



هفته بهداشت روان

گرامی باد

- شعار بهداشت روان سال ۹۸
- روز شمار هفته بهداشت روان
- عوامل ارتقای بهداشت روان
- راههای تقویت بهداشت روان فرزندان
- چه افرادی از سلامت روان برخوردارند
- چگونه بهداشت روان خود را حفظ کنیم.

امام محمد باقر علیه السلام

می فرمایند :

خوشرویی سبب جلب محبت
دیگران می شود .

آرامش و صمیمیت را در فضای
فانه تقویت کنیم.

زیرا کودکان مانند غنچه هایی
هستند که با محبت شکوفا

می شوند.

چگونه بهداشت روان

خود را حفظ کنیم

❖ تفکر مثبت

❖ مطالعه داشتن

❖ خواب منظم و کافی

❖ صحبت با مشاور

❖ ورزش و تحرک

❖ برنامه ریزی

❖ تغذیه مناسب

روز شمار هفته بهداشت روان

پنج شنبه ۹۸/۷/۱۸ مشاوره و تقویت تفکر
"ارزش زندگی کردن" به عنوان موهبت الهی

جمعه ۹۸/۷/۱۹ مشاوره و ارتقای امید و بهزیستی
روان شناختی - اجتماعی دانش آموزان

شنبه ۹۸/۷/۲۰ مشاوره و آموزش خود مراقبتی
فراگیر در مدرسه

یکشنبه ۹۸/۷/۲۱ مشاوره و ارتقای نشاط و شادابی
در بین دانش آموزان

دوشنبه ۹۸/۷/۲۲ مشاوره و سلامت اجتماعی
، اخلاقی و فرهنگی در مدرسه

سه شنبه ۹۸/۷/۲۳ مشاوره و ترویج فرهنگ
آموزش فضیلت های روانشناختی و اخلاقی در
مدرسه

چهارشنبه ۹۸/۷/۲۴ مشاوره و سبک زندگی
اسلامی - ایرانی

شعار هفته بهداشت

روان ۹۸

ارزش زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم

سالم زیستن ، سالم بودن ،
سالم ماندن ، حق طبیعی
افراد جامعه است .

چه افرادی از سلامت روان برخوردارند

افرادی که نسبت به زندگی نگرش
مثبت دارند و آماده برخورد با
مشکلات هستند و احساس خوبی
نسبت به خود و دیگران دارند .

راههای تقویت بهداشت روان فرزندان

به فرزندانمان بیاموزیم که حتی در
تجربه های تلخ زندگی ، فرصتهای خوبی
وجود دارند که باید جستجو و به کار ببندد .
برای اصلاح رفتار فرزندانمان از تحقیر ، سرزنش
استفاده نکنیم ، بلکه با تأکید بر نقاط مثبت آنها
نقطه ضعف شان را گوشزد کنیم .
فرزندمان را به فعالیتهای مناسب سن خود
تشویق کنیم .
به سکوت و گوشه گیری بچه ها توجه داشته
باشیم .
توهین ، تنبیه و مقایسه مانع رشد شخصیت و
فراگیری دانش است .
محیط اجتماعی در پرورش و رشد روانی
افراد مؤثر است ، به ارتباطات اجتماعی
فرزندمان توجه داشته باشیم .
با کشمکشها و اختلافات خانوادگی دنیای شاد
و آرامش را از فرزندانمان سلب نکنیم .
تهیه و تنظیم: خانم جعفری - مشاور آموزشگاه
تایید شده توسط خانم رضایی - معاون آموزشی