



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی



سلامت خانواده‌ها  
مردمی سازی سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

# کتابچه هفته سلامت



تهیه شده توسط:

ستاد گرامیداشت  
هفته سلامت آذربایجان غربی

کمیته آموزش،  
ارتباطات و مشارکت اجتماعی

قرارگاه جوانان جمعیت  
دانشگاه علوم پزشکی ارومیه





## مقدمه

سلامتی یک حق و مسئولیت همگانی می‌باشد و خانواده به عنوان اولین واحد اجتماعی نقش کلیدی در ارتقای سلامت داراست و این حق به هیچ گروه سنی، فرهنگ و ملیت محدود نمی‌شود.

تمام آحاد جامعه از کودکی تا کهنسالی حق دارند به آب، هوا، خاک مناسب دسترسی داشته باشند و این امر از طریق ارتقای سواد و فرهنگ سلامت و با فراهم آوردن شرایط مناسب برای مشارکت همگانی در ایجاد و حفظ سلامتی، از خانه تا اجتماع و محیط زیست میسر می‌باشد. مردم حق دسترسی به خدمات باکیفیت تامین کننده سلامت را دارند و اجرای برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع یک برنامه سلامت محور در راستای نیل به این هدف می‌باشد.

برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع در جمهوری اسلامی ایران بعنوان یکی از پیشرفته‌ترین برنامه‌های سلامت محور با هدف برقراری عدالت در دسترسی به خدمات و ارتقای سلامت و دستیابی به اهداف عالی رفاه، از اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲ در شهرستان نقده در استان آذربایجان غربی همزمان با ۵۸ شهر در کشور کلید خورد تا بتوان با عزمی ملی و مشارکتی همگانی با شتاب هرچه بیشتر به سمت جامعه‌ای سالم، پویا و سرزنده حرکت نموده و مردمی سازی سلامت را از خانه تا تمام سطوح اجتماعی تحقق بخشید و خوشحالیم که امروز با پیوستن ۵ شهرستان سلماس، ماکو، اشنویه، شوط و چابپاره به این برنامه گام‌های بزرگی در پیاده سازی عدالت در سلامت با محوریت خانواده و اصل جامعه نگر بودن سلامت در استان برداشته شده است و امید است این امر بزودی در سایر شهرستانهای استان نیز جاری گردد. بی تردید امسال با مشارکت آگاهانه آحاد جامعه و تمام دستگاه‌ها و ذینفعان خواهیم توانست به هدف هفته سلامت که مردمی سازی سلامت می‌باشد دست یابیم.

در نهایت هفته سلامت ۱۴۰۳ را با شعار سلامت خانواده با مردمی سازی سلامت گرامی می‌داریم.

دکتر محمد امین ولی زاده

رئیس دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان آذربایجان غربی





دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی

# سلامت خانواده بامردمی سازی سلامت

شنبه  
۱ اردیبهشت  
سلامت خانواده  
حق و مسئولیت همگانه

یکشنبه  
۲ اردیبهشت  
سلامت خانواده، از آموزش  
و پرورش تا آموزش عالی

دوشنبه  
۳ اردیبهشت  
سلامت خانواده  
و سلامت زمین

سه شنبه  
۴ اردیبهشت  
سلامت خانواده و  
سلامت روانه اجتماعه

چهارشنبه  
۵ اردیبهشت  
سلامت خانواده  
و فرهنگ سلامت

پنجشنبه  
۶ اردیبهشت  
سلامت خانواده  
و جوانه جمعیت

جمعه  
۷ اردیبهشت  
سلامت خانواده، غذاه  
سالم و ورزش همگانه





## تاریخچه:



سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۵ با تصویب مجمع عمومی سازمان ملل متحد تشکیل در سال ۱۹۴۶ اساسنامه خود را تصویب گردیده و از ۷ آوریل ۱۹۴۸ که بعدها روز جهانی بهداشت لقب گرفت به اجرا گذاشته شد. از آن سال به بعد همه ساله چنین روزی در کشورهای مختلف گرامی داشته می شود. در جمهوری اسلامی ایران مقوله سلامت همواره به عنوان یکی از مباحث مبنایی در توسعه کشور بوده است.

