

به نام خدا و با سلام به ساحت اصحاب فکر و فرهنگ، پیشتازان علم و معرفت، دانش آموزان، معلمین و اولیای مدارس و دانش

آموزان

بار دیگر در فصل روشن تعلیم و تربیت و در واپسین روزهای ماه زیبای مهر، هفته سلامت روان را با هزاران امید، و با هدف حساس سازی جامعه دانش آموزی، معلمان، مشاوران، مربیان بهداشت، مدیران، معاونان و همه کارکنان مدارس و نظام سلامت در جهت ارتقای سلامت روان، در جای جای میهن عزیزمان، ایران اسلامی برگزار می کنیم.

بی تردید تأمین، حفظ و ارتقای سلامت روان آحاد جامعه، بویژه دانش آموزان و مدارس از ارکان بسیار مهم توسعه پایدار محسوب می گردد. به طوری در برنامه تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش کشور نیز سلامت روان مورد توجه و تأکید قرار گرفته است. همچنین مقام معظم رهبری حضرت آیت الله خامنه ای (مد ظله العالی) با ابلاغ سیاست های کلی سلامت کشور، ارتقای سلامت روانی جامعه را مورد تأکید قرار داده و تصریح فرمودند که ترویج سبک زندگی اسلامی- ایرانی، تحکیم بنیان خانواده، رفع موانع تنش آفرین در زندگی فردی و اجتماعی، ترویج آموزش های اخلاقی و معنوی و نهایتاً ارتقاء شاخص های سلامت روان باید به عنوان یکی از اولویت های بسیا مهم مورد توجه و پیگیری قرارگیرد.

در این راستا،

مجموعه مدیریت آموزش و پرورش استان و دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز به تاسی از مقام معظم رهبری، و در جهت نیل به اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی در ارتقای شاخص های سلامت روان، با رویکرد تعامل و همکاری تنگاتنگ و با شعار ارتقای سلامت روان با بهبود سبک زندگی و توسعه خودمراقبتی، سلامت روان مدارس را وجهه همت خویش قرار داده و در این جهت با بسیج مجموعه ظرفیت های استان برنامه ریزی و اقدام می نمایند.

ما دانش آموزان نیز به همراه معلمین و اولیای خانه و مدرسه، خود را موظف می دانیم که توجه به ارتقای سلامت روان خود، خانواده و مدارس مان را به عنوان یک رسالت مهم به دوش کشیده و به عنوان همیاران سلامت روان و مشاورین همیار در جهت اجرای برنامه های سلامت روان مدارس مشارکت و همکاری نماییم.

در این جهت خود مراقبتی در سلامت روان و پیشگیری از آسیب های اجتماعی را به عنوان یک وظیفه فردی و اجتماعی، مورد توجه قرار داده همه باهم عهد می بندیم در تمام مراحل زندگی و تحصیل از سلامت مخصوصاً سلامت روان خود و جامعه مان مراقبت و پاسداری کنیم. در این راستا گام های زیر را به عنوان نقطه شروع با استحکام برداشته و سرمشق زندگی مان قرار می دهیم:

۱. ورزش و تحرک بدنی را به عنوان یک ضرورت زندگی روزمره خود، در همه حال مورد توجه قرار داده واز کمترین فعالیت فیزیکی غفلت نکنیم.
۲. به نظم و انضباط فردی و اجتماعی در فعالیت های روزمره خود اهمیت داده و برنامه زندگی خود را برای رسیدن به عالیترین سطح موفقیت و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تهیه و اجرا کنیم.
۳. همزمان با تحصیل، به وظایف خانوادگی، تفریح، مطالعات جانبی، فعالیت های فرهنگی هنری و اجتماعی نیز توجه نموده و زندگی خود را با نشاط و شادابی تداوم بخشیم.
۴. از فعالیت ها و موقعیت های نگران کننده و استرس زا اجتناب و دوری کنیم.
۵. به طور موثر در میان اعضای خانواده حضور داشته و در مواجهه با مسائل و مشکلات با یکدیگر تبادل نظر و مشورت کنیم.
۶. روابط فردی و اجتماعی خود را بر مبنای حفظ حرمت و احترام متقابل بنا کنیم و با اعضای خانواده خود خصوصاً پدر و مادر رابطه محترمانه و صمیمانه ای داشته باشیم.
۷. از قضاوت های عجولانه، جر و بحث های بی نتیجه و اختلاف انگیز یا دوستان، نزدیکان و اطرافیان خویش خودداری کرده و چنانچه افکار و عقاید دیگران با ارزش ها و اصول ما هم خوانی ندارد با رعایت اصل احترام متقابل در جهت رسیدن به تفاهم و تعامل بگوئیم.
۸. همواره روند زندگی خود را نسبت به روزهای قبل ارزیابی و بهبود بخشیم و از مقایسه خود با دیگران خودداری نماییم.
۹. ضمن توجه و پیگیری موفقیت خود در زندگی، در جهت موفقیت دوستان و اطرافیانمان نیز تلاش کنیم.
۱۰. در مقابل درخواست ها و موقعیت های خطر آفرین (مانند تعارف مصرف سیگار، مواد مخدر، الکل و یا دعوت جهت شرکت در مجالس و پارتی های مشکوک و...) با جسارت کامل فسخ گفته و از خود و خانواده مان محافظت و مراقبت کنیم.
۱۱. به هم نوعان خود توجه نموده، در شادی و غم و اندوه آنها شریک شویم در همه حال به یاد خدا بوده و از دعای بندگان او غفلت نکنیم.

در پایان، مجدداً تأکید می کنیم به عنوان همیاران سلامت روان و سفیران سلامت در مدرسه، محله و خانواده مان، بهبود شیوه زندگی و آئین خود مراقبتی را از اصول مسلم زندگی خویش قرار داده و با تمام وجود از آن صیانت و مراقبت خواهیم کرد. ایام به سلامت و سعادت