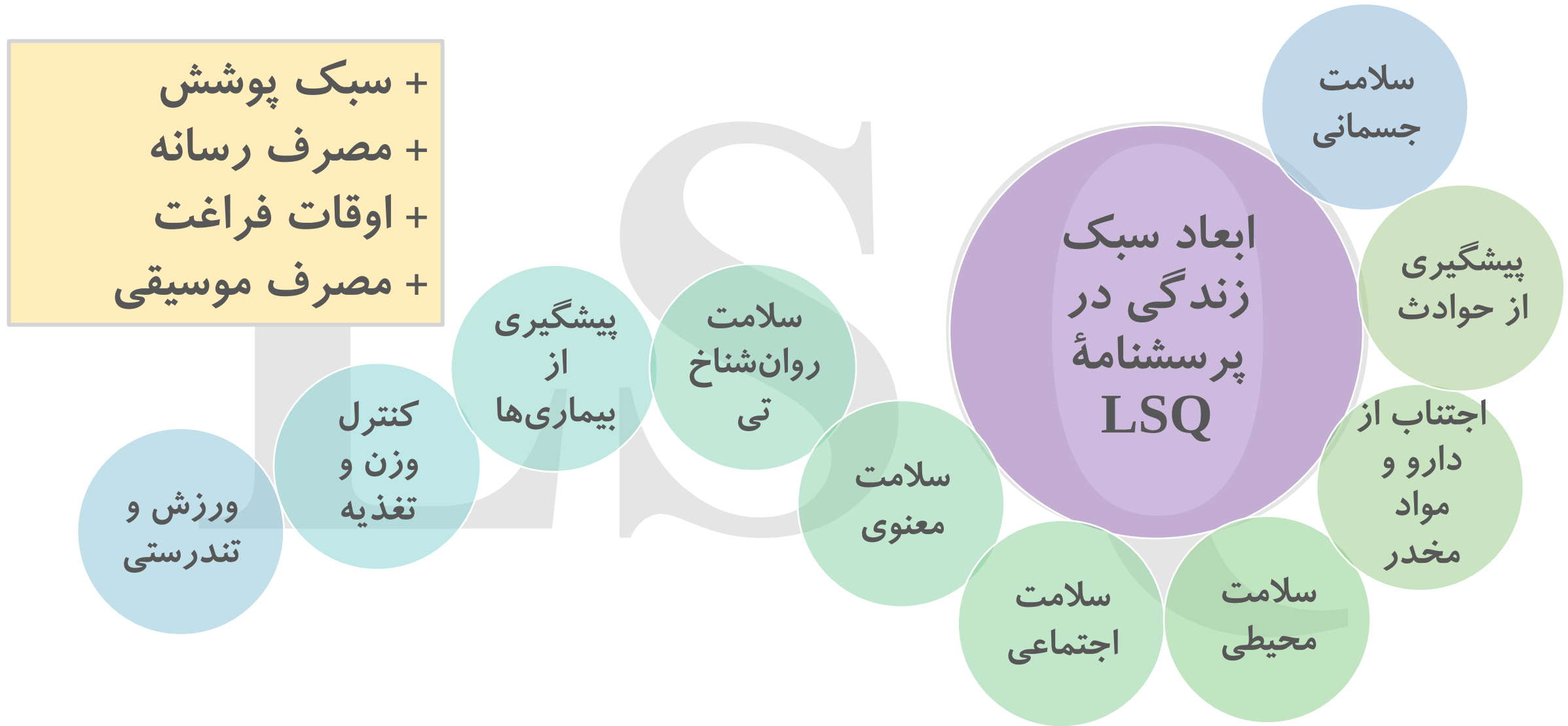
۳ سرمایه اجتماعی

حمایت و همراهی افراد و نهادهای پیرامون فرد برای فعالیت‌ها

۲ سرمایه فرهنگی

باورها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و فعالیت‌های رسانه‌ای فردی

