

به نام خدا



گرامی باد هفته بهداشت روان

۱۸ تا ۲۴ مهر ماه

شعار هفته بهداشت روان :
" مراقبت سلامت روان برای همه "

دبستان دوره دوم هدی

مهر ۱۴۰۰

مقدمه:

دخترای گلم سلام امیدوارم حالتون خوب خوب باشه و کنار خانواده هاتون با سلامتی ایام خوب و خوشی رو سپری کنید

بچه ها ما در هفته بهداشت و سلامت روان هستیم و من می خواهم که در مورد بهداشت روان براتون توضیح بدهم:

بهداشت روان به معنای داشتن فکری سالم است که بتوانی با این فکر سالم کارهای مهم زندگی رو انجام بدهی! مثلا اینکه بتوانی با دیگران ارتباط صحیحی برقرار کنی؛ یا آنکه بتوانی راهکار مناسبی برای حل مشکلات پیدا کنی و از مشکلات ترسی نداشته باشی؛ فکر سالم به شما کمک می کند تا بتوانی دیگران را به خوبی درک کنی و با آنها همدلی داشته باشی؛ کسی که فکر سالم دارد، به همه افکار، گفتار و رفتارهای تسلط دارد و و با آگاهی آنها را رهبری می کند.



بچه های عزیزم همونطور که می دانید ما هم باید به سلامت جسممان اهمیت بدهیم وهم به نشاط و سلامت روحمان! من مطمئن هستم شما برای سیر شدن هر غذایی رو نمی خورید بلکه دقت می کنید غذاهایی که سالم باشند و به بدن شما ویتامین های لازم و کافی را برسانند؛ بخورید! روح ما که وجود و سلامتش خیلی خیلی بیشتر اهمیت دارد؛ پس باید به خوبی تقویت بشود.

هر چه که می بینید هر آنچه که می شنوید و هرگونه که رفتار می کنید در روح و روان شما تاثیر بسیار زیادی دارد پس مراقب باشید بهترین ها و ارزشمندترین گزینه ها را برای دیدن و شنیدن و رفتار کردن انتخاب کنید .

دخترای نازنینم کسی که روح و روانی سالم داشته باشه می تواند فکر سالم داشته باشد و این فرصت رو پیدا می کند که استعدادهایش را شکوفا کند.

کسانی که از مشکلات نمی ترسند و سعی می کنند موانع پیش روشن رو با تلاش و کوشش از میان بردارند آنها حتما انسان های موفقی هستند.



ویژگی‌های افرادی که از نظر روانی سلامت هستند:

۱. شاد و مثبت اندیش
۲. مودب و با تواضع
۳. پر تلاش و تاثیر گزار
۴. دارای اعتماد به نفس حقیقی
۵. آماده برای کمک به دیگران
۶. از فرصتهایش به بهترین شکل استفاده می‌کند.
۷. منظم است و برای انجام کارهایش برنامه ریزی دارد.



فوائد داشتن بهداشت روان در خانواده

۱. افراد خانواده سالم تلاش می‌کنند هم نیازهای خود و هم نیازهای بقیه اعضا را بدانند و برای خواسته‌های هم احترام قائل شوند.
۲. افراد خانواده سالم با هم ارتباط محبت آمیز دارند و همیشه برای رفع مشکلات به هم کمک می‌کنند.
۳. افراد خانواده سالم همیشه از زندگیشان راضی هستند.
۴. افراد خانواده سالم در خانه مانند آینه اشکالات همدیگر را تذکر می‌دهند اما در بیرون از خانه همراه و مدافع هم هستند.



مسابقه مسابقه

بچه ها حالا نوبت شماست که به سوالات من پاسخ بدهید:

۱- چه غذاهایی برای سلامتی جسم ما مفید و چه غذاهای مضر هستند؟

۲- چند غذای روحی را نام ببر که خیلی مفید و به سلامتی روح کمک می‌کند؟

۳- شما وقتی از موضوعی ناراحت هستید یا حال خوشی ندارید برای خوب شدن حالتان چه می‌کند؟

گردآورنده : فائزه هاشمیان
کارشناس مشاوره آموزشگاه



