

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

بهداشت روانی

بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد تواناییهایش را می شناسد و قادر است با استرس های معمول زندگی مدارا کند ، در شغل و روابط اجتماعی نقش مفید و سازنده ایفا کند و با دیگران مشارکت داشته باشد .



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

برخی از ویژگی های افرادى که بهداشت روانى دارند



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ این افراد نسبت به خود
آرامش دارند یعنی به طور
نسبتاً معقولی احساس امنیت
و کفایت دارند.

و یزکیهم
و یعلمهم
الکتاب
والحکمة



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ توانائی های خود را در حد واقعی
خود ارزیابی می کنند، نه بیشتر و نه
کمتر.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ به خود احترام می‌گذراند (Self-
respect) و کمبودهای خود را
می‌پذیرند.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ به حقوق دیگران احترام می گذارند.
❖ می توانند به دیگران علاقمند شوند و
آن ها را دوست بدارند



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ می‌توانند نیازهای زندگی خود را
برآورده سازند و برای دشواری‌هایی
که در زندگی آنها پیش می‌آید،
راه حلّی پیدا کنند. آنها قادرند خود
بیندیشند و تصمیم بگیرند.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ قادرند مسئولیت های روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند.

❖ تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود بطوری قرار نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کند
تا استعدادهایش به خوبی رشد یابد.

❖ به دیگران بد بین نبوده، صابر، صادق، درستکار،
بخشنده است و در نظر دیگران فرد موجهی محسوب
می شود.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

راههای تقویت بهداشت روانی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

❖ مشارکت جو باشید تا دوستان جدید بیابید.

❖ با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنید.

❖ به جای گریز از مشکلات باید قدرت عمل و تفکر خود در مقابله با آنها را افزایش دهید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

در مواقع ضروری سعی کنید از دیگران کمک بگیرید. برخی مشکلات را به تنهایی نمی توان حل کرد. در اینگونه موارد بهتر است از مشاور (مدرسه) یاری بخواهید. با اتکا به خدای بزرگ نقطه اطمینان بخشی را پیدا کنید که موثرترین داروی شفا بخش نگرانیها و اضطرابهای ماست.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه: دانش آموزان و والدین

با یاد خداوند
و رشد معنویت
بهداشت روانی
خود را بیمه کنید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی

موضوع: بهداشت روان

ویژه : دانش آموزان و والدین

نام اثر : بهداشت روانی

1	مخاطب	دانش آموزان و والدین
۲	موضوع کلی اثر	بهداشت روانی
۳	موضوع جزئی اثر (کلید واژه ها)	بهداشت - روانی
۴	قلب ارائه اثر	پاور پوینت
۵	مشخصات پدید آورندگان	کمال رحمانی - مشاور تحصیلی
۶	سایر توضیحات	اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی استان کرمانشاه



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی