

سبک زندگی سالم

تعریف: سبک زندگی، طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت فعالیت عادی و معمول روزانه است که افراد در زندگی خود پذیرفته‌اند؛ این فعالیت‌ها بر سلامت افراد تأثیر می‌گذارد. 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 به وجود آمده است. به عبارت دیگر، سبک زندگی سالم روشی از زندگی است که سبب تأمین، حفظ و ارتقای سطح سلامت و رفاه فرد می‌شود.

نباید ها:

- استفاده نکردن از دخانیات
- خودداری از مصرف غیر عاقلانه داروها
- دوری جستن از مصرف مواد مخدر و الکل
- جلوگیری از استرس و کنترل آن
- خودداری از خشم گین شدن

باید ها:

- پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر در تمام دوران‌های زندگی اعم از کودکی، نوجوانی، جوانی و میان‌سالی
- داشتن فعالیت‌های ورزشی مناسب
- تغذیه سالم و رژیم غذایی مناسب
- توجه به سلامت روان و سلامت معنوی
- خواب و استراحت کافی
- بهداشت فردی
- کنترل وزن و تناسب اندام
- سلامت اجتماعی و مولفه‌های اجتماعی سلامت
- توجه به بهداشت باروری
- پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا
- مهارت‌های زندگی
 - ۱- مهارت ارتباط موثر
 - ۲- مهارت خودآگاهی
 - ۳- مهارت همدلی
 - ۴- مهارت ابراز وجود / قاطعیت
 - ۵- مهارت تصمیم‌گیری
 - ۶- مهارت حل مساله
 - ۷- مهارت تفکر خلاق
 - ۸- مهارت تفکر نقاد