اداره کل روابط عمومی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در سال ۱۳۸۱، پیشنهاد نامگذاری روزهای ۱۸-۲۴ فروردین ماه را به عنوان «هفته سلامت» ارائه داد و با پیگیری های انجام شده در جلسه مورخ ۸۱/۴/۲ کمیسیون نامگذاری روزهای خاص شورای فرهنگ عمومی از سال ۱۳۸۲ در تقویم رسمی کشور گنجانده شد و از سال ۱۳۹۳ این تاریخ به اول تا هفتم اردیبهشت ماه تغییر یافت.

امسال شعار محوری سلامت خانواده با مردمی سازی سلامت برای گرامیداشت هفته ملی سلامت تعیین شده است و این محورها به عنوان اولویت های سلامت تا سال آینده را برای ما مشخص می کند تا ضمن اشاره به حق و مسوولیت همگانی بر تبیین مفاهیم اساسی و وظایف جمعی در دستیابی به پوشش همگانی سلامت تأکید ورزد. امید است تا سال دیگر بتوانیم در هفته سلامت، به اهداف دست یافته و گام های بلند برداشته شده در مسیر جهش تولید سلامت محور با مشارکت مردم را به محضر ملت شریف استانمان اعلام کنیم.

## اهداف هفته سلامت



- ۱) حمایت طلبی و پر رنگ نمودن ضرورت دسترسی به خدمات با کیفیت و مقرون به صرفه مورد نیاز برای هر فرد در هر نقطه از کشور که قرار داشته باشد
- ۲) توجه به برابری در سلامت و حرکت به سمت رفع نا عدالتی های احتمالی در دریافت خدمات و پیامدهای سلامت به ویژه در گروه های آسیب پذیر یا حاشیه نشین با تکیه بر نقش بنیادین مردم در خلق؛ تامین و حفظ سلامت همگانی
- ۳) تقویت بهداشت و تاب آورتر سازی نظام سلامت جهت آمادگی روبرو شدن با تهدیدات احتمالی سلامت با ابعاد و مشخصات ناشناخته



# سلامت خانواده حق و مسئولیت همگانه

حق سلامتی برای آحاد بشر و حق تامین نیازهای اساسی بهداشتی مورد نیاز در قالب حقوق بشر اهمیت ویژه ای دارد و شعار روز جهانی بهداشت امسال از سوی سازمان جهانی بهداشت «سلامت من، حق من» انتخاب شده است تا یادآوری کند که در دنیای امروز بیش از ۴ میلیارد از جمعیت کره زمین از دسترسی عادلانه به خدمات ضروری و اولیه سلامت محروم هستند و هنوز بسیاری از کشورها در حوزه سلامت از جمله دسترسی و بهره مندی به خدمات مورد نیاز اساسی بهداشت است، راه زیادی برای طی کردن در پیش روی خود دارند.

خوشبختانه در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران شبکه بهداشت و درمان پس از انقلاب اسلامی جهت ارائه خدمات ضروری سلامت و تامین، حفظ و ارتقای سلامت همه جانبه شکل گرفت و همواره در مسیر حفظ امنیت سلامت و برقراری دسترسی عادلانه سلامت تلاش کرده و موفقیت‌های بزرگی نیز به دست آورده است که مورد تحسین جهانیان واقع شده است.

شکوفای شدن استعدادها و ظرفیت‌های مردمی تنها از مسیر مشارکت ساختارمند عادلانه و آگاهانه مردم و اجرای صحیح اصول ارتقای سلامت امکان پذیر است و نقش خدمات میلیونی سفیران و داوطلبان به عنوان مروجین و گفتمان سازهای اصلی بهداشت در کشور قابل توجه و تاکید است. باتوجه به افزایش مشارکت گسترده مردم و ظرفیت‌های ذینفع در حوزه بهداشت در طول سالیان اخیر می‌توان با مردمی‌سازی سلامت به سمت پوشش همگانی سلامت حرکت کرد.

مشارکت مردمی و نقش جمعیت میلیونی سفیران و داوطلبان سلامت برای اجرایی شدن حماسه واکسیناسیون همگانی و سریع کرونا در بحبوحه همه گیری کووید-۱۹ از جمله نمونه‌های مشارکت مردمی است.





