**دوشنبه 1 ارديبهشت: توانمندسازي نوجوانان و جوانان براي خودمراقبتي**

1. **با خودمراقبتي، ‌انرژی جواني خود را تجدید كنيد.**
2. **دوران نوجواني و جواني، دوران پراسترسي است. با خودمراقبتي، استرس خود را کاهش دهيد.**
3. **با خودمراقبتي، احساس مثبت جواني خود را تقويت كنيد.**
4. **با خودمراقبتي، مي توانيد دوران جواني خود را در سلامت، شادی، آرامش و صلح طي كنيد.**
5. **با خودمراقبتي، سلامت و تندرستی دوران جواني خود را حفظ و تقويت كنيد.**
6. **با خودمراقبتي، مي توانيد اعتماد به نفس و كارآمدي خود را بازيابيد و تقويت كنيد.**
7. **با خودمراقبتي،‌ مي توانيد شور و شوق جواني و انگیزه موفقیت خود را حفظ كنيد و افزایش دهيد.**
8. **شما مي توانيد با خودمراقبتي، سلامت خود، خانواده و دوستان تان را تضمين كنيد.**
9. **شما مي توانيد با خودمراقبتي، سلامت دوران نوجواني و جواني و ساير دوران هاي زندگي خود را تضمين كنيد.**
10. **براي آشنايي با دانش و مهارت هاي خودمراقبتي، قبل از آنكه دچار مشكلي شويد: مطالعه و با افراد معتبر مشورت و گفتگو كنيد.**
11. **جواني سالم، بانشاط و ايمن با خودمراقبتي**
12. **با مهرباني از خود و با محبت از دوستان خود مراقبت كنيد.**
13. **سلامت در خانه، مدرسه، دانشگاه، ورزشگاه ... با خودمراقبتي**
14. **با خودمراقبتي، جواني سالم، ايمن و بانشاط را تجربه كنيد.**
15. **با آگاهي و مهارت، از محيط زندگي و طبيعت پيرامون خود مراقبت كنيد.**

**سه شنبه 2 ارديبهشت: عموم مردم، نيازمند خودمراقبتي**

1. **خودمراقبتي به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی مي دهد.**
2. **خودمراقبتي، ارزشی را که برای خود و سلامت مان قایل هستیم، به دیگران نشان مي دهد.**
3. **خودمراقبتی، هسته اصلی سلامت و رفاه است.**
4. **با خودمراقبتی، به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای سلامت خود در نظر می‌گیریم.**
5. **خودمراقبتي موجب تأمين، حفظ و ارتقاي سلامت، ايمني، رفاه و نشاط ما می‌شود.**
6. **برنامه فردي خودمراقبتی، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با جسم، روح، روان و محيط زندگي و طبيعت پيرامون مان است.**
7. **با خودمراقبتي مي توانيم گام هاي بيشتري را به سوي یک زندگی سالم، شاد، هدفمند و معنوي برداریم.**
8. **خودآگاهی، اولین گام برنامه‌ریزی فردي به منظور خودمراقبتی است.**
9. **برای خودمراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می خواهیم باشیم و دلایل‌مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم.**
10. **براي خودمراقبتي باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه، آنچه را که می‌خواهیم، تبدیل به واقعیت کنیم.**
11. **خودمراقبتي به ما کمک می‌کند تا با قدرت،‌ سبك زندگي مان را تغيير دهيم و با تمرکز بر وجود ارزشمندمان، سالم و هدفمند زندگی کنیم.**
12. **براي طراحي برنامه خودمراقبتي فردي، باید به شیوه زندگی که برای خود برگزیده‌ایم، توجه کنیم.**
13. **براي طراحي برنامه خودمراقبتي فردي بايد باور کنیم که ما برای تغییر به اين جهان آمده ايم، موجوداتی مترقی با ظرفیتی نامحدود هستیم، خالقان سلامت و برترین مخلوق خدا هستیم.**
14. **با خودمراقبتي، در طول زندگي كمتر بيمار مي شويم و در صورت بروز بيماري، ارزان تر، زودتر و با عارضه كمتري بهبود مي يابيم.**
15. **با خودمراقبتي، مي توانيم در هزينه هاي بهداشتي درماني خود صرفه جويي كنيم.**
16. **رعايت سبك زندگي سالم و داشتن زندگي باكيفيت هم زمان با بيماري هاي مزمن، نيازمند خودمراقبتي است.**
17. **خودمراقبتي يعني مراقبت از خود با مهرباني و مراقبت از ديگران با عشق**
18. **فرد سالم، خانواده سالم، دوستان سالم، همكاران سالم با خودمراقبتي**
19. **خانه سالم، محله سالم، شهر سالم با خودمراقبتي**
20. **مدرسه سالم، دانشگاه سالم، محل كار سالم با خودمراقبتي**
21. **خودمراقبتي، گام اول سلامت**
22. **خودمراقبتي، حق و مسووليتي همگاني**
23. **افزايش كيفيت زندگي و توسعه پايدار جامعه، با خودمراقبتي**
24. **خودمراقبتي در سلامت و بيماري، در طول زندگي، از تولد تا آغاز حياتي نو**
25. **خودمراقبتي يعني ارتقاي سلامت با تدبير و اميد**
26. **ارتقاي ايمني فردي، خانوادگي و اجتماعي با خودمراقبتي**
27. **با خودمراقبتي، ارتباط ما با دنياي درون و بيرون مان توسعه مي يابد.**
28. **تنها با مراقبت از خود مي توانيم از ديگران به درستي مراقبت كنيم.**
29. **خودمراقبتي يعني مراقبت آگاهانه، ماهرانه و هدفمند از خود و ديگراني كه براي ما ارزشمندند و محيطي كه در آن زندكي مي كنيم.**
30. **يك برنامه خودمراقبتي فردي كامل؛ داراي پنج بعد جسمي، رواني، عاطفي، اجتماعي و معنوي است.**

