

موضوع: خودمراقبتی

ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

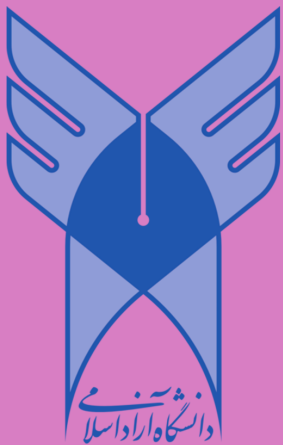
خود مراقبتی

خود مراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی انجام می دهد تا سالم بماند. خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش مهارت های فردی و کارایی ما می شود.



با خود مراقبتی می توانیم :

- ❖ استرس خود را کاهش دهیم.
- ❖ اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم.
- ❖ انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.
- ❖ جوانی سالم، ایمن و با نشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوره های زندگی خود را تضمین کنیم.
- ❖ بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.
- ❖ آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.



موضوع: خودمراقبتی

ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

انواع خودمراقبتی



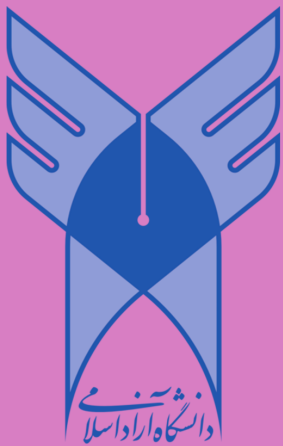
خودمراقبتی جسمانی

خودمراقبتی روانی

خودمراقبتی عاطفی

خودمراقبتی معنوی

خودمراقبتی در مدرسه و جامعه



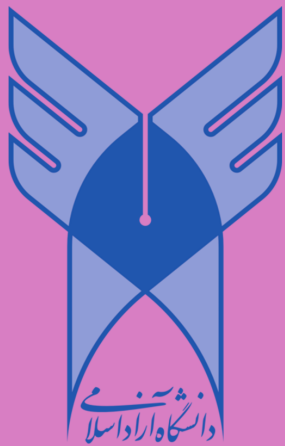
معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

موضوع: خودمراقبتی

ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

خود مراقبتی جسمانی

- خوردن منظم غذای سالم (صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم)
- انجام ورزش روزانه (دویدن، شنا، ورزشهای رزمی...)
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز
- داشتن خواب و استراحت کافی
- اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پرخطر



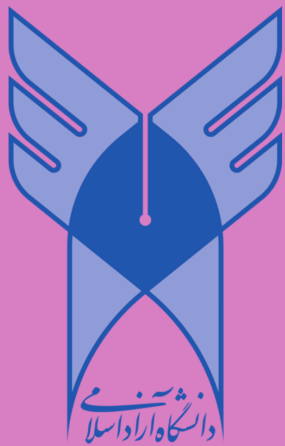
معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

موضوع: خودمراقبتی

✓ ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

خودمراقبتی روانی

- ✓ اختصاص وقت روزانه برای تفکر و کامل
- ✓ مراجعه به روان شناس یا روان پزشک در صورت بروز مشکل یا ناراحتی
- ✓ انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس
- ✓ توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- ✓ مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری
- ✓ اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت



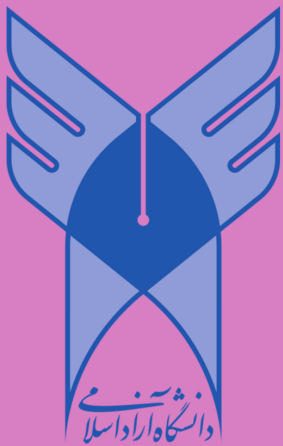
معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

موضوع: خودمراقبتی

ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

خودمراقبتی عاطفی

- برقراری ارتباط با خانواده و دوستان و اختصاص وقت برای بودن در کنارشان
- افتخار به خود
- مهربانی با خود و دیگران
- گریه کردن وقتی که لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- مطالعه کتابهایی که دوستشان داریم



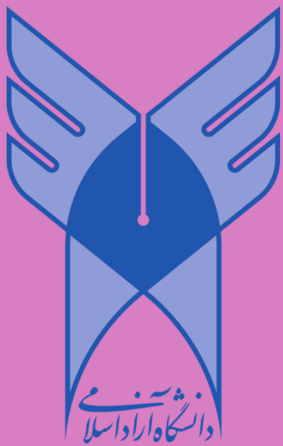
معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

موضوع: خودمراقبتی

ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

خودمراقبتی معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- انجام کارهای خیر و عام المنفعه
- کمک به نیازمندان
- شکرگزاری نعمت های الهی
- احساس ارزش، خوش بینی و امید
- شرکت در مراسم و مناسک مذهبی
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- تأمل در ارزشها



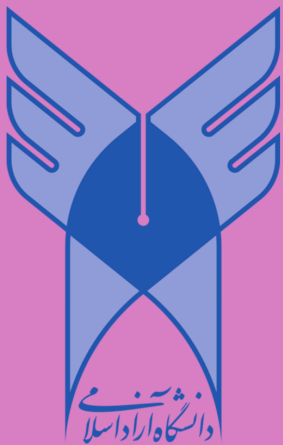
معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

موضوع: خودمراقبتی

ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

خودمراقبتی در مدرسه و جامعه

- خوردن ناهار یا میان وعده های روزانه با دوستان
- گفتگوی روزانه با دوستان
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف محوله
- چیدمان کلاس و مدرسه به صورت مطبوع و زیبا
- متعادل نمودن حجم مطالعه برای کاهش فشار تحصیلی
- نظارت فردی و مشورت منظم
- شناسایی و استفاده از روشهای ارتقاء تحصیلی
- تعیین حدود مرز خود با دوستان و اولیاء مدرسه
- مذاکره منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- عضویت در تشکل های دانش آموزی

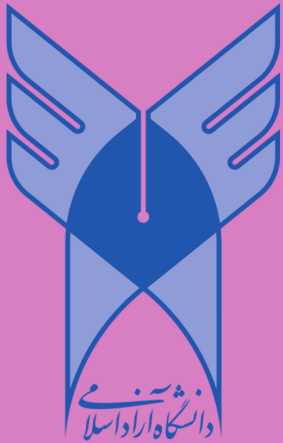


معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

موضوع: خودمراقبتی

ویژه: مشاوران، معلمان، والدین و دانش آموزان

عنوان	توضیحات
مخاطب	مشاوران، معلمان، والدین، دانش آموزان
موضوع کلی	خودمراقبتی
موضوع جزئی	انواع خودمراقبتی و راهکارها
قالب ارائه اثر	تابلو آموزشی
مشخصات پدید آورنده	سیمین همراهی، مشاور مدرسه
استان	آموزش و پرورش شهرستان امیدیه - استان خوزستان



معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه