

ده نکته تا سلامت روانی خانواده

1- با هم غذا بخورید



2- کمی ورزش بد نیست



3- به باغ وحش و موزه بروید



فانزی Funzi

6 نکته در داشتن خانواده موفق

- 1- اولویت اول اعضای خانواده موفق، «وقت گذاشتن برای خانواده» است
- 2- اعضای خانواده موفق عهد بسته‌اند در سختی‌ها یکدیگر را تنها نگذارند



- 3- اعضای خانواده موفق به‌طور سازنده با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند
- 4- در یک خانواده موفق، اعضا همیشه از یکدیگر قدردانی می‌کنند
- 5- اعضای خانواده موفق، منافع یکدیگر را در نظر می‌گیرند
- 6- اعضای خانواده موفق کشمکش‌ها را به‌طور سازنده و فوری حل‌وفصل می‌کنند



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی
پوستچی



ارتقای سلامت خانواده



سیده سارا شریفی
کارشناس ارشد پرستاری
1402

ده نکته تا سلامت روانی خانواده

9- برای تفریح برنامه ریزی کنید



10- به سفر بروید



ده نکته تا سلامت روانی خانواده

6- به اندازه کافی استراحت کنید



7- از سلامت غذای خود مطمئن شوید



8- با هم کتاب بخوانید



ده نکته تا سلامت روانی خانواده

4- کمی قدم بزنید



5- فیلم ببینید



CODE: 1236197
www.parsstock.ir

parsstock