مردم به عنوان دریای بی پایان توانمندی و ایثار هستند و توجه به بهداشت و پیشگیری تاکید مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) می‌باشد، هفته سلامت فرصتی مغتنم برای اطلاع‌رسانی به جامعه در خصوص نتایج یکسال تلاش بی وقفه در پیاده سازی برنامه ملی سلامت خانواده و نظام ارجاع با مشارکت مردم می‌باشد.

اجرای برنامه ملی سلامت خانواده و نظام ارجاع به عنوان گامی جدید از سوی شبکه بهداشت و درمان کشور برای تامین امنیت سلامت، عادلانه تر شدن و پوشش همگانی سلامت است و اجرای برنامه ملی سلامت خانواده در راستای پوشش همگانی سلامت می‌باشد.

یکی از اصول و مبانی دستیابی به هدف پوشش همگانی سلامت و یکی از برنامه های بنیادین در خلق سلامت، بهره گیری از مشارکت مردم از سطح خانواده تا پیچیده ترین سازمان ها و سطح محلات و شهر و روستا و عشایر است که در دهه اخیر با اضافه شدن برنامه ملی خودمراقبتی و به ویژه نگاه و تاکید دولت سیزدهم در تقویت بهداشت این برنامه نیز با حمایت بیشتر در شش شهرستان استان اجرا شده است.

امسال با عنایت به اولویت های ملی، فرمایشات و تاکیدات مکرر مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در تقویت بهداشت، پیشگیری، بهره گیری از مشارکت مردم در بهداشت و همگام با سایر کشورهای جهان در شعار بین المللی دعوت به اقدام همگانی کشورها برای توسعه خدمات سلامت و پوشش همگانی سلامت و توجه به حقوق اقشار آسیب پذیر، شعار هفته سلامت «سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت» انتخاب شده است.





# سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

هفته سلامت ۱۴۰۳

[webda.umsu.ac.ir](http://webda.umsu.ac.ir)

آموزش به معنای دسته‌های از فعالیت‌ها برای افزایش یادگیری افراد با کمک آموزگار است و پرورش یک جریان منظم با هدف کمک به رشد شناختی، اخلاقی، اجتماعی و به طور کلی شخصیت فرد است، پرورش به شکوفایی شدن استعدادها و افراد کمک می‌کند.

آموزش و پرورش به عنوان یکی از نهادهای اجتماعی از نقش و جایگاه مهمی در جامعه برخوردار است. آموزش و پرورش نقشی بی‌بدیل در آموزش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دارد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی آنها می‌گردد. این توانایی‌ها دانش‌آموز را برای برخورد موثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگار عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نمایند.

اهمیت آموزش و پرورش در دنیای امروز به حدی است که بسیاری از جامعه‌شناسان آن را مهمترین نهاد در ساخت یک جامعه موفق می‌دانند هدف اصلی هر نظام آموزشی توجه به همه ابعاد زندگی دانش‌آموزان است که مقوله سلامت یکی از مهمترین آنها می‌باشد، سلامت در تمامی ابعاد اعم از جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی. عبارتی نهاد آموزش و پرورش پس از خانواده مهمترین نقش را در ارتقای سلامت دانش‌آموزان و آموزش فرهنگ سلامت و سبک زندگی سالم را به آنها دارد.

هدف دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت این است که کودکان به نوجوانان و سپس به جوانان و بزرگسالی تبدیل شوند که توانایی دسترسی موفقیت‌آمیز به خواسته‌ها و امال خویش و جامعه را دارا بوده و به عنوان شهروندان موثر و با کیفیت در زندگی فردی و اجتماعی شایستگی‌هایی را بروز دهند.





# سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

هفته سلامت ۱۴۰۳

[webda.umsu.ac.ir](http://webda.umsu.ac.ir)

لذا آموزش و پرورش و آموزش عالی در افزایش مسئولیت پذیری، مهارت‌های زندگی، ارتقای سواد و فرهنگ سلامت نقش بسزایی داشته که این امر در تامین، حفظ و ارتقای سلامت فرزندان، خانواده و جامعه موثر می‌باشد.

