



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد

انتخاب ما = در خانه ماندن

تجربه ی نوروزی متفاوت با

راهکارهای شادی و نشاط در محیط خانه



به نام آن
بگانه هستی بی نهایت
که نهایت هستی ما
نیست شدن در نهایت اوست
هستی بی نهایت اوست



مقدمه

۱

شیوه های نشاط بخش در خانواده

۲

عوامل نشاط

۳

خانواده شاد واقعی چه کارهایی انجام می دهند؟

۴

ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



مقدمه

۱

- با توجه به شیوع بیماری کرونا و توصیه های وزیر محترم بهداشت و دیگر مقامات ، انتخاب شما مردم ، در خانه ماندن و خودداری از ترددهای غیرضروری و سفر و در عین حال رعایت بهداشت فردی و عمل به توصیه های پیشگیرانه باید باشد.
- در خانه ماندن و رعایت نکات بهداشتی مؤثرترین راه برای کنترل بیماری کرونا می باشد و الآن وقت آن است که از این زمان استفاده کنید و کارهایی را انجام دهید که همیشه در زندگی به آنها علاقمند بودید ، ولی به بهانه ی نداشتن وقت کافی ، هیچوقت سراغ آنها نرفتید.
- راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در محیط زندگی ، در خانه ماندن را لذتبخش می نماید.





شیوه های نشاط بخش در خانواده

۲



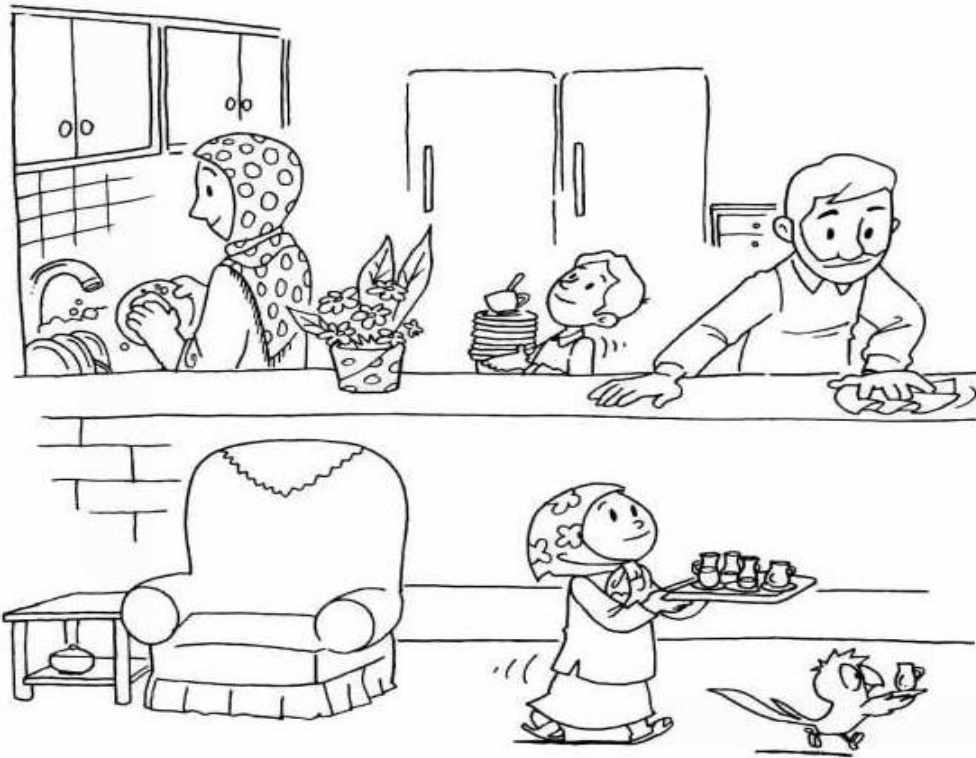
• تعاون و هماهنگی

- همکاری در خانواده و هماهنگی بین اعضای خانواده یکی از عوامل مهم نشاط خانوادگی است.



