



# گزارش فعالیت‌های هفته بهداشت روان مهرماه ۱۴۰۰



تهیه و تنظیم : منصوره غفاری  
واحد مشاوره دبیرستان دخترانه علوم و معارف اسلامی هدی



## مقدمه:

دهم اکتبر از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان (WFMH) به عنوان "روز جهانی بهداشت روان" نامگذاری شده است. این فدراسیون برای این روز در هر سال، یک شعار خاص را انتخاب می‌کند. در ایران (۱۸ لغایت ۲۴ مهر) به نام هفته بهداشت روان نام گذاری شده است و عمده‌ترین هدف در این هفته ارتقاء و افزایش آگاهی و تغییر و اصلاح نگرش مردم نسبت به مسائل بهداشت روان می‌باشد. روزشمار هفته سلامت روان در سال ۱۴۰۰ به شرح زیر می‌باشد:



## حضور در جلسه شورای مدرسه:

با هدف برنامه‌ریزی و هماهنگی اقدامات واحد مشاوره در هفته بهداشت روان مشاور آموزشگاه در جلسه شورای مدرسه حاضر شد و برنامه‌های پیشنهادی خود را مطرح نمود.



## اطلاع رسانی و فضاسازی تابلوها:

در این هفته با نصب پوسترهای مرتبط با بهداشت روان اطلاع رسانی صورت گرفت.



## اطلاع رسانی با بارگذاری مطالب در سایت، گروه و کانال های مجازی:

با توجه به غیر حضوری بودن آموزش و حضور مستمر دانش آموزان، والدین و همکاران در گروه و کانال های مجازی مجموعه در این هفته اسلایدها، مطالب، موشن گرافی، پادکست و فیلم های مرتبط با بهداشت روان در فضای مجازی بارگذاری شد.



## نشست گفت‌وگوی آنلاین گروهی و گفت‌وگوی آنلاین فردی با دانش آموزان:

با هدف ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان جلسات آنلاین گروهی به همراه پرسش و پاسخ با حضور دانش‌آموزان برگزار شد. همچنین با توجه به درخواست برخی از دانش‌آموزان در جلسات مجازی گروهی گفت‌وگوهای فردی آنلاین برای آنان برنامه‌ریزی و اجرا شد.

## برگزاری مسابقه دانش آموزی از پیام‌های صوتی مشاور:

پس از گفت‌وگوهای مجازی دانش‌آموزان با مشاور مسابقه آنلاین از فایل‌های صوتی ارسال شده پیرامون مطالب مطرح شده توسط مشاور از دانش‌آموزان پرسیده می‌شد.





## معرفی کتاب به والدین و دانش آموزان:

با توجه به جایگاه ویژه مطالعه کتاب‌های مناسب در افزایش بهداشت روان در دانش آموزان و خانواده در این هفته اقدام به معرفی چند کتاب به والدین و دانش آموزان صورت گرفت.



## نشست نقش مادر در تقویت سلامت روان و افزایش حس مسئولیت پذیری:

در این نشست استاد توانمند سرکار خانم عبدالهی پیرامون نقش مادر در تقویت سلامت روان و افزایش حس مسئولیت پذیری به سخنرانی پرداختند و به پرسش والدین پاسخ دادند.



## جلسه حضوری دانش آموزان و والدین:

در این جلسه خانم غفاری مشاور آموزشگاه پیرامون ارتقاء سلامت روان به صحبت پرداختند و به پرسش دانش آموزان و والدین پاسخ دادند.





امیرالمؤمنین امام علی (ع):

هر کس به امور یهوده پردازد، امور سودمند را از دست بدهد

غزوات حکم ۸۵۲۰

واحد مشاوره  
دبیرستان دخترانه علوم و معارف اسلامی هدی