

اصول پایه سلامت جسم و روان

بر اساس تعاریف بین المللی سازمان بهداشت جهانی، سلامت هر فرد شامل دو بعد جسمی و روانی است.

تعریف سلامت جسمی:

سلامت جسمی به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی است.

برخی از مصداق‌های توجه به سلامت جسمی به شرح زیر هستند:

- وجود تمرین و نرمش منظم در برنامه روزانه
- تنظیم حجم و نوع غذا متناسب با نوع فعالیت‌ها
- جذب بخش قابل توجه کالری مورد نیاز از طریق مواد غذایی غیر از چربی
- تسلط بر مهارت مدیریت استرس
- تلاش برای پیشگیری از بیماری‌ها به جای ذهنیت درمان محور
- اجتناب از اعتیاد به موادی مانند مخدرها، کافئین، نیکوتین و الکل

تعریف سلامت روان :

بهداشت روان حالتی است که در آن فرد توانایی‌هایش را می‌شناسد و قادر است با استرس‌های عادی و معمول زندگی، سازگاری داشته و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد.

آرامش اولین شرط روان سالم است. باید فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی‌ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به‌گونه‌ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری‌ها، عملکرد و زندگی او را تحت‌تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است. یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است.

هدف سفیران سلامت

همیشه میگویند پیشگیری بهتر از درمان است خودمراقبتی هم یک نوع پیشگیری است.

خودمراقبتی، گام اول سلامتی است، یعنی مایادبگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم.

خود مراقبتی از مهمترین اصول در فعالیت سفیران سلامت است. سفیر سلامت ابتدا باید خود نسبت به رعایت اصول بهداشت و پاکیزگی فردی و اجتماعی همت کرده و در ادامه دوستان و دیگر افراد خانواده و جامعه را نیز به رعایت این اصول تشویق و ترغیب نمایند.

می توان از پوسیدگی دندان ها، فشار خون، دیابت و چاقی پیشگیری کرد و لازم است تا به تغذیه و تحرک بدنی توجه شود تا به بیماری مبتلا نشد. چون در تمام دنیا، هزینه های درمانی بالا و امکانات محدود است. سفیران سلامت، جامعه را بیدار می کنند تا بیشتر مراقب سلامتی خود باشند و مردم را توانمند می سازند تا از مصرف غذاهای ناسالم خودداری کنند.

وظایف سفیران سلامت:

- مشارکت فعال در برگزاری مراسم آموزشی، فرهنگی و بهداشتی
 - جلب مشارکت دیگر دانش آموزان در اجرای این فعالیت ها
 - برنامه های حفظ بهداشت محیط و توسعه فضای سبز مدرسه
 - ارائه مطالب آموزشی و علمی در خصوص رعایت اصول بهداشت فردی و تغذیه سالم
- از مهمترین وظایف سفیران سلامت میباشد.

تهیه کننده : نفیسه سمرقمشه

مربی بهداشت