

Sağlık ve Refah Nedir?

Çalışma Kağıdı

Sağlık ve refah, sadece hastalıktan kurtulmak değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi olma halinin tamamıdır — mutluluk, canlılık ve anlamlı ilişkileri kapsar.

Sorular

1. Sağlık ile refah arasındaki temel fark nedir?
A) Sağlık zihinsel, refah fizikseldir
B) Refah fiziksel sağlığın ötesinde zihinsel ve sosyal yönleri içerir
C) Tamamen aynı anlama gelir
D) Refah eski bir terimdir
2. Aşağıdakilerden hangisi refahın bir boyutu DEĞİLDİR?
A) Fiziksel fitness
B) Duygusal dayanıklılık
C) Sadece finansal servet
D) Sosyal bağlantılar
3. Hastalıktan kaçınmak = iyi sağlık ve refah.
A) Doğru
B) Yanlış
4. 'Bütünsel sağlık' ne demek?
A) Sadece fiziksel egzersiz
B) Sadece zihin
C) Fiziksel, zihinsel ve sosyal yönler beraber
D) Tıbbi uygulamaları reddetmek
5. Ayşe haftada üç kez egzersiz yapıyor, dengeli yemekler yiyor ve arkadaşlarıyla düzenli görüşüyor. Sağlığının hangi boyutlarını koruyor?
6. Birisi 8 saat uyuyor, iyi ilişkileri var ama hiç egzersiz yapmıyor. Tam refah halinde mi?
7. Sağlık ve refah hangileri içerir: hastalıktan kaçınma, mutluluk, yoksa ikisi de?
8. Tanımla: Sağlık ve refah
9. Tanımla: Fiziksel sağlık
10. Tanımla: Zihinsel refah

Cevap Anahtarı

1. B) Refah fiziksel sağığın ötesinde zihinsel ve sosyal yönleri içerir — Refah daha geniş — sadece hastalıktan kaçınmanın ötesinde fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutları içerir.
2. C) Sadece finansal servet — Para refah destekleyebilir ama tek başına refah değildir. Fiziksel, zihinsel ve sosyal üç temel ayaktır.
3. B) Yanlış — Yanlış — refah hastalıktan kaçınmaktan öte; mutluluk, ilişkiler ve yaşam memnuniyetini içerir.
4. C) Fiziksel, zihinsel ve sosyal yönler beraber — Bütünsel = 'tam' — kişinin tüm boyutlarını hayat alanları açısından değerlendir.
5. Fiziksel: Egzersiz + dengeli beslenme Zihinsel: Rutin aracılığıyla duygusal denge Sosyal: Dostluk ve toplum bağlantısı
6. Fiziksel fitness bileşeni eksik Sağlık egzersiz olmadan eksik Gerçek refah üç boyutun hepsini gerektirir
7. Refah sadece hastalıktan kaçınmaktan daha fazlasıdır Mutluluk ve yaşam memnuniyetini içerir Gerçek refah her ikisini de gerektirir
8. Fiziksel, zihinsel ve sosyal refahın tam bir durumu; sadece hastalık yokluğu değil.
9. Fitness, beslenme, uyku ve hastalık yokluğu; egzersiz ve iyi alışkanlıklar aracılığıyla korunur.
10. Duygusal denge, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteğı Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.