

تاریخ
شماره
ندارد

کمیته تطبیق

دستور العمل ها و بخشنامه های اداری

واحد مجری: پردیس ها و واحدهای آموزشی

استان: کلیه استانها

کد: ۵۰۰

جناب آقای دکتر سعید فخاری

سرپرست محترم امور پردیس های استان مرکزی

جناب آقای دکتر اسداله خدیوی

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان آذربایجان شرقی

جناب آقای دکتر اکبر مولایی

سرپرست محترم امور پردیس های استان بوشهر

جناب آقای رمضان نیری

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان خراسان رضوی

جناب آقای دکتر حمیدرضا دانشجو

سرپرست محترم امور پردیس های استان سمنان

جناب آقای دکتر رضا عبدی

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان اردبیل

جناب آقای دکتر تیمور نظری فرد

سرپرست محترم امور پردیس های استان چهارمحال و بختیاری

جناب آقای دکتر حبیب صفرزاده

سرپرست محترم امور پردیس های استان خراسان شمالی

جناب آقای دکتر کمال اوجاقلو

مدیریت محترم امور پردیس های استان زنجان

جناب آقای دکتر پرویز انصاری راد

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استانی دانشگاه فرهنگیان استان تهران

جناب آقای دکتر نصرت اله یوسفی

سرپرست محترم امور پردیس های استان قزوین

جناب آقای دکتر عباس توان

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان کرمان

جناب آقای دکتر یحیی معروفی

سرپرست محترم امور پردیس های استان کردستان

جناب آقای دکتر محمد باقر مسعودی

سرپرست محترم دانشگاه فرهنگیان استان گلستان

جناب آقای دکتر علی آقایی جودکی

سرپرست محترم امور پردیس های استان لرستان

جناب آقای دکتر علیرضا علی صوفی

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان همدان

جناب آقای دکتر حسن جرفی

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان خوزستان

جناب آقای دکتر شهرام عروف زاد

سرپرست محترم امور پردیس های استان اصفهان

جناب آقای دکتر منصور نیک پناه

سرپرست مدیریت محترم امور پردیس های استان سیستان و بلوچستان

جناب آقای دکتر منوچهر ضیائی

سرپرست محترم امور پردیس های استان هرمزگان

جناب آقای دکتر عباس اناری نژاد

سرپرست مدیریت امور پردیس های استانی دانشگاه فرهنگیان استان فارس

جناب آقای دکتر فضل اله رضایی اردانی

سرپرست محترم امور پردیس های استان یزد

جناب آقای حسن محمد پور

سرپرست محترم امور پردیس های استان قم

جناب آقای دکتر اردشیر شیری

سرپرست محترم امور پردیس های استان ایلام

جناب آقای دکتر فرزاد امیری

سرپرست محترم امور پردیس های استان کرمانشاه

جناب آقای دکتر نصراله صالحی

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان البرز

جناب آقای دکتر نوروز هاشمی

سرپرست محترم امور پردیس های استان کهگیلویه و بویراحمد

جناب آقای ایرج مهدیزاده

سرپرست محترم امور پردیس های استان خراسان جنوبی

جناب آقای دکتر سید سعید احدزاده

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استان گیلان

تاریخ
شماره
ندارد

جناب آقای دکتر علی محمودلو

سرپرست محترم امور پردیس های استان آذربایجان غربی

جناب آقای دکتر سید احمد کسائی

سرپرست محترم امور پردیس های استان مازندران

موضوع: تقویم اجرایی و برنامه های هفته بهداشت روان

سلام علیکم

با احترام، با صلوات بر محمد و آل محمد (ص) و درود بی پایان به شهدای گرانقدر و ساحت مقدس یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج)، ضمن گرامیداشت آغاز سال تحصیلی جدید و شروع دلنشین درس و دانشگاه در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷، به استحضار می‌رساند در خصوص عملیاتی نمودن تقویم اجرایی هفته بهداشت روان، روزشمارها، برنامه‌ها و شعار هفته بهداشت روان با عنوان "سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر" ابلاغ می‌گردد.

| روزهای هفته | عنوان روز |
|------------------|---|
| چهارشنبه ۹۷/۷/۱۸ | نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان |
| پنج شنبه ۹۷/۷/۱۹ | تاثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان |
| جمعه ۹۷/۷/۲۰ | خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان |
| شنبه ۹۷/۷/۲۱ | معنویت و تاب آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان |
| یکشنبه ۹۷/۷/۲۲ | نقش محیط های آموزشی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان |
| دوشنبه ۹۷/۷/۲۳ | تاثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان |
| سه شنبه ۹۷/۷/۲۴ | سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان |

هدف کلی:

افزایش سطح دانش و آگاهی دانشجویان در زمینه بهداشت و سلامت روان

اقدامات:

- میزگرد و نشست‌های تخصصی و تشکیل کمیته اجرایی هفته بهداشت روان در سطح پردیس‌ها و مراکز آموزش عالی
- پخش تراکت، بروشور و درج مطالب آموزنده با توجه به روزشمارها جهت بارگذاری در سایت استان مربوطه
- تهیه پمفلت‌ها و جزوات آموزشی برای هرکدام از روزشمارها و توزیع میان دانشجویان
- اجرای کارگاه آموزشی، ارائه با پاورپوینت و پخش انیمیشن و موشن‌های متناسب با موضوع
- گروه بندی دانشجویان و برگزاری مشاوره گروهی
- اهداء (جانماز، تسبیح، مهر و ادعیه مناسب) به دانشجومعلم‌ان با شعار معنویت و سلامت روان
- در تابلو اعلانات مقاله‌هایی با جمله و داستان‌های نیروبخش با محتوای ارتباط با پروردگار و تأثیر نماز و معنویت در زندگی افراد و آرامش و سلامت روانی
- صحبت مختصر و کوتاه در روز یکشنبه ۱۳۹۷/۷/۲۲ از سوی اساتید در کلاس درس با عنوان بهداشت روانی در محیط آموزشی
- پخش تصنیفی از اشعار مناجاتی در محیط پردیس‌ها و مراکز آموزشی به منظور افزایش انگیزه‌های ارتباط با پروردگار
- بروشورهایی با محتوای الهام بخش و معنوی با هدف گفتگوی فرد با پروردگار
- استفاده از آب نما و فضای سبز در محوطه های دانشگاه
- استفاده از گیاهان و رنگ های شاد برای با طراوت نمودن فضاهای آموزشی
- به مدت یک روز ایجاد رقابت شاد بین دانشجویان مانند "مار و پله" و غیره
- در تمامی اتاق‌های خوابگاه، جهت قبله مشخص شود
- برگزاری کارگاه‌ها با محورها و سرفصل های تعیین شده
- برگزاری نمایشگاه در سطح دانشگاه
- اجرای برنامه‌هایی برای ترغیب و مشارکت دانشجویان از جمله: مسابقات، تهیه بروشور، نشریه الکترونیکی، وبلاگ نویسی و نوآوری در فضای مجازی

- 👈 تماس با اعضای خانواده و گوش دادن به صحبت های آن ها و همدلی با خانواده با شعار خانواده و سلامت روان
- 👈 داشتن لبخند بر لب در محیط آموزشی و دوری از عبوس بودن، اخم کردن و مکدر بودن که باعث انتقال انرژی منفی به دیگران می شود
- 👈 استفاده از عطر و لباس های آراسته با رنگ های شاد و با حفظ و رعایت شئونات اسلامی در محیط آموزشی متناسب با هنجارهای اجتماعی
- 👈 حضور و بازدید روسای پردیس ها و مدیریت استانی از سراهای دانشجویی و نشست صمیمی با دانشجومعلمان در خصوص هفته بهداشت روان
- 👈 تشویق و تقدیر شایسته از همکاران پردیسها و واحدهای آموزشی متناسب با عملکرد فرد با هدف ایجاد انگیزه و تغییر در روحیه
- 👈 بازدید از مکان های زیارتی، آموزشی-علمی و تاریخی
- 👈 روابط گرم و صمیمانه سرپرستان شبانه روزی با همکاران، مشاوران و دانشجومعلمان و مشارکت در اجرای برنامه ها

سرفصل ها و محورها:

تاثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

- 👈 مبانی خودمراقبتی و ابعاد آن
- 👈 خودمراقبتی در برابر بیماری هایی چون ایدز
- 👈 برنامه پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز در دانشجویان و دانش آموزان
- 👈 برنامه پیشگیری از اعتیاد
- 👈 برنامه تغییر و مراقبت از خود در ابعاد رفتاری، عاطفی و روانی، جسمی
- 👈 خودمراقبتی در مقابل آسیب های اجتماعی
- 👈 برنامه پیشگیری از رفتار جنسی پرخطر