شیوه های نشاط بخش در خانواده

۲



• تقسیم کار

- یکی از راه های همکاری در خانه ، تقسیم کار است تا هر کس به وظایف خویش آگاه تر باشد و به خوبی انجام دهد.



شیوه های نشاط بخش در خانواده

۲



• اظهار محبت

- اظهار محبت و دوستی به انسان آرامش می بخشد و او را شادمان می کند.



شیوه های نشاط بخش در خانواده

۲

تشکر
و
سپاس

• تشکر و قدردانی

- تشکر و قدردانی ، هم به انسان آرامش می دهد و هم به او نشاط و شادابی می بخشد.



شیوه های نشاط بخش در خانواده

۲



• هدیه و سوغات

- هدیه محبت را زیاد می کند و سبب خوشحالی و نشاط خانواده می شود.



روش های نشاط و سلامت خانواده

۲



- زمان های بیشتری را برای بودن با یکدیگر بگذرانید
(جلسات خانوادگی)



روش های نشاط و سلامت خانواده

۲



• عادات سالم ایجاد کنید.

(غذاهای سالم و پر از میوه و سبزیجات ، ...)



روش های نشاط و سلامت خانواده

۲

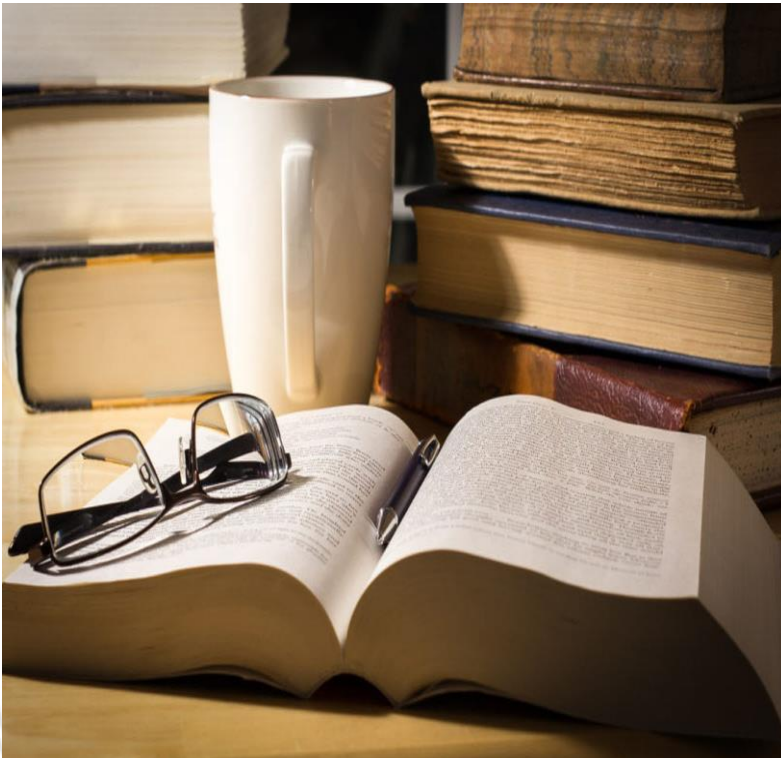


- همه را در آشپزی مشارکت دهید.
(عادت به مصرف غذاهای سالم ، تشویق کار تیمی ،)



روش های نشاط و سلامت خانواده

۲



- مطالعه کتاب و شنیدن کتاب های صوتی را در امور هفتگی جای دهید.
(توصیه به نوشتن خاطرات روزانه یا داستان های کوتاه)



روش های نشاط و سلامت خانواده

۲



• با بچه ها پیوند یک به یک داشته باشید.



