

معاونت دانشجویی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان

شماره ۴ - مهر ۱۳۹۶



ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید

فرارسیدن بهار تعلیم و تربیت مبارکباد



## آنچه در این شماره می‌خوانید:

■ ویژگی‌های محیط دانشگاه (گفتاری از مقام معظم رهبری)

■ سخن آغازین

■ مشاوره و بهداشت روانی

مشاوره چیست؟ و مشاور کیست؟

سه نوع از رایج‌ترین اختلالات

سبک مقابله با فشارهای زندگی

بالا بردن مهارت ارتباطی در دانشگاه

نشاط در دانشجویان

الگوی خواب و سلامت روان

۱۷ نکته برای داشتن یک حال خوب

■ بهداشت فردی، تغذیه و سلامتی

بهداشت پوست، مو، گوش و دندان

بیماری‌های قابل انتقال در محیط‌های پر جمعیت

تغذیه سالم با رعایت هرم غذایی

ویتامین‌ها

اهمیت صرف صبحانه

■ خوابگاه و زندگی جدید

معاشرت با هم اتاقی

توصیه‌هایی برای زندگی خوابگاهی

گشت و گذاری در خوابگاه‌ها از عصر حجر تا عصر حاضر

سازگاری با زندگی دانشجویی

دانستنی‌های معلمی کتاب‌هایی برای راهنمایی دانشجویان

■ مسابقه (به مناسبت هفته بهداشت روان)

■ دانشجوی و مهارت تحصیلی

چگونگی تعامل با اساتید

چگونه یک دانشجوی معلم درسخوان باقی بمانیم

اشتباهات رایج دوران دانشجویی

نکاتی درمورد آمادگی برای یادگیری

■ سلامتی و ورزش

اثرات مثبت ورزش

ورزش همگانی

■ سوالات متداول دانشجویان



کانال اندیشه سالم:

<http://telegram.me/FUsaleh>

تیراژ: ۲۰,۰۰۰

چاپ:

ایران چاپ گستر - بهمن غنی‌زاده

نشانی: شهرک قدس، بلوار شهید محمد

مهدی فرزادی، تقاطع نیایش، خیابان تربیت

معلم، سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

گرافیک و طراحی: همدلی - مهدی بخشی

ساره گرجی، عبدالرحیم منوچهری، محمد

شهباززاده، جمیله دلجو، رضا گرجی، حمیدرضا

عباسی و خلیل حاجی‌زاده اناری

تلفن: ۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۸

فکس: ۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۳

وبسایت دانشگاه فرهنگیان:

[www.cfu.ac.ir/moshaver](http://www.cfu.ac.ir/moshaver)

آدرس ایمیل:

[moshavereh@cfu.ac.ir](mailto:moshavereh@cfu.ac.ir)

صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی (اداره کل

مشاوره و بهداشت و سلامت)

مدیر مسئول: دکتر معصومه علی‌نژاد

سر دبیر: دکتر آیت‌الله کریمی باغملک

ویراستار علمی: دکتر سید صادق نبوی

امور اجرایی: زهرا جمشیدی

همکاران این شماره:

طاهر اصلانی، تیمور باقری، ناهید صالحی،

علی درخش، فرانک واعظی، فاطمه فرامرزی،



## ویژگی‌های محیط دانشگاه



جوان، استفاده کنید و خودتان را در زمینه‌های تزکیه و اخلاق پیش ببرید. این ان‌شاءالله ذخیره‌ی زندگی شما خواهد شد. راهش هم رعایت دو نکته است: ذکر و توبه. ذکر یعنی یاