

# خود مراقبتی

تهیه و تنظیم:

گروه مشاوران

دبیرستان فرزندگان ۲ دوره

متوسطه ۲



خود مراقبتی یعنی، مراقبت از خود، یعنی ما برای حفظ سلامتی و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم.

خود مراقبتی، شامل اقداماتی است که هر فرد برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند. از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند. نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی ها و بیماری های مزمن مراقبت کند.

# انواع خود مراقبتی

## ۱. خود مراقبتی جسمی:

✓ خوردن غذاهای سالم : صبحانه، ناهار، شام ومیان وعده های سالم: میوه ،سبزیجات و.....

✓ انجام ورزش های روزانه :پیاده روی، دویدن، شنا و....

✓ استراحت کافی

✓ انجام فعالیت های جسمی منظم



## ۲. خود مراقبتی روانی:

- ❖ انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس
- ❖ اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
- ❖ توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- ❖ مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی





### ۳. خود مراقبتی عاطفی:

- ❖ معاشرت و مراوده با دیگران
- ❖ برقراری ارتباط با خانواده و دوستان
- ❖ مهربانی با خود و دیگران
- ❖ افتخار به خود
- ❖ گریه کردن وقتی که لازم است
- ❖ مطالعه کتاب هایی که دوست داریم

## ۴. خود مراقبتی معنوی:

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- تلاوت و شنیدن آیات قران
- کمک به دیگران
- شکرگزاری نعمت های الهی
- انجام کارهای خیر و عام المنفعه



## ۵. خود مراقبتی در مدرسه و جامعه:

- ✓ خوردن ناهار یا میان وعده با دوستان
- ✓ گفتگوی روزانه با دوستان
- ✓ اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف
- ✓ متعادل نمودن حجم مطالعه برای کاهش فشار تحصیلی
- ✓ عضویت در تشکل های دانش آموزی
- ✓ شناسایی و استفاده از روش های ارتقای تحصیلی

## ۱۲ گام برنامه ریزی فردی برای خودمراقبتی

- هدف واضحی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم.
- زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.



- میزان رسیدن به موفقیت ها
- و شکست های خود را ثبت کنیم.

- در صورت لزوم یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.



➤ برنامه ریزی کنیم.

➤ درمورد رفتارمان از دیگران باز خورد بگیریم.

➤ هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.

➤ مهارت های لازم برای خود مراقبتی را کسب کنیم.

➤ به صورت منظم ورزش کنید.

➤ استراحت کافی داشته باشید.

➤ استرس خود را کاهش دهید.

➤ همواره به یاد خداوند و نعمت هایی

که به ما داده باشیم.



# نکات مهم در خصوص خود مراقبتی

- ❖ به صورت منظم سلامت خود را چک کنید.
- ❖ همیشه از محیط اطراف خود آگاه باشید.
- ❖ به سلامت خود اهمیت دهید.
- ❖ همه مسایل را با پدر و مادر خود در میان بگذارید.
- ❖ به هنگام بیماری به پزشک مراجعه نمایید.

