



بسمه تعالی

## جلسه آموزش خانواده خانم دکتر سمیعی با عنوان «راهکارهای ارتقاء سلامت جسم و روح»

جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ ساعت ۱۳:۰۰ الی ۱۴:۰۰ با حضور سرکار خانم دکتر سمیعی با موضوع راهکارهای ارتقاء سلامت جسم و روح برگزار گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

سلامت جسم و روان با یکدیگر دذر ارتباط هستند و می توانند بر روی هم تاثیر بگذارند. بنابراین شما هر قدر به سلامت فیزیکی خود اهمیت بدهید و برای تامین آن تلاش کنید تا زمانی که از نظر روانی در شرایط سلامتی نباشید نمی توانید از بابت سلامت کلی خود مطمئن باشید.

### سلامت :

- سازمان بهداشت جهانی: وضعیت جسمی، روحی و اجتماعی مناسب و خوب است.
- لزوما نبودن بیماری نیست.
- حسی است که ما خود از خودمان داریم.

### حس خوب (well being) شامل:

- رضایتمندی درونی
- راضی به آنچه داریم و آنچه هستیم
- جسم سالم و مورد قبول
- تصور ما از جسم خودمان Image Body
- رضایت درون
- تعادل در زندگی
- در صلح با خود و دنیای اطراف خود بودن

### آسیب های اجتماعی نسل گذشته شامل:

- فقر
- بیماری های عفونی
- امید به زندگی کوتاهتر
- عدم آشنایی با مفهومی به نام حقوق بشر

## آسیب های اجتماعی نسل ما:

- افسردگی
- اضطراب
- عدم رضایت درون

یکی از مشکلات نسل امروز ما این است که همه، همه چیزی می خواهند باید همه چیز بشوند. انگار در حال مسابقه ای هستیم که همه به یک استاندارد برسیم.

- |              |             |
|--------------|-------------|
| زیبایی ظاهری | انواع خوراک |
| امکانات مادی | انواع سفرها |

## تصور ما از بدن و جسم :

- فکر مدام درباره ظاهر و اندام
- وسواس فکری
- عدم رضایت مدام
- مصرف بیش از حد خوراک
- تولید چندین برابر زباله
- رفت و آمد های چند برابر
- مصرف سوخت و انرژی
- هزینه ها و تردد ها برای تحصیل بیشتر - مدرک بالاتر - یادگیری های متنوع تر

## روح و روان سالم در بدن و جسم:

یک سبک زندگی سالم به شما کمک می کند تا در طول مسیر زندگی خود پیشرفت کنید. انتخاب های سالم همیشه آسان نیست. پیدا کردن زمان و انرژی برای ورزش منظم یا تهیه وعده های غذایی سالم می تواند سخت باشد. با این حال، تلاش های شما از بسیاری جهات و تا آخر عمر نتیجه خواهد داد.

## راه های سلامتی جسم عبارتند از:

### ورزش و تحرک:

- پیاده روی
- دویدن در پارک
- نرمش و ورزش داخل خانه
- انواع سی دی ها و فیلم ها در اینترنت

- کلاس های هفتگی مرتب
- پله نوردی

۱- یک رژیم غذایی متعادل را دنبال کنید.

۲- آب زیاد بخورید و در طول روز میزان خوردن آب را در بدنتان تا می توانید افزایش دهید. خوردن زیاد آب باعث از بین رفتن میکروب و عفونت در بدنتان می شود.

۳- از نور خورشید زیاد استفاده کنید. نور خورشید بهترین منبع ویتامین D برای حفظ سلامت بدن است.

۴- حتما از پروتئین کافی استفاده کنید.

۵- بهداشت را رعایت کنید.

۶- به اندازه کافی بخوابید.

۷- از منفی گرایی اجتناب کنید.

۸- استرس را مدیریت کنید.

#### راز خلقت:

- تنوع در آفرینش
- هر کدام از ما جایگاهی در این دنیای بزرگ دارد
- خود نبودن و تلاش برای چیزی دیگر بودن و چیزی دیگر شدن بزرگ ترین منبع تنش است

#### فضای مجازی:

افزایش استفاده از اینترنت و فضای مجازی سبب افزایش ارتباطات اجتماعی و روابط بین مرزی شده است اما وابستگی به این فضاها اثرات منفی بسیاری بر سلامت روان ما بر جای می گذارد.