دانشگاه‌ها به عنوان راس هرم نهادهای علمی یک جامعه در فرآیند توسعه و پیشرفت کشور مطرحند و به عنوان مراکزی که به تربیت و آماده ساختن نیروی انسانی کارآمد، شایسته و دارای مهارت برای پاسخگویی به نیازهای واقعی جامعه در زمینه‌های مختلف می‌پردازند، نقش حیاتی و کلیدی به عهده دارند؛ چراکه دانشگاه‌ها با برون‌داده‌های خود به جامعه، عملاً در راه توسعه گام برمی‌دارند. به عبارتی دیگر؛ عملکرد صحیح دانشگاه از یک سو، توسعه و پیشرفت را برای جامعه به ارمغان می‌آورد و از سوی دیگر، روند توسعه جامعه را به عنوان بازخوردی مثبت، به مکانی رفیع‌تر انتقال می‌دهد. برای قدم نهادن در راه توسعه سلامت و نیل به فرهنگ سلامت و سبک زندگی سالم نهادهای آموزش عالی باید جوانان را برای تغییرات و دگرگونی‌ها در جهان سراسر متحول امروزی آماده کنند و صرفاً به صلاحیت علمی و فنی خود بسنده نکنند، بلکه باید در رسالت فرهنگی خود را در این زمینه سازمان دهند. حرکت در راستای سلامت جامعه، نیازمند تعامل علمی و تحقیقاتی در این حوزه است که دانشگاه‌ها به عنوان مراکز تولید علم و پژوهش می‌توانند نقش سازنده‌ای داشته باشند.







## سلامت خانواده و سلامت زمین



موضوع سلامت انسان و خانواده از دیر باز مورد توجه و اهمیت خاص بوده و رعایت بهداشت امری ضروری و انکار ناپذیر در همه زمان ها و جوامع بوده است. در این میان، برخی اعتقاد دارند که رعایت بهداشت فردی و خانوادگی ضامن سلامت انسان هاست، اما برخی دیگر معتقدند که علاوه بر موارد فوق حفاظت از محیط زیست در محدوده شهر، روستا، کشور و حتی فراتر از مرزهای بین المللی است که می تواند ضامن سلامت انسان ها و خانواده باشد. از سوی دیگر رشد جمعیت و گسترش علوم و فنون، باعث شده است که انسان ها با برداشت بی رویه از منابع طبیعی، سود خویش را در نابودی محیط زیست بجویند.

بدون تردید وضعیت پیرامون ما اثر مهمی در کیفیت زندگی و سلامت خانواده داشته و هر چه طبیعت و محیط زیست انسانی پاکیزه تر باشد، زندگی سالم تری وجود خواهد داشت و همه این ها تنها با مشارکت همگانی در حفظ سلامت زمین محقق می شود.

امروزه شاهد وجود ماکروپلاستیک ها به صورت گسترده در آب شرب و تمام غذاهایی هستیم که در طول روز می خوریم. این مشکلی است که به صورت جدی سلامت انسان و محیط زیست را تهدید می کند.

حذف آلاینده های پلاستیکی امری است که حتی به صورت فردی و در زندگی شخصی نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. بهتر است در انتخاب مواد غذایی و ظروف مصرفی موادی را برگزینیم که بسته بندی محدودتری دارند. گاه در فروشگاه ها یا ظروف مواد غذایی، بسته بندی هایی به چشم می خورد که برخلاف حجم و اندازه بزرگ خود، حجم کمی از مواد غذایی را در خود جای داده اند.



ارزانی پلاستیک باعث شده استفاده از آن بسیار بیشتر از حد نیاز باشد. بهتر است از ظروفی استفاده شود که قابل جذب در محیط باشند و بعد از تجزیه به سلامت انسان آسیب وارد نکنند یا حداقل با شست‌وشوی کیسه‌های پلاستیک بیش از یک بار و برای مصارف گوناگون از آنها استفاده کنند چرا که پلاستیک استقامت بالایی دارد و در بسیاری از موارد، امکان استفاده مجدد از آن وجود دارد. گاه برای کم کردن حجم زباله‌های پلاستیکی در محل جمع‌آوری این زباله‌ها را آتش می‌زنند که آثار آلودگی آن تا کیلومترها دورتر نیز پخش شده و حتی با چشم دیده می‌شود.