**چهارشنبه 3 ارديبهشت: خانواده، خاستگاه خودمراقبتي**

1. **خانواده سالم با خودمراقبتي**
2. **خودمراقبتي به معناي مراقبت از خود، خانواده و اطرافيان با مشورت پزشكان و مشاوران سلامت است.**
3. **والدين گرامي، با مهرباني از خود و با عشق از همسر و فرزندان خود مراقبت كنيد.**
4. **با خودمراقبتي مي توانيم، فردي مولد عشق، آرامش، آسايش، امنيت و رفاه براي خود و خانواده مان باشيم.**
5. **ما مي توانيم الگوي خودمراقبتي براي فرزندان مان باشيم.**
6. **خانواه، خاستگاه خودمراقبتي است.**
7. **دانش و مهارت هاي خودمراقبتي را بياموزيم و به اعضاي خانواده و اطرافيان خود آموزش دهيم.**
8. **براي خودمراقبتي، توانمند شويم و اين توانمندي را به همه آنهايي كه دوست شان داريم، انتقال دهيم.**
9. **با مهرباني از خود، با عشق از همسر و فرزندان تان مراقبت كنيم.**
10. **داشتن خانه و خانواده اي سالم، ايمن، بانشاط و مرفه نيازمند خودمراقبتي است.**
11. **با خودمراقبتي، در هزينه هاي بهداشتي درماني خود و خانواده صرفه جويي كنيم.**
12. **سلامت و رفاه فردي و خانوادگي ما فقط تابع خودمراقبتی نیست اما بدون آن نمی‌توانیم در اجرای تعهدات فردي، خانوادگي و اجتماعي خود موفق باشیم.**
13. **مهرباني با خود نقطه شروع خودمراقبتي است، مهرباني با آنهايي كه دوست شان داريم محصول خودمراقبتي است و عشق به خدا، نقطه آغاز شفاست.**

**پنج شنبه4 ارديبهشت: رسانه ها ، مروجان خودمراقبتي**

1. **مردم خالقان سلامت اند و رسانه ها، واسطه هاي سلامت**
2. **صدا و سيما، كارگاه توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي و همياري**
3. **توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي، نيازمند استفاده راهبردي از رسانه هاي خلاق و نوآور**
4. **رسانه هاي مسوول و خلاق، ضامن ترويج فرهنگ خودمراقتبي براي سالم زيستن، سالم ماندن و ارتقاي سلامت**
5. **توانمندسازي مردم براي خودمراقتبي نيازمند برقراري ارتباط هدفمند، اثربخش و خلاقانه با اقشار مختلف مردم است.**
6. **رسانه هاي خلاق و نوآور، ضامن توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي**
7. **خودمراقبتي هنر مردم است و هنر رسانه خلاق و مسوول، همراهي هنرمندانه با مردم است براي خودمراقبتي**
8. **رسانه هاي خلاق، با تزريق اميد و نشاط در جامعه، انگيزه مخاطبان براي خودمراقبتي را افزايش مي دهند.**
9. **دانستن، خواستن و توانستن زيست سالم، ايمن، مولد،‌ بانشاط ومعنوي حقي است كه جز با حضور و ايفاي نقش موثر و هدفمند رسانه هاي خلاق و مسوول، محقق نمي گردد.**
10. **رسانه ها و اصحاب رسانه، حامي سلامت مروجان خودمراقبتي**
11. **هنرمندان و اصحاب رسانه، مي توانند الگوي موثر خودمراقبتي براي مردم باشند.**
12. **با ترويج موثر و هدفمند خودمراقبتي، رسانه هاي كودك و نوجوان، مي توانند ضامن سلامت و امنيت فرداي كشور باشند.**
13. **رسانه هاي تعاملي، حاميان توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي**
14. **رسانه هاي تعاملي، حاميان توانمندسازي بيماران براي خودمراقبتي و همياري**
15. **رسانه هاي تعاملي، حاميان گروه هاي خودياري و همياري بيماران**