روش های نشاط و سلامت خانواده

۲



- بعضی موارد مثبت روزانه را به اعمال روتین تبدیل کنید.
(مسواک قبل خواب ، صبح زودتر بیدار شدن و به کارها رسیدن ، ...)



عوامل نشاط

۳



• یاد و ارتباط با خداوند

- ارتباط قلبی با منشأ قدرت و جمال و علم و کمال و همه خوبی ها ، به انسان اطمینان خاطر و آرامش روح می دهد.

• ارتباط با اهل بیت علیهم السلام

- ارتباط با اهل بیت علیهم السلام است که انسان را در دایره اولیای الهی وارد می سازد و او را از حزن و اندوه و خوف و دل نگرانی مصون می دارد.



عوامل نشاط ۳

امروز یادمان باشد...

شاد کردن دیگران... 📌

از محبوبترین کارها نزد خداست.

• شاد کردن دل ها

- با شاد کردن دیگران ، یک رضایت خاطر در وجود انسان پدید می آید که او را سرشار از فرح و شادمانی می کند.



عوامل نشاط

۳

• تفریحات سالم

- اختصاص بخشی از اوقات شبانه روز برای تفریحات سالم و نشاط انگیز ، یکی از زمینه ها و راهکارهای فراهم نمودن روحیه شاد و با نشاط است.





خانواده شاد واقعی چه کارهایی انجام می دهند؟

۴

- هر کدام از آنها انتخاب می کنند که بخشی از خانواده باشند.
- آنها پیوندهای اجتماعی قوی می سازند.
- آنها در حال خوب و بد به هم نزدیک می شوند.
- آنها زمان های خوبی را برای یکدیگر ایجاد می کنند.
- افراد مسئولیت شادی خود را به عهده می گیرند.
- برای برقراری ارتباط از کلمات حساس استفاده می کنند.
- آنها احساسات خود را به اشتراک می گذارند.
- از یکدیگر قدردانی می کنند.



حالا که قرار است برای در هم شکستن زنجیره انتقال
بیماری کرونا در خانه بمانید پس با ما ادامه دهید و مطمئن
باشید **ما کرونا را شکست می دهیم :**



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- زندگی خود را جمع و جور و پاکسازی کنید.