مصرف جویی در مصرف انرژی نقش بسیار مهمی در سلامت زمین دارد و هر چه مصرف انرژی توسط انسان کمتر باشد، آلودگی ناشی از تولید این انرژی نیز کمتر می‌شود. گاهی انرژی الکتریسیته که به ظاهر آلودگی ندارد، حاصل نیروگاه‌هایی با سوخت ترکیبی یا سوخت مازوت است و در واقع ما با مصرف انرژی الکتریسیته بیش از حد نیاز به محیط زیست آسیب وارد می‌کنیم. در این شرایط، بهتر است تا حد ممکن استفاده از انرژی را به میزان نیاز واقعی محدود کنیم. استفاده از ماشین شخصی در مسیرهای کوتاه ضرورتی ندارد و جز آلوده کردن هوا نتیجه‌ای در پی ندارد. جنگل‌ها مانند اسفنج‌هایی در زمین هستند که علاوه بر تولید اکسیژن و تصفیه هوا، با جذب آب بارندگی‌ها و تخلیه آن به آب‌های زیرزمینی مانع از تخریب سطح پیرامون خود و فرسایش می‌شود. اگر جنگل‌ها را از دست ببرند، شاهد سیلاب‌ها و از بین رفتن منابع آب زیرزمینی، زمین‌لغزه‌ها و رانش زمین خواهیم بود. سلامت انسان و خانواده بطور مستقیم به سلامت محیط پیرامون مرتبط است که جز با مشارکت و همکاری همگانی در ایجاد، حفظ و ارتقای آن میسر نخواهد بود.





# سلامت خانواده

## وسلامت روانه، اجتماعه



بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، «سلامتی» تنها به معنی فقدان بیماری و نقص عضو نیست، بلکه رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی را نیز دربر می‌گیرد. این بدین معناست که اساس سلامتی یک موضوع چندبعدی است سلامت روان یعنی داشتن احساس

آرامش، امنیت درون و دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی، به‌عبارتی با بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه، استقلال، کفایت، شایستگی و خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی همراه می‌باشد. سلامت روان علاوه بر اینکه یک نیاز فردی است، یکی از نیازهای اجتماعی نیز به‌شمار می‌رود، چرا که عملکرد مطلوب جامعه مستلزم برخورداری از افرادی است که از سلامت و بهداشت روان در وضعیت مطلوبی برخوردار باشند.

سلامت روحی و روانی در یک نگاه به‌معنی کیفیت زندگی است. لذت بردن از زندگی، شاکر و امیدوار بودن، تامین نیازها، بهره‌مندی از امنیت و آرامش اجتماعی، وجود رابطه عاطفی از جمله مولفه‌های مهم آن به‌شمار می‌رود. سلامت روان ابعاد بسیار گسترده‌ای دارد و علاوه بر شخص، خانواده، جامعه، اقتصاد و فرهنگ را نیز دربر می‌گیرد.

خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است که بسیاری از هنجارها و ناهنجاری‌های اجتماعی در آن شکل می‌گیرد. امن و سالم بودن محیط خانواده در روحیه اعضای آن تاثیر مثبت گذاشته و این تاثیرات مطلوب به جامعه منتقل می‌شود. از سوی دیگر محیط نامساعد و ناهنجار خانواده، با تاثیر مخرب بر اعضای آن، جامعه را نیز متاثر می‌کند. روابط سالم و انسانی میان اعضای خانواده بسیار پر اهمیت است و پایه سلامت روانی اعضای خانواده به‌شمار می‌رود. نزاع، درگیری‌های خانوادگی و طلاق عامل اصلی بسیاری از ناهنجاری‌های روانی همانند افسردگی، اضطراب و در نتیجه کاهش سطح بهداشت روانی فرد و اجتماع می‌باشد.

خانواده سالم بستر مناسبی برای رشد و شکوفایی و بالندگی اعضای خود فراهم میکند و در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی آن‌ها تاثیر فراوان و غیرقابل انکاری دارد.

