

---

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

هفته بهداشت روان گرمی باد

## شعار هفته بهداشت روان سال تحصیلی ۹۹

---

سلامت روان برای همه: سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی

بیشتر، برای همه، همه جا

# روز شمار هفته بهداشت روان ۴۰۰-۹۹

جمعه ۱۸ مهر: تقویت هسته ها و مراکز مشاوره به مثابه زیر ساخت های سلامت روان شرایط بحران همه گیری کووید ۱۹

شنبه ۱۹ مهر: مشاورین متخصصین متعهد، پرچم داران و مدافعین سلامت روان دانش آموزان

یکشنبه ۲۰ مهر: تأکید بر نقش مدیران تصمیم ساز و تصمیم گیر با هدف سرمایه گذاری بیشتر در حوزه سلامت روان

دوشنبه ۲۱ مهر: پرونده الکترونیکی دانش آموزان در افزایش دسترسی به خدمات سلامت روان

سه شنبه ۲۲ مهر: مشارکت سازمان های مردم نهاد، به مثابه یاوران و همراهان حوزه مشاوره حوزه مشاوره در ارتقا سلامت روان جامعه

چهارشنبه ۲۳ مهر: نقش رسانه ها و به ویژه شبکه شاد در تبیین وضعیت سلامت روان و پرهیز از انگشت نمایی دانش آموزان

پنج شنبه ۲۴ مهر: تأکید بر توانمند سازی روانشناختی معلمان و کارکنان مدرسه

## بهداشت روان یعنی :

---

احساس آرامش و امنیت درون داشتن و دور بودن از اضطراب،

افسردگی و تعارض های مزمن روانی

روان ما همانند روح ما نیازمند مراقبت و نگهداری است.

---

بهداشت روان یعنی:

حال خوب،

فکر خوب،

رفتار خوب

برای این که حال خوبی داشته باشیم

---

، ابتدا باید بدانیم چه احساسی داریم ، با شناخت احساس مان

می توانیم به بهداشت روان خود کمک کنیم .

---

فکر درست و روحیه با نشاط از علائم سلامت روان است .

# خود ارزشمندی

---

یکی از احساسات بسیار خوشایند (احساس خودارزشمندی) است .

هر یک از ما می توانیم عضو مفید و با ارزشی برای جامعه باشیم ، فقط

کافی است خودمان را بهتر بشناسیم ، خودمان را بپذیریم و از تواناییهایمان

به خوبی استفاده کنیم . درست مثل اعضای بدن که متفاوتند و وظایف خاصی

دارند ، و در عین حال همه مفید ، با ارزش و لازم هستند .

# فکر کردن

---

برای این که بتوانیم خوب زندگی کنیم و از جسم و روان خود مراقبت

کنیم، لازم است فکر کنیم.

باید بتوانیم از نیروی فکر خود در جهت مثبت استفاده کنیم و

یک زندگی سالم و شاد بسازیم.

# دوستی و صمیمیت

---

افرادی که با دیگران ارتباط برقرار می کنند و دوستی های پایدار دارند، از نظر روانی سالم تر و شاداب ترند. برای این که دوست های خوب و پایداری داشته باشیم، ابتدا باید خودمان دوست خوبی باشیم.

# راهنمای دوستی های خوب و پایدار

---

- ۱- به همدیگر احترام بگذاریم
- ۲- نسبت به هم مهربان باشیم
- ۳- نسبت به هم وفادار باشیم
- ۴- یکدیگر را در کارهای خوب تشویق کنیم
- ۵- زمان شادی و ناراحتی در کنار هم باشیم
- ۶- در حل مشکلات به هم کمک کنیم

# راهنمای دوستی های خوب و پایدار

---

- ۷- نکات مثبت یکدیگر را بشناسیم
- ۸- به همدیگر اعتماد کنیم
- ۹- رازدار و امانت دار هم باشیم
- ۱۰- در حل مشکلات به هم کمک کنیم

---

# پایان

تهیه و تایید کننده: نرجس جعفری – مشاور دبستان

دبستان پسرانه امام حسین (ع) واحد یک