👉 تقویت اعتماد به نفس، اراده و حافظه و تربیت آن‌ها در مسیر پرورش با روش‌های کار آمد

👉 پیشگیری از فشارهای روانی و ایجاد کنترل بر فشارهای روانی

سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان

👉 حساس‌سازی جامعه و نهادهای تأثیرگذار نسبت به پیامدهای مثبت ناشی از بهبود سبک زندگی جوانان

👉 کنترل و پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی در گروه‌های مختلف

👉 گسترش فرصت مشاوره در دانشگاه‌ها به منظور کمک به دانشجویان در درک مفاهیم مربوط به سلامت، ارزش‌ها و عقاید به منظور ترویج یک نوع سبک زندگی سالم

👉 برنامه پیشگیری از کم تحرکی در دانشجویان

👉 ایجاد نگرش مثبت در زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی

👉 الگوهای شخصیتی، تربیتی و انتخاب سبک زندگی

👉 شیوه‌های تغییر و اصلاح سبک زندگی

👉 بررسی رابطه‌ی سبک زندگی با هویت قومی

👉 باورهای دینی و انتخاب سبک زندگی

👉 راهبردهای وارد کردن ورزش در سبک زندگی افراد و گروه‌ها

👉 دیدگاه‌های اسلامی و سبک‌های زندگی در جوامع اسلامی و بررسی سبک زندگی در کلام امامان و معصومین

👉 بررسی القای سبک زندگی غربی در بازی‌های رایانه‌ای، کارتون‌ها و داستان‌های کودکان

معنویت و تاب‌آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان

👉 آموزش مفهوم صبر، بردباری، شکرگزاری، توکل

👉 تبادل نظر، راههای تقویت سلامت معنوی و تاب‌آوری با رویکرد نماز و گفتگوی بیمار با پروردگار

👉 هوش معنوی

بررسی رابطه بین بینش معنوی با سلامت روان و افکار ناکارآمد در معلمان

تحلیل و بررسی تاثیر اندیشه‌های معنوی در افزایش سلامت روان و کاهش افسردگی

خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان

آموزش ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده

آموزش مولفه‌ها و مفاهیمی چون: خودداری از سرزنش افراد خانواده، مسئولیت پذیر بودن نسبت به یکدیگر، گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر، پرهیز از توهین و سرزنش و پرخاشگر، انجام فعالیت‌های گروهی در خانواده مانند: برنامه ریزی جهت انجام برخی از وظایف در خانواده، تماشای برنامه تلویزیونی به صورت جمعی

مشاوره گروهی در خصوص تاثیرات مشکلات جسمی و روانی اعضای خانواده و یا والدین بر عملکرد دانشجو و یا دانش آموز و راهکارهای سازگاری و تحمل فرد با این مسائل

سبک رفتاری و فرزندپروری آشفته، کودک آزاری و بی‌توجهی به نیازهای کودک

مهارت فرزند پروری، فرآیند بزرگ کردن و آموزش و پرورش فرزندان از تولد تا بزرگسالی، بررسی سوابق رشدی والد، شخصیت و شرایط روانشناختی وی، عوامل حمایتی در دوران پرورش کودک شامل مهارت ارتباطی و گفتگوی صحیح زوجین

پیشگیری از خشونت علیه زنان و خشونت خانگی

آموزش مهارت‌های زندگی برای شروع یک زندگی سالم و با هدف تحکیم بنیان خانواده

نقش محیط‌های آموزشی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

مبانی بهداشت روانی در محیط آموزشی

ویژگی‌های اخلاقی معلم به عنوان نقش الگویی در محیط آموزشی

سعی در بهبود روابط بین همکاران

ایجاد انگیزه و رضایت شغلی و علاقه در محیط آموزشی و شغلی

تاکید بر مفاهیم توجه به فعالیت جمعی، گروهی و پرهیز از فردگرایی در محیط‌های آموزشی

نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان

تاریخ
شماره
ندارد

- 👉 آگاه سازی دانشجومعلم برای درک تمایز نشاط با لذات مادی و زودگذر و یا شادی های کاذب
- 👉 آموزش برای اصلاح این ذهنیت در برخی از افراد که شادی کردن معادل بی بندوباری و لاقیدی و قانون شکنی است و ترویج مظاهر صحیح شادی در اسلام
- 👉 ارائه راهکارهایی برای ایجاد خوش بینی و روحیه شوخ طبعی
- 👉 عوامل موثر بر شادی در زندگی از دیدگاه اسلام

#signature#