سلامت روانی خانواده به‌عنوان پایه و اساس بهداشت و سلامت روان فرد و جامعه باید مورد توجه زیادی قرار گیرد. در این راستا مواردی چون، قوانین و مقررات صریح و روشن در خانواده، تعیین حریم افراد در ساختار خانواده، روحیه سپاسگزاری در بین اعضا، ایجاد احساس عزت نفس در یکدیگر، مهارت‌های ارتباطی موثر، حمایت‌های اجتماعی خانواده، تعلیم و آموزش‌های صحیح اخلاقی و اجتماعی و... را می‌توان از جمله عوامل موثر در سلامت روانی خانواده به‌شمار آورد.



# سلامت خانواده و فرهنگ سلامت



خانواده، رکن بسیار مهم و حیاتی در هر جامعه به شمار می آید. زیرا به عنوان یک واحد زیستی، اجتماعی و بنیادی، کانون محوری برای شکل گیری جامعه بوده و افراد با دریافت آموزه ها از دل خانواده، محیط پیرامون خود اعم از اقتصاد، سیاست، فرهنگ و ... را تحت تأثیر قرار می دهند.

خانواده نه تنها در توسعه و پیشرفت جامعه، نقش مهمی ایفا می کند بلکه به عنوان واحد بنیادین هر اجتماع، نقش عمیقی بر رشد و تعالی فرد، فرهنگ سلامت جامعه دارد. از آنجا که نسل ها در پرتو خانواده، متولد شده و جامعه پذیر می شوند و نیروی اصلی توسعه را

فراهم می سازند می توان گفت جامعه سالم، در گرو خانواده سالم و متعادل است. برآوردن نیازهای جسمانی، اجتماعی، روانشناختی و معنوی اعضا، توانایی سازگاری با تغییر، به هم پیوستگی، انعطاف پذیری و ارتباط متعادل از ویژگی های مهم خانواده سالم می باشد.

فرهنگ سلامت از طریق خانواده سالم توسعه می یابد، بدیت ترتیب که فرهنگ سلامت باعث ایجاد شرایطی در جامعه می گردد که در آن سلامت و رفاه مردم شکوفا شده و از طریق تقویت جوامع سالم بطور عادلانه، جریان های تصمیم گیری عمومی و خصوصی هدایت می شود بطوریکه همه این فرصت را دارند تا انتخاب هایی داشته باشند که منجر به سبک زندگی سالم می شود.





به عبارتی فرهنگ سلامت منجر به نهادینه شدن رفتارهایی در جامعه می‌شود که منبعث از رعایت اصول بهداشتی و در راستای تامین سلامتی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی مردم است و از لحاظ ارزشی در نزد تمام جوامع بطور یکسان و بطور مثبت تلقی می‌گردد.

ترویج فرهنگ سلامت در جامعه، رواج عدالت بهداشتی و سبک زندگی سالم را به دنبال دارد که نقشی اساسی در سلامت خانواده دارد. در حقیقت فرهنگ سلامت یک چهارچوب برای سبک زندگی سالم خانواده‌ها و جامعه ایجاد می‌کند و موجب ایجاد نوعی وحدت رویه زیستی در جامعه می‌گردد که تضمین کننده سلامتی است.

ترویج فرهنگ سلامت که مورد تاکید سازمان جهانی بهداشت است برای حکومتها که برای حفظ و ارتقای سلامتی مردم تلاش می‌کنند این توانمندی را ایجاد می‌کند که با همکاری همدیگر کره زمین را به زیستگاهی امن‌تر تبدیل کنند بطوریکه سبک زندگی سالم در خانواده و جامعه جریان یابد و مردم دنیا بیشتر از پیش در صلح و آرامش زندگی کنند و ترسیمی سبز و دلپذیر از جریان حیات در این سیاره را داشته باشند.





# سلامت خانواده و جوانه جمعیت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
webda.umsu.ac.ir

تاثیر جوانی جمعیت بر سلامت خانواده غیرقابل انکار می‌باشد، خانواده‌هایی که فرزند دارند از سلامت روان، موقعیت اجتماعی، طول عمر بیشتر و تعاملات بیشتری برخوردارند. امید به زندگی در خانواده‌های دارای فرزند چندین برابر بیشتر از خانواده‌هایی است که فرزندی ندارند. فرزندان به والدین خود اعتبار، نشاط و هیجان می‌بخشند. اثرات فرزندآوری به صورت روانی، جسمانی و خانوادگی بر والدین تاثیرگذار است.

