

خوب باش

خبرنامه الکترونی رسمی IUSD صحبت کنید، ما اهمیت می دهیم



"خوب باش" چه معنایی می دهد؟

برنامه ی صحبت کنید، ما اهمیت می دهیم Speak Up We Care برای افزایش آگاهی، دستیابی و استفاده از منابع موجود برای ایجاد سلامت روان مثبت که جزیی اساسی برای موفقیت مادام العمر می باشد بنیان گذاری شده است.. آخرین موضوع سال، "خوب باش" به اهمیت مراقبت از خود و دیگران اشاره دارد.

چالش والدین

این هفته در یک فعالیت در فضای باز شرکت کنید!

چالش خود را از طریق این هشتگ
پست کنید
#SPEAKUPWECARE

اپلیکیشنهای سلامتی

@theminfulnessapp

@childmindinstitute

1. **خوب بودن-سلامت احساسی.** توانایی تمرین تکنیک های کنترل استرس، انعطاف پذیری و ایجاد احساساتی که منجر به احساسات خوب می شود.
2. **خوب بودن-سلامت جسمی.** توانایی بهبود عملکرد بدن از طریق تغذیه سالم و عادات خوب ورزشی.
3. **خوب بودن -سلامت اجتماعی.** توانایی برقراری ارتباط، ایجاد روابط معنادار با دیگران و حفظ شبکه پشتیبانی که به شما کمک کند بر تنهایی غلبه کنید.
4. **خوب بودن-سلامت محل کار.** توانایی دستیابی به منافع، ارزش ها و اهداف خود به منظور کسب معنا، خوشبختی و غنی سازی حرفه ای.
5. **خوب بودن-سلامت اجتماعی.** توانایی مشارکت فعال در یک جامعه، فرهنگ و محیط پر رونق.

مراقبت شخصی برای والدین - اهمیت مراقبت از خود و اینکه چگونه این عمل شما را در تبدیل شدن به پدر و مادر بهتری کمک می کند



مزایای فعالیتهای بدنی

فعالیت بدنی منظم می تواند به کودکان و نوجوانان در بهبود تناسب قلب و تنفس، ساخت استخوان ها و عضلات قوی، کنترل وزن، کاهش علائم اضطراب و افسردگی و کاهش خطر ابتلا به بیماریهایی مانند موارد زیر کمک کند:

- بیماری قلبی
- سرطان
- دیابت نوع 2
- فشار خون بالا
- پوکی استخوان
- چاقی
-



"زندگی کامل کردن بدین معناست که ما از مبنایی ارزش دار درگیر زندگیمان شویم. این به معنای پروردن شجاعت، همدردی و ارتباط می باشد که صبح با این فکر بیدار شویم که 'اهمیت ندارد چقدر کار انجام شده یا چقدر انجام نشده باقی مانده، من کافی هستم.' با این فکر شب به رختخواب برویم که، بله من کاستی دار و آسیب پذیر هستم و بعضی اوقات هم می ترسم، اما این واقعیت را تغییر نمی دهد که من همچنین شجاعم و ارزش عشق و تعلق خاطر را دارم."

BRENE BROWN

منابع

OC Links: (855) 625-4657
 National Suicide Prevention Lifeline:
 1-800-273-TALK (8255)
[School Counselors](#)
[Mental Health Specialists](#)
[Say Something Reporting App](#)
[Care Solace](#)