

فعالیت های ورزشی به مناسبت هفته بهداشت

* والیبال: با شرکت ۸۰ دانشجو معلم پسر، در قالب ۱۶

تیم و با حضور هشت داور



* فوتسال: با شرکت ۱۳۰ دانشجو معلم پسر، در قالب ۱۳

تیم و با حضور شش داور



* طناب کشی: با شرکت ۴۸ دانشجو معلم پسر، در قابل

۶ تیم و با حضور دو داور



۵

چاپ و توزیع نشریه با موضوع بهداشت روان



فعالیت در فضای مجازی بازدید ۱۰۹۱ مخاطب از مطلب در کانال رسمی دانشگاه

farhangian_uni_qazvin 1142 members

farhangian_uni_qazvin

ببخش بعد سلامت روان

خودبیز بویک
روابط مثبت با دیگران
خودمختاری
تسلط بر محیط
مقصود در زندگی

کسانی که سطح بالایی از این پنج ویژگی را دارند:

از نگرش مثبت به خود برخوردارند، حین هک مفید خود را می بینند، از جمله ویژگی های خوب و بد آن را و در مورد گذشته احساس خوبی دارند.

روابط گرم رضایت بخشی و مطمئن با دیگران دارند، به رفاه دیگران اهمیت می دهند، از همدلی عمیق، محبت و صمیمیت برخوردار هستند، و مصالحه در روابط انسانی را درک می کنند.

خودمختار و مستقل هستند، در برابر فشارهای اجتماعی برای فکر کردن و عمل کردن به شیوه خاصی مقاومت می کنند و رفتارشان را از درون تنظیم می کنند و با مهارت های شخصی خودشان را ارزیابی می کنند.

در رابطه با اداره کردن محیط، احساس تسلط و شایستگی می کنند؛ مجموعه پیوندها آن از فعالیت های بیرونی را کنترل می کنند؛ از فرصت ها و موانع در محیط استفاده موثر می کنند؛ می توانند موقعیتهای را انتخاب کنند یا به وجود آورند که با نیازها و ارزشهای شخصی مناسب باشد.

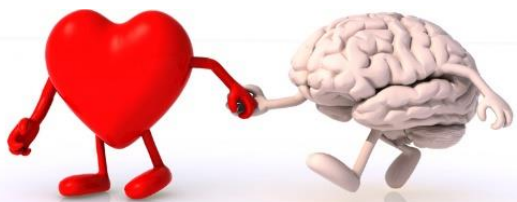
در زندگی هدف دارند؛ احساس می کنند زندگی حال و گذشته معنی دارد، برای زندگی کردن برنامه و هدفی دارند.

احساس می کنند حیات رشد ادامه دارد، خود را رشد کننده و گسترش یافته می بینند، به روی تجربیات جدید گشوده هستند، به صورتی تغییر می کنند که نیازهای خود را برآورده می آورند و به رشد می آورند.

منبع: کتاب انگرش و هیجان
نوشته: مارشال ریز
ارسالی: ارنالک رحمانی

@farhangian_uni_qazvin 1001 ✨ moradi ✨

۶



هفته بهداشت و روان در

دانشگاه فرهنگیان

استان قزوین

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:

«آرامش غنیمتی است ارزشمند و بی بهره بودن

از آن زیانی است بزرگ»

۱

کارگاه آموزشی مهارت های زندگی



در ادامه جلسات کارگاهی واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی اولین کارگاه آموزشی در زمینه مهارت های زندگی در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۶ در روز دوشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۴ تشکیل شد موضوع

این کارگاه مهارت خودآگاهی بود مبنای اکثر مهارت های دیگر می باشد که با حضور ۴۰ نفر



از دانشجویان در ۲ کلاس جدا در ساختمان آموزشی اجرا شد در رابطه با این موضوع و در مورد خودآگاهی و نقش آن در ابعاد مختلف زندگی و همینطور انواع خودآگاهی و نقش آن در ابعاد مختلف اجتماعی و عاطفی و بحث و بررسی شد و در پایان مقرر شد در جلسات بعدی مهارت ها بصورت کارگاهی برگزار شود.

کارگاه آموزشی مهارت های تاب آوری

روز یکشنبه مورخه

۱۳۹۶/۷/۳۰ ساعت

۱۰ صبح در سایت

پردیس بنت الهدی

صدر با حضور ۲۰ نفر

از دانشجویان ورودی

جدید برگزار گردید و

عناوین مهارت های

سازگاری، تعریف تاب آوری، شناخت ویژگیهای افراد

تاب آور و راهکارهای افزایش این مهارت در افراد و مولفه

های خطرآفرین و عوامل محافظ در تاب آوری همچنین

انعطاف پذیری روان شناختی سخت سوئی مورد بحث و

تبادل نظر دانشجویان و مشاور پردیس قرار گرفت.



برنامه ها و فعالیت های ویژه ای به مناسبت هفته بهداشت روان، در هر دو پردیس شهید رجایی و بنت الهدی صدر دانشگاه فرهنگیان استان قزوین برگزار گردید و خوشبختانه نتایج مطلوبی نیز حاصل شد از مهمترین فعالیت های انجام شده می توان به برگزاری مسابقات فرهنگی ورزشی، تشکیل کارگاه های نشاط بخشی و خودآگاهی و آموزش مهارت های زندگی، برگزاری میزگرد و نشست های تخصصی بهداشت روان و اشاره کرد که این برنامه ها با استقبال



دانشجویان و مشارکت فعال آنها همراه بود.