

CZU: 37.014 + 613

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4888550>

## CARACTERISTICI ALE MODULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ CONTEMPORAN

*Mihaela BLÎNDUL*

*Universitatea de Stat din Moldova*

Articolul reprezintă un studiu teoretic al modului sănătos de viață, abordat din perspectiva și tendințele societății actuale, fiind relevate și caracteristicile acestuia. Or, multitudinea schimbărilor impune adaptarea cât mai rapidă la condițiile sociale, iar acesta trebuie să se realizeze într-un mod cât mai ecologic și benefic pentru sănătate.

**Cuvinte-cheie:** *sănătate, educație pentru sănătate, mod de viață, mod sănătos de viață, alimentație echilibrată, activitate fizică, nocivitate profesională, ciclul circadian, odihnă activă, igienă, management al timpului, călirea organismului, factor de risc.*

### CHARACTERISTICS OF THE CONTEMPORARY HEALTHY LIFESTYLE

The article is a theoretical study of the healthy lifestyle approached from the perspective and trends of today's society, as well as its characteristics. However, the multitude of changes requires prompt adaptation to social conditions, and this must be done in a way that is more environmentally friendly and beneficial to health.

**Keywords:** *health, health education, lifestyle, healthy lifestyle, balanced diet, physical activity, occupational harm, circadian cycle, active rest, hygiene, time management, body hardening, risk factor.*

*Prezentat la 26.04.2021*

*Publicat: iunie 2021*