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- یادگیری را کنار نگذارید



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



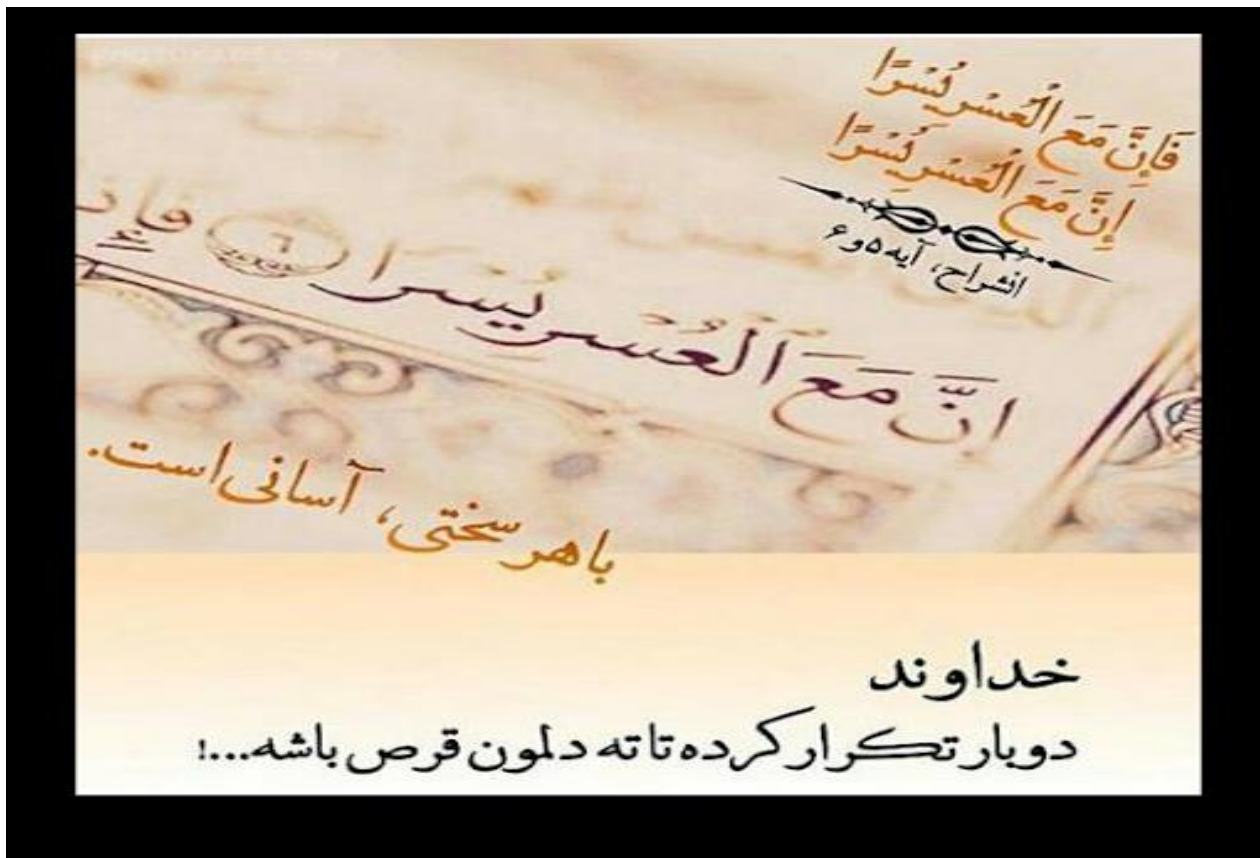
- به فعالیتهایی مانند آشپزی ، باغبانی ، نقاشی ، کارهای دستی و... مشغول شوید



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵

- به معنویات توجه کنید





ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



• به گل و گیاه ها رسیدگی کنید



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



یک داستان ، شعر ، خاطرات روزانه و یا هر چیزی که دوست دارید بنویسید ، اجازه بدهید احساسات شما در قالب کلمات خارج شود.



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



در ارتباط با علایق یا رشته تحصیلی خود یک نرم افزار پر کاربرد را انتخاب کند و از **طریق ویدئو و آموزش های آنلاین** آن را یاد بگیرد.



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- انجام کارهای خانه با همکاری اعضای خانواده



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



• تماشای فیلم



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- ورزش خانوادگی در خانه



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- بازی گروهی : نقاشی کردن



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- بازی گروهی : کاردستی



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- بازی با کودکان



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- بافندگی و دوخت و دوز داشته باشید





ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- با هم مطالعه کنید



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵

- به تمیز کردن خانه یا خودروی خود مشغول شوید





ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- پرکردن اوقات فراغت کودکان با ایجاد سرگرمی های ساده



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- پرکردن اوقات فراغت کودکان با تماشای کارتون



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵



- روی موفقیت در زندگی و حرفه خود تأمل کنید



ایده های کم زحمت برای وقت گذراندن با خانواده

۵

• بازی های قدیمی را احیا کنید :

دور هم جمع شوید و به یاد دوران کودکی ، بازی های اصیل گذشته را زنده کنید. یک قل دو قل ، وسطی ، گرگم به هوا ، قایم باشک ، لی لی و بازی هایی از این دست که شور و هیجان قدیم را در رگ خودتان جاری می کند و ذوق فرزندان را به دنبال دارد.



منابع :

۱- قرآن

۲- کتاب نشاط و شادی / نویسنده : حبیب الله فرحزاد

۳- جزوات و کتاب های آموزشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی



سیاسی از نگاهتان

از خداوند منان زندگی سرشار از نشاط و شادی و
موفقیت برای همه شما عزیزان آرزو مندیم