فرزندآوری و تشکیل خانواده از جنبه‌های مهم زندگی به شمار می‌آیند. فرزند در خانواده ایرانی از اهمیت زیادی برخوردار است. اصولاً در خانواده‌های ایرانی قبل از ازدواج در رابطه با تعداد فرزندان و شرط و شروط‌های بچه‌دار شدن صحبت می‌کنند. تاثیر فرزندآوری در روابط خانوادگی بسیار مشهود است. فرزندآوری پدیده فردی نیست که انتخاب شخصی زوجین باشد. بلکه یک رویداد و اتفاق اجتماعی است که عوامل متعددی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این عوامل شامل: مسائل اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و روانشناختی است. مهم‌ترین و عمده‌ترین تاثیر فرزندآوری، داشتن جامعه‌ای جوان و پویا برای کشور است. جوانی جمعیت و فرزندآوری، سلامت روان و سلامت روحی والدین را تضمین می‌کند و سبب نشاط و سلامت روانی والدین می‌شود. فرزندان با رفتار و شوری که دارند به خانه و والدین خود شادی می‌بخشند.





همانگونه که به دنیا آمدن فرزند سبب شادی والدین می‌شود، انگیزه و شور بزرگ کردن و حضور بچه‌ها همیشه همراه والدین خواهد بود. والدین نشاط و شور خود را حتی با کوچکترین چیزها مانند خرید لباس نشان می‌دهند. با به دنیا آمدن فرزندان، امید و آرزو در والدین افزایش می‌یابد. والدین هر کاری برای برآورده کردن نیازهای فرزندان می‌کنند. آن‌ها هر فعالیتی را به امید فرزندان و فراهم کردن آینده‌ای بدون نقص انجام می‌دهند. آنها امید به زندگی و آینده دارند تا رشد و پیشرفت فرزندان خود را ببینند. کسانی که امید به زندگی بالایی دارند بیشتر از بقیه افراد عمر می‌کنند.

با تولد فرزندان، احساس مفید و موثری به والدین القا می‌شود. اینکه والدین برای فرزندان خود کارهایی انجام می‌دهند تا نیازهایشان برطرف شود، احساس قدرت، ارزشمندی و مفید بودن به آنها دست خواهد داد.

تاثیر فرزندآوری بر خانواده اینگونه است که خانواده‌هایی که صاحب فرزند هستند، بیش از خانواده‌های بدون فرزند از زندگی لذت می‌برند. احساس خوشبختی و امید به زندگی در خانواده‌های فرزند دار بیشتر است.







# سلامت خانواده غذای سالم و ورزش همگانه

تغذیه سالم، ورزش و تحرک بدنی با سلامت رابطه مستقیمی دارند. تغذیه سالم علاوه بر تاثیر در تندرستی فرد، در ایجاد ارتباطات سالم و همبستگی خانواده نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. تغذیه سالم شامل مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و تنوع در رژیم غذایی است. با مصرف مواد غذایی سالم، اعضای خانواده می‌توانند از تمام عناصر غذایی مورد نیاز بدن خود بهره برده و از بروز کمبودهای غذایی جلوگیری کنند. این موضوع می‌تواند بهبود سلامت اعضای خانواده را به همراه داشته باشد.

علاوه بر این، تغذیه سالم بر بهبود روابط خانوادگی تاثیر مثبتی داشته بطوریکه وقتی که اعضای خانواده با هم به سفره غذا می‌نشینند و غذاهای سالم و متنوع می‌خورند، فرصتی برای ایجاد ارتباط فراهم می‌شود. همچنین، تغذیه سالم می‌تواند از تعارضات خانوادگی کاسته و به فرآیند تصمیم‌گیری و هماهنگی در خانواده کمک کند.

در کنار تغذیه سالم نباید ورزش و تحرک فیزیکی را فراموش کنیم، پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیشگیری از بیماریهای مزمن و غیرواگیر است.



