

## گزارش کارگاه آموزشی بهداشت و سلامت روان

این کارگاه در روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۸/۱۰ با حضور ۳۰ نفر از دانشجوی معلمان توسط استاد جلیوند در مرکز شهدای مکه برگزار گردید. در این کارگاه در ابتدا به بررسی مفهوم سلامت روان و تعریف اجمالی از آن اشاره شد و سلامت روان به عنوان یک مولفه بدین گونه تعریف گردید: رفتار مناسب و هماهنگ با جامعه و داشتن رفتار متعادل در زندگی است که به نحوه تفکر و احساس انسان بستگی دارد.

پس از آن به بررسی انسان سالم و خصوصیات آن اشاره شد و ویژگی های انسان سالم را اینگونه برشمرد:

۱: انسان سالم دارای هدف است و هدف خود را می شناسد

۲: انسان سالم احساس رضایتمندی بالایی دارد

۳: انسان سالم قادر به برقراری ارتباط و مناسبات صمیمانه است.

۴: انسان سالم توانایی خود کنترلی دارد

موضوع دیگری که در این کارگاه همراه با پرسش و پاسخ دانشجویان مطرح شد بحث بررسی آسیب از کودکی تا بزرگسالی بود که در هر دوره سنی به بررسی آسیب های موجود در آن دوره پرداختند.

در پایان دانشجویان با طرح سوالات خود، به بحث و تبادل پرداختند.