ابعاد مهم سبک زندگی چیست؟



نکاتی پیرامون سبک زندگی و محورهای آن

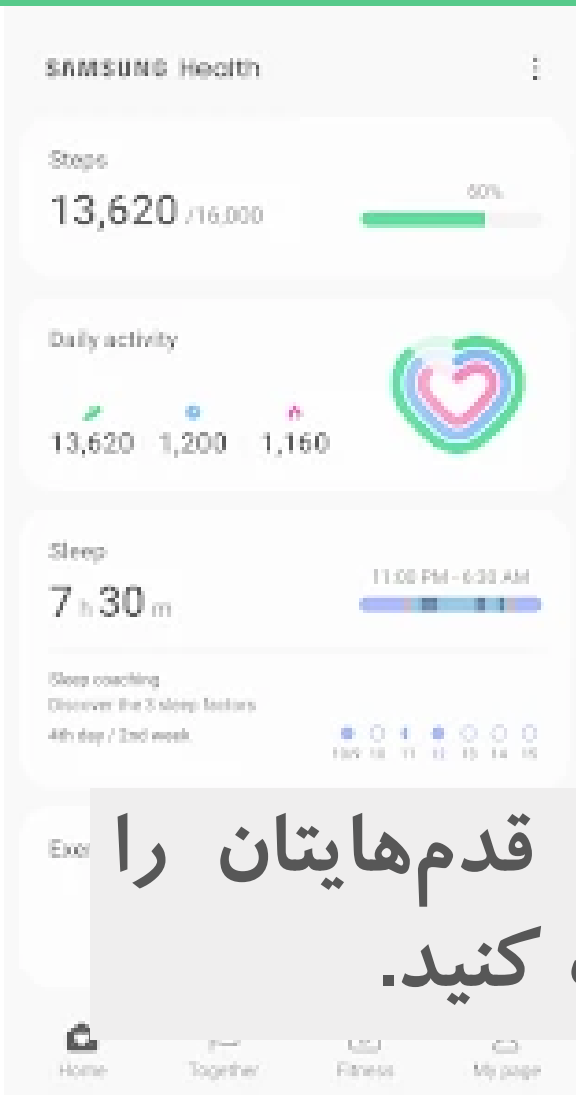
براساس تحقیقات اگر نتوانستید با چشمان بسته بیش از ۱۰ ثانیه روی یک پا بایستید ، اندام‌های داخلی شما باهم هماهنگی ندارند و بدن شما دارد به سمت پیری می‌رود.



براساس تحقیقات انجام
اینکار به مدت ۱ دقیقه
در روز موجب :

- ♦ بالا رفتن ایمنی بدن
- ♦ تنظیم فشار خون
- ♦ تنظیم قند خون
- ♦ کاهش بیماری‌های شانه و ستون فقرات
- ♦ و جلوگیری از تحلیل قوای فکری میشود ...

نکاتی پیرامون سبک زندگی و محورهای آن



SAMSUNG Health



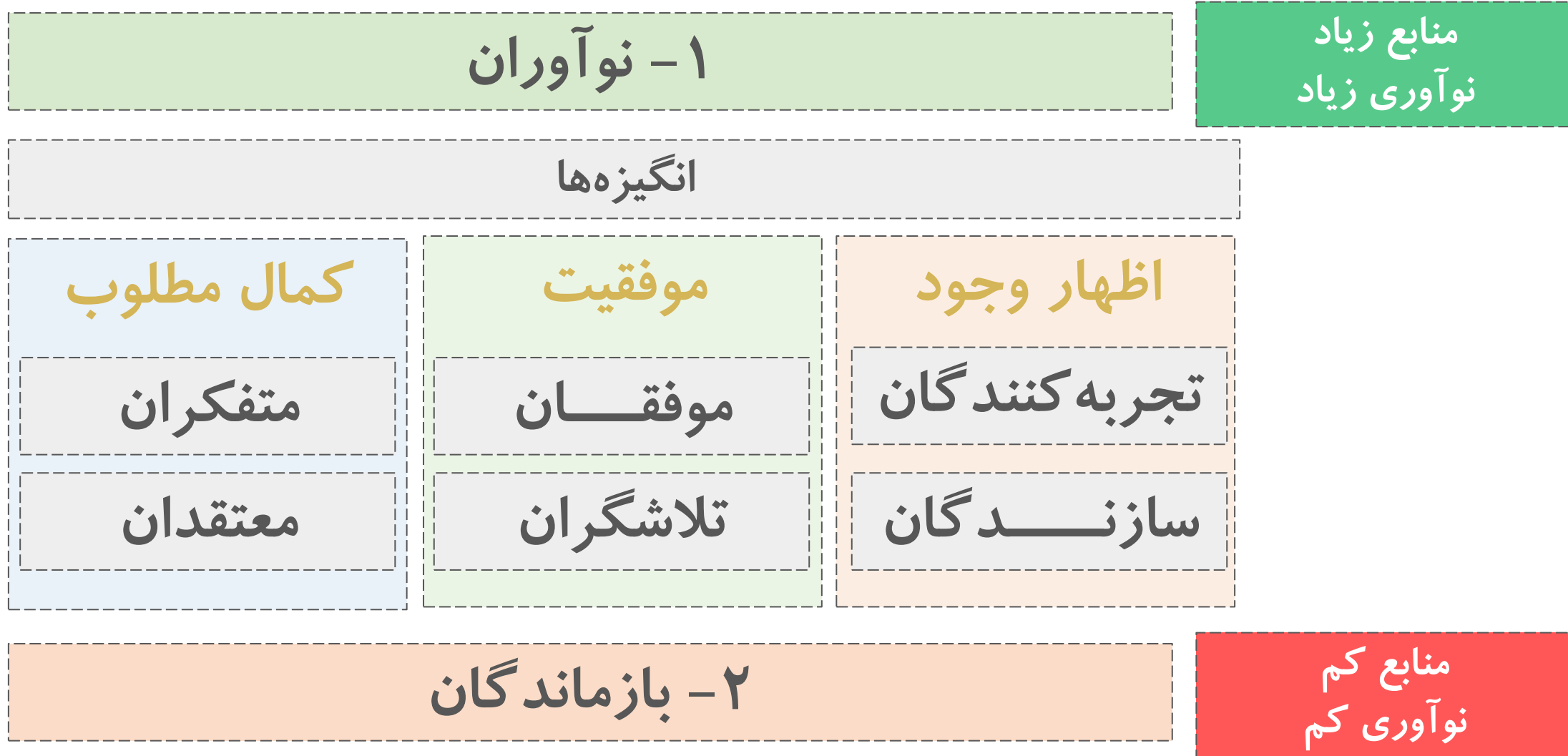
نرم افزار سامسونگ هلت را روی گوشی نصب کنید و قدمهایتان را بشمارید. در چالش ها شرکت کنید و خودتان چالش درست کنید.

