

## آموزش خودمراقبتی در مدرسه راهنمایی دخترانه ذکيه

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، آموزش خودمراقبتی برای کلیه دانش آموزان در مدرسه راهنمایی دخترانه ذکيه برگزار گردید.



به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، آموزش خودمراقبتی برای کلیه دانش آموزان در مدرسه راهنمایی دخترانه ذکيه برگزار گردید.

در راستای اجرای برنامه ملی خودمراقبتی با هدف آشنایی دانش آموزان با مفاهیم خودمراقبتی، جلسه آموزشی و مشاوره ای برای دانش آموزان مدرسه راهنمایی دخترانه ذکيه شهرستان مراغه برگزار گردید.

در جلسه آموزشی و مشاوره خودمراقبتی برای دانش آموزان؛ خانم ایمانی، کارشناس آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی هدف از برگزاری جلسه آموزشی را آشنایی دانش آموزان از نحوه مراقبت از خود ارایه نمودند.

در ادامه خانم ایمانی افزودند: خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموزشی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند و از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند و نیازهای اجتماعی خود را برطرف سازد.

ایشان در ادامه ۱۴ گام برنامه ریزی برای خودمراقبتی و ۱۴ فرمان خودمراقبتی برای نوجوانان را توضیح دادند.

سپس، در رابطه با کتاب راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت دانش آموزی و روند اجرای برنامه برای دانش آموزان توضیح داده شد و در پایان جلسه به سوالات دانش آموزان پاسخ داده شد.

لینک مطلب در سایت: <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=660>