در دنیای امروز پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد. به عبارتی؛ ورزش منظم و مصرف یک رژیم غذایی سالم روزانه می تواند منجر به مزایایی چون افزایش انرژی، شادی، تندرستی، سلامت و زندگی طولانی شود. ورزش و رژیم غذایی به تعیین سلامت کلی شخص کمک زیادی می کند. در شرایط زندگی ماشینی، ورزش وسیله ای مطلوب برای تأمین، تجدید قوای جسمی، روحی، نشاط و شادابی افراد می باشد. خانواده هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزندانشان قرار می دهند باعث می شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال هدایت شود. سلامت و شادابی افراد وابسته به حرکت و جنب و جوش است. بعد از فعالیت بدنی، مغز با ترشحات مواد خاص باعث نشاط و شادابی می شود که این نشاط و شادابی منجر به سلامت روح و جسم می شود. برای داشتن خانواده سالم و تأمین سلامت خانواده دو اصل تغذیه سالم و تحرک کافی امری الزامی می باشد.







وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران



سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی





از دیهشت

شنبه



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی

# سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانه



هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت



۲ اردیبهشت  
یکشنبه

# سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی



سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گر امید اشت هفته سلامت آذربایجان غربی



از دیهشت  
دوشنبه

## سلامت خانواده و سلامت زمین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمیان آذربایجان غربی



سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت



ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی





دانشگاه علوم و خدمات پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی



اردیبهشت

سه‌شنبه



سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت

سلامت روانه اجتماعه  
سلامت خانواده و

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی





دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی



# سلامت خانواده و جوانی جمعیت

اردیبهشت  
۷  
پنجشنبه



سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی



اردیبهشت  
چهارشنبه



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی



سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت

## سلامت خانواده و فرهنگ سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی





اردیبهشت

جمعه



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی



# سلامت خانواده غذای سالم و ورزش همگانه



سلامت خانواده با  
مردمی سازی سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی






 دانشگاه علم و پزشکی  
 و خدمات بهداشتی درمانی  
 آذربایجان غربی

# سلامت خانواده بامردمی سازی سلامت

**شنبه**  
**۱ اردیبهشت**  
 سلامت خانواده  
 حق و مسئولیت همگانه

**یکشنبه**  
**۲ اردیبهشت**  
 سلامت خانواده، از آموزش  
 و پرورش تا آموزش عالی

**دوشنبه**  
**۳ اردیبهشت**  
 سلامت خانواده  
 و سلامت زمین

**سه شنبه**  
**۴ اردیبهشت**  
 سلامت خانواده و  
 سلامت روانه اجتماع

**چهارشنبه**  
**۵ اردیبهشت**  
 سلامت خانواده  
 و فرهنگ سلامت

**پنجشنبه**  
**۶ اردیبهشت**  
 سلامت خانواده  
 و جوانه جمعیت

**جمعه**  
**۷ اردیبهشت**  
 سلامت خانواده، غذاه  
 سالم و ورزش همگانه

ستادگر امیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی



ارديبهشت ۱

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانه

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

یکم تا هفتم اردیبهشت ۱۴۰۳

روز شمار هفته سلامت

تشریح سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانه  
تفکیک سلامت خانواده از آموزش و پرورش خانواده  
موضوعات سلامت خانواده و سلامت فرد  
سبب‌های سلامت خانواده و سلامت فرد  
پارادایم سلامت خانواده و فرهنگ سلامت  
پوشش سلامت خانواده و جانی معصوم  
بهبود سلامت خانواده، خلق خانواده و پیش‌گیری

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

ارديبهشت ۲

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

ارديبهشت ۳

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت خانواده و سلامت زمین

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

ارديبهشت ۴

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت روانه، اجتماعه و سلامت خانواده

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

ارديبهشت ۵

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت خانواده و فرهنگ سلامت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

ارديبهشت ۶

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت خانواده و جوانه جمعیت

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت

ارديبهشت ۷

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

سلامت خانواده و غذای سالم و ورزش همگانه

هفته سلامت ۱۴۰۳  
۱ تا ۷ اردیبهشت

ستاد گرامیداشت هفته سلامت آذربایجان غربی

سلامت خانوادهها  
مردمی سازی سلامت