

عنوان مقاله:

سبک زندگی سالم

محل انتشار:

نهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

الهام اسماعیلی - دکترای مدیریت آموزشی، مدرس دانشگاه

شیرزاد عباسیان - رئیس محترم دانشگاه امام حسین(ع)

زهرا اسدزاده - دانشجوی علوم تربیتی دانشگاه پیام نور

مینا مرادی - دانشجوی کاردانی رشته امور فرهنگی، دانشگاه علمی-کاربردی امام حسین

شعله جعفرخانی - دانشجوی کارشناسی امور فرهنگی، دانشگاه علمی-کاربردی امام حسین

خلاصه مقاله:

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره، خواب، غذا، بهداشت، اداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می باشد. لازم نیست برای داشتن زندگی سالم، دوندگی ماراتن باشید، مواد خاصی بخورید یا ساعت ها مدیتیشن کار کنید. سبک زندگی سالم یک روند پیشرو است که پستی و بلندی های خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر، داشتن انتخاب های بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است. فقط تغییرات کوچک بسیار زیادی هست که می توانید برای دست یافتن بهفواید بی شماری که برای سلامتی تان دارند امتحان شان کنید. داشتن یک زندگی سالم فقط محدود به ابعاد فیزیکی و جسمانی بدن نمی شود، بلکه داشتن روح و روان سالم و با نشاط هم بخشی جدای ناپذیر از زندگی سالم است.

کلمات کلیدی:

زندگی سالم، سلامتی انسان، خانواده، جامعه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1375869>

