



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

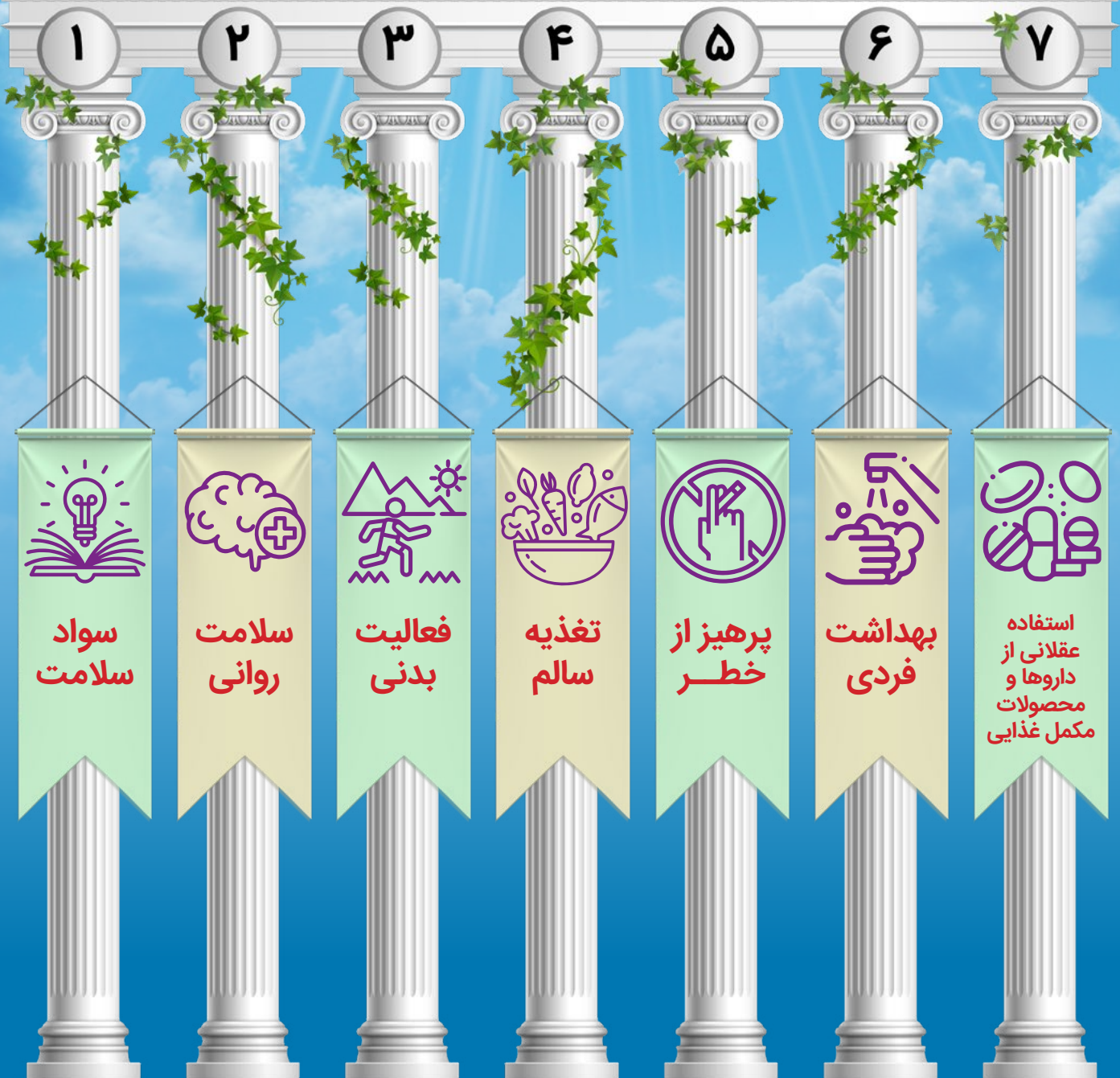
۷ ستون خود مراقبتی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

7 PILLARS OF SELF-CARE

روز بین‌المللی خود مراقبتی
International Self-Care Day
۲ مرداد ۱۴۰۰ - ۲۴ جولای ۲۰۲۱



۱



سواد
سلامت

۲



سلامت
روانی

۳



فعالیت
بدنی

۴



تغذیه
سالم

۵



پرهیز از
خطر

۶



بهداشت
فردی

۷



استفاده
عقلانی از
داروها و
محصولات
مکمل غذایی