**جمعه 5 ارديبهشت: نهادها و پايگاه هاي مردمي، كانون هاي خودمراقبتي**

1. **مساجد و كانون هاي فرهنگي مساجد، پايگاه هاي توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي**
2. **مدارس، كانون هاي توانمندسازي دانش آموزان براي خودمراقبتي**
3. **معلمان و اولياي مدارس، الگو هاي موثر خودمراقبتي براي دانش آموزان**
4. **مدرسه سالم، ايمن و پيشرو با خودمراقبتي**
5. **دانش آموزان توانمند براي خودمراقبتي، در تحصيل و زندگي خود موفق تر هستند.**
6. **محل هاي كار، مراكز توانمندسازي كاركنان براي خودمراقبتي**
7. **محل هاي كار حامي خودمراقبتي كاركنان و خانواده هاي آنان، بهره وري و سود بيشتري دارند.**
8. **سازمان هاي خلاق و نوآور، حامي توانمندسازي مديران، كاركنان و مشتريان براي خودمراقبتي**
9. **كاركنان و مشتريان خودمراقب، عامل توسعه سازمان هاي خلاق و نوآور**
10. **دانشگاه، كانون توانمندسازي دانشجويان براي خودمراقبتي**
11. **ترويج خودمراقبتي در محل كار، تحصيل و تفريح براي ارتقاي سلامت و ايمني در كشور**
12. **محله سالم با اهالي توانمند براي خودمراقبتي**
13. **شهر سالم با شهروندان توانمند براي خودمراقبتي**
14. **شهرداران خلاق و نوآور، حاميان خودمراقبتي**
15. **فرهنگسراها و خانه هاي سلامت، پايگاه توانمندسازي شهروندان براي خودمراقبتي**
16. **شوراياران، الگوهاي خودمراقبتي براي اهالي محله**
17. **خودمراقبتي يعني مراقبت از سلامت خود، خانواده، اطرافيان و محيطي كه در آن زندگي مي كنيم با مشورت پزشكان و مشاوران سلامت**
18. **ترويج و توسعه خودمراقبتي براي ارتقاي امنيت فردي، خانودگي و اجتماعي**
19. **خودمراقبتي پلي است بين سلامت و ايمني فرد و جامعه**
20. **تضمين امنيت و سلامت جامعه با ترويج خودمراقبتي و همياري**
21. **ترويج و توسعه خودمراقبتي، ضامن انعطاف پذيري و تاب آوري فردي و جمعي براي داشتن جامعه اي ايمن و عاري از خشونت است.**