این وسایل ارتباطی علیرغم فوایدی نظیر سهولت ارتباطات نظیر سهولت ارتباطات، مضراتی نیز بر سلامت روان نوجوانان و جوانان نیز دارد.

حتی گاه موجب تند شدن فرآیند یادگیری در آن ها می شود. بعضی از عوارض استفاده زیاد و نامناسب از فضای مجازی عبارتند از:

کاهش اعتماد به نفس، اختلالات خواب، کاهش ارتباطات انسانی، لذت نبردن از زندگی واقعی، کاهش مهارت های اجتماعی

## راهکارهای کاهش آسیب های فضای مجازی:

برای کاهش آثار مخرب فضای مجازی باید از طریق استفاده درست از این ابزار را به نوجوانان آموزش دهیم. زمان استفاده از اینترنت را محدود کنید.

به فرزندان خود بیاموزید آن چه در فضای مجازی می بینید یا می خوانید لزوما درست و واقعی نیست. بر روی سایت هایی که مراجعه می کنند نظارت داشته باشید.

با اطلاعات و تکنولوژی های جدید آشنایی داشته باشید. دورماندن والدین از پیشرفت های جدید باعث ایجاد یک شکاف بین آن ها و فرزندان شان می شود.

به فرزندانتان بیاموزید که هرگز نباید اطلاعات شخصی و خانوادگی خود را در اختیار دیگران قرار دهید.

## تعادل در زندگی :

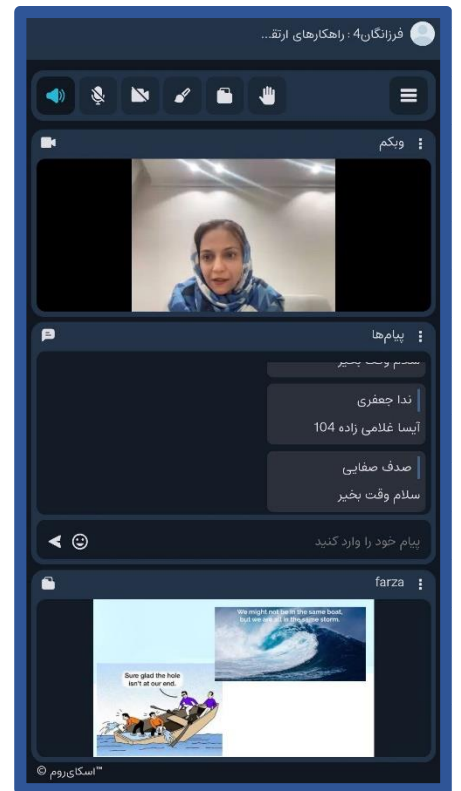
تعادل زندگی در گرو هنر ایجاد توازن بین محدود زندگی، مانند انرژی و افکار با امکانات نامحدودی چون کار، خانواده، علایق، تعهدات و وظایف مشخصی است. تعادل در زندگی به معنای ایجاد توازن در نگرش ها و رویکرد ها به زندگی، بین ساختارمندی و خود انگیختگی، بین برنامه های ثابت و انعطاف پذیری و بین پیوند با دیگران و تنهایی است.


## عوامل موثر در تعادل عبارتند از:

- سلامت جسم و روان
- دوستی متعادل با دیگران
- خانواده سالم و صمیمی
- دارای شغل مناسب

## خلاصه آن چه می توانیم بکنیم:

- آسیب های جامعه - تاریخ و جغرافیای روز خود را بشناسیم
- سعی کنیم از آن فاصله بگیریم
- درک کنیم قلبا که در یک مسابقه حضور نداریم
- قناعت راز بزرگ آرامش است
- خودمان باشیم. آنچه برای آن ساخته شده ایم. به تنوع آفرینش احترام بگذاریم
- ورزش کنیم. تحرک داشته باشیم. بیشتر حرکت کنیم و کمتر مصرف کنیم.
- فضای مجازی را بشناسیم و استفاده صحیح از آن داشته باشیم.





# جلسه آموزش خانواده

با عنوان  
"راهکارهای ارتقای سلامت جسم و روان"

با حضور سرکار خانم سمیعی

چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۹/۱۵  
ساعت ۱۸