سبک زندگی مثبت است یا منفی؟

سبک زندگی بهنجار

سبک زندگی نابهنجار

مدل سبک زندگی افراد در جامعه (والس، ۲۰۰۲)



موانع و پیش‌ران‌های سبک‌زندگی سالم چیست؟

فردی و شخصی

شرایط روانی و جسمی

فرصت و زمان مناسب

هنجار اجتماعی و خانوادگی

گروه‌های مرجع افراد

امنیت و آرامش اجتماعی

اجتماعی فرهنگی

فرهنگ و آموزش

رسانه‌ها و شبکه‌ها

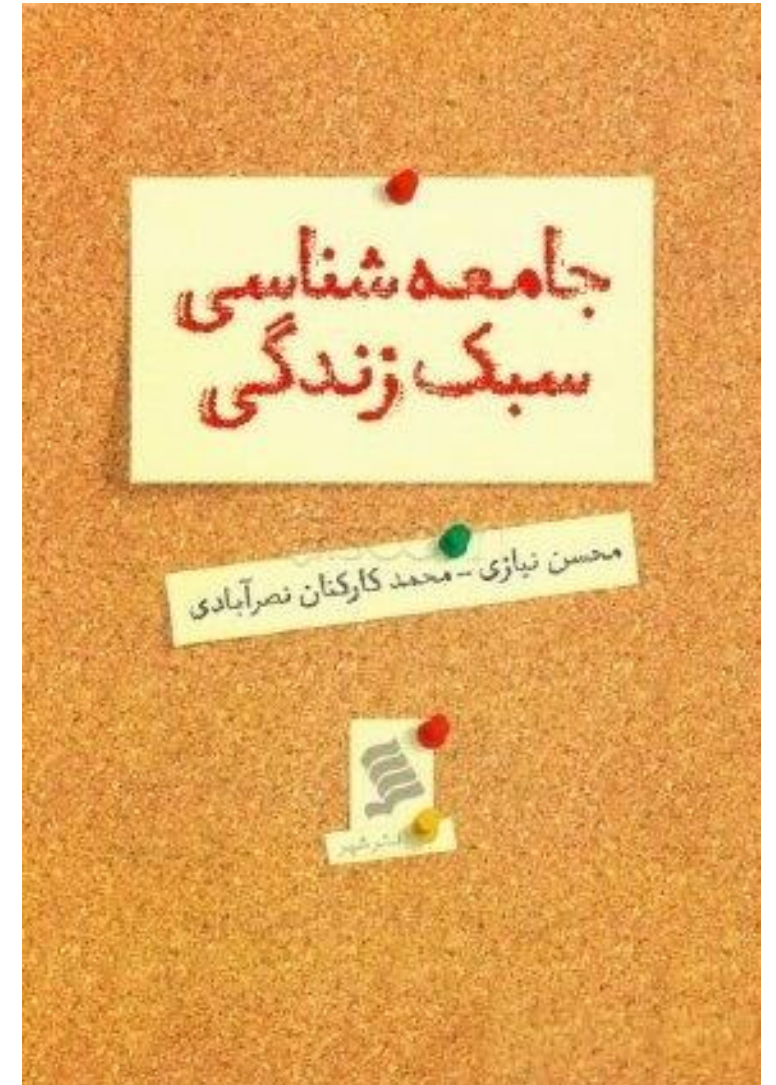
قوانین و مقررات

تسهیلات و تشویق

سازمانی و سیاستی

امکانات و زیرساخت‌ها

معرفی منابعی برای مطالعه بیشتر



«با تشکر از توجه تان»
سالم باشید.

H M D M A S O U D I