



امور بانوان شهرداری شیراز



پیام هفتگی گرامیداشت هفته زن

شنبه: شادابی زنان

شادی، از مهم ترین احساسات و نیازهای بشر به شمار می رود. شادزیستن زنان در هر جامعه ای یک امر حیاتی و تعیین کننده است. اگر می خواهید بدانید چگونه یک زن شاد باشید باید این را بدانید که نگرانی های همیشگی و مداوم جلوی شادی شمارا می گیرند. برای اینکه یک زن شاد باشید این ۱۰ مورد را رعایت کنید.

- ۱- سگرگزار باشید.
- ۲- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- ۳- مطالعه به شما کمک می کند.
- ۴- ورزش مورد علاقه تان را یاد کنید.
- ۵- محظرات شاد را عاشقانه زندگی کنید.
- ۶- یک راهنما و الگو برای خودتان پیدا کنید.
- ۷- دوستان خوب را رها نکنید.
- ۸- یک سرگرمی برای خودتان داشته باشید.
- ۹- حس شوخ طبعی داشته باشید.
- ۱۰- روابط عاشقانه را فراموش نکنید.





امور بانوان شهرداری شیراز



پیام هفتگی گرامیداشت هفته زن

یکشنبه: زنان پیشگامان خود مراقبتی برای ارتقاء سلامت خانواده و جامعه

خود مراقبتی کم هزینه ترین و پرسودترین اقدام برای ارتقاء سلامت است. در شرایط کنونی زنان در نقش مادر، همسر و فرزند در کانون خانواده و در نقش فعال اجتماعی در جامعه و محل کار نقش آفرینان جدی و همیشگی خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده و جامعه می باشند.





امور بانوان شهرداری شیراز



پیام هفتگی گرامیداشت هفته زن

دوشنبه: نقش زنان در سادکامی خانواده

سادابی زنان عامل مهمی برای سادکامی خانواده ها و نشاط اجتماعی است. زنان تضمین کننده سلامت خانواده هستند و مدیریت و برنامه ریزی سلامت خانواده بر عهده زنان است. سرسبزی و سادابی کانون خانواده بستگی به حضور بانشاط زن دارد.





امور بانوان شهرداری شیراز



پیام هفتگی گرامیداشت هفته زن

سه شنبه: ورزش و سلامت جسمانی بانوان شاغل

زندگی زنان شاغل با فشارهای روانی، استرس و حسنگی ناشی از کار همراه است. امروزه ورزش در سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم، با نشاط و لذت بخش، ایجاد روابط سالم اجتماعی در جامعه، پیشگیری از ابتلاء به بیماری ها، پیشگیری از بسیاری مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی نقش خود را متجلی ساخته است. با توجه به نقشی که بانوان در ساختار اجتماعی، اقتصادی و به خصوص فرهنگی دارا می باشند لازم است که از سلامت جسمانی و روانی کامل برخوردار باشند.



امور بانوان شهرداری شیراز



پیام هفتگی گرامیداشت هفته زن

چهارشنبه: توانمندسازی زنان

زنان، بخش بزرگی از جامعه انسانی را تشکیل می‌دهند که مشارکت و فعالیت آنان، از کلیدهای مهم پیشرفت و توسعه جوامع بشری است. توانمندسازی، یک پروسه‌ی فعال و چندبعدی است که زنان را قادر می‌سازد تا هویت و قدرت خود را در تمامی حوزه‌های زندگی به رسمیت بشناسند. توانمندسازی زنان شامل ابعاد توانمندسازی روانشناختی، توانمندسازی اقتصادی، توانمندی بر حسب عاملیت و توانمندسازی جسمی بوده است.





امور بانوان شهرداری شیراز



پیام هفتگی گرامیداشت هفته زن

پنجشنبه: پیشگیری از آسیب‌های شغلی و اجتماعی زنان

مخاطرات شغلی زنان در محل کار به انواع متعددی تقسیم‌بندی می‌شود. مخاطرات شغلی شامل مخاطرات فیزیکی (سر و صدا)، مخاطرات شیمیایی (مثل آفت‌کش‌ها، داروها)، مخاطرات بیولوژیکی (ویروس‌ها، ایدز) و مخاطرات روحی و روانی (مثل استرس، خشونت در محیط کار) و علاوه بر عوامل فوق می‌توان به شیوه و الگوهای کار مثل نوبت کاری (شب کاری) و عوامل محیطی و سازمانی نیز به عنوان مخاطرات شغلی زنان اضافه کرد که زنان باید با شناخت این مخاطرات و چگونگی برخورد با آن پیشگامان مراقبت از خود و خانواده باشند.