**شنبه 6 ارديبهشت: تيم سلامت، مربيان خودمراقبتي**

1. **ترويج و توسعه خودمراقبتی، رضایت بيماران از خدمات درماني را ارتقا می دهد.**
2. **ترويج و توسعه خودمراقبتی، از بارکاری بخش سلامت می کاهد و موجب صرفه جویی در زمان و كاهش هزینه هاي بهداشتي و درماني می شود.**
3. **نقش مهم پزشکان، افزودن زندگی به روزهاست و نه فقط افزودن روزها به زندگی؛ با ترويج خودمراقبتي، زندگي را به روزها اضافه كنيد.**
4. **تمام بيماران به ويژه بيماران مزمن، نيازمند آموختن مهارت هاي خودمراقبتي هستند.**
5. **ترويج و توسعه خودمراقبتي، در تقويت احساس استقلال و بهبود عملكرد و كارايي بيماران به ويژه بيماران مزمن موثر است.**
6. **توانمندسازي بيماران مزمن براي خودمراقبتی، از تعداد دفعات مراجعه آنها به بیمارستان می کاهد.**
7. **افراد مبتلا به بيماري هاي مزمن، خواهان کمک بیشتر متخصصان خدمات درمانی برای خودمراقبتی هستند.**
8. **پزشكان مي توانند با آموزش و ترويج خودمراقبتي،كيفيت زندگي بيماران به ويژه مبتلايان به بيماري هاي مزمن را افزايش دهند.**
9. **کاهش شدت علایم و درد، تقويت احساس کنترل، بهبود عملکرد و رضایت بيماران مزمن از زندگی، نيازمند آشنايي آنها با مهارت هاي خودمراقبتي است.**
10. **آموزش و ترويج خودمراقبتي، رضایت بیماران از خدمات درمانی را افزايش مي دهد.**
11. **تلاش براي آموزش و ترويج خودمراقبتی، لذت و رضایت شغلی بیشتری برای تيم سلامت به همراه خواهد داشت**
12. **ايجاد رابطه بهتر بین پزشک، پرستار و بیمار از مزاياي توانمندسازي بيماران براي خودمراقبتي است.**
13. **با توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي، رعايت سبك زندگي سالم ممكن و پيشگيري اوليه از بيماري ها ميسر مي گردد.**
14. **با توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي، سلامت و ايمني افزايش و دفعات مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و اورژانس هاي بيمارستاني، كاهش مي يابد.**
15. **كاهش بار بيماري هاي مزمن با خودمراقبتي**
16. **عدالت در سلامت با خودمراقبتي**
17. **در ناخوشي هاي جزيي، دو سوم ويزيت هايي كه منجر به تجويز دارو مي شود، بدون دارو و با رعايت توصيه هاي خود مراقبتي قابل درمان است.**
18. **ترويج و توسعه خودمراقبتي يعني كاهش 50 درصدي دفعات مراجعه به مراكز اورژانس**
19. **ترويج و توسعه خودمراقبتي يعني كاهش 50 درصدي ميزان بستري در بيمارستان**
20. **ترويج و توسعه خودمراقبتي يعني كاهش 50 درصدي ميزان غبيت از كار به دليل بيماري و آسيب**
21. **داروخانه هاي حامي خودمراقبتي، كانوني براي اصلاح فرهنگ مصرف دارو در كشور**
22. **بيمارستان هاي مروج خودمراقبتي، كانوني براي ترويج سبك زندگي سالم و زندگي با كيفيت.**
23. **دندانپزشكان مروج خودمراقبتي، شاهدان زيباترين لبخندها**
24. **مراكز بهداشتي درماني، پايگاه همياري و خودياري براي سلامت**
25. **بهورزان،‌ مروجان خودمراقبتي در روستا**
26. **رابطان بهداشتي، مروجان خودمراقبتي در جامعه**
27. **سفيران سلامت، مربيان خودمراقبتي در خانواده**

**يك شنبه 7 ارديبهشت: سياست گذاران و مديران اجرايي، حاميان خودمراقبتي**

1. **نهضت احياء و گسترش بهداشت و طب پيشگيري را با بكارگيري و بسيج كليه امكانات موجود آغاز نماييد.(مقام معظم رهبري)**
2. **اولين قدم ما بحث بهداشت است؛ بايد همه تلاش كنيم كه در زمينه بهداشت موفق شويم و اگر نتوانستيم، به سمت درمان حركت كنيم.(رييس جمهور محترم)**
3. **ارتقاي عادلانه سلامت در كشور، نيازمند توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي**
4. **اتخاذ سبك زندگي سالم، نيازمند ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور**
5. **برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور، گامي به سوي تحقق سند چشم انداز و نقشه جامع علمي كشور**
6. **اجراي برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور ، تبلور مشاركت فردي و جمعي مردم براي ارتقاي عادلانه سلامت دركشور**
7. **همكاري و هماهنگي بين بخشي براي ترويج و توسعه خودمراقبتي، ضرورتي براي ارتقاي عادلانه سلامت كشور**
8. **برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي، گامي به سوي كاهش بار بيماري و مرگ و افزايش اميد به زندگي**
9. **افزايش اميد به زندگي با كيفيت، با توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي در خانه، مدرسه، محل كار و جامعه**
10. **سياستگذاري براي ترويج و توسعه فرهنگ خودمراقبتي، ضامن ارتقاي عادلانه سلامت در كشور**
11. **با اجراي برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور، مردم براي زيست سالم، ايمن، مولد،مرفه، بانشاط و معنوي توانمند مي شوند.**
12. **با اجراي برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور، از اپيدمي بيماري هاي غيرواگير پيشگيري مي شود.**
13. **با اجراي برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور، كارايي وكيفيت زندگي مبتلايان به بيماري هاي مزمن، افزايش مي يابد.**
14. **با اجراي برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور، در كنار تلاش ارزشمند براي افزودن روزها به زندگي، زندگي به روزها افزوده مي شود.**
15. **برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور، راهي است به سوي ارتقاي عادلانه سلامت با اتكاي بر دانش، مهارت و توان مردم.**
16. **برنامه ملي ترويج و توسعه خودمراقبتي در كشور، ترجمان ارتقاي عادلانه سلامت است با تدبير و اميد**
17. **صنايع غذايي مروج توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي، حاميان ارتقاي عادلانه سلامت در كشور**
18. **صنايع مروج توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي، حاميان ارتقاي عادلانه سلامت در كشور**
19. **بيمه هاي حامي توانمندسازي مردم براي خودمراقبتي، حاميان ارتقاي عادلانه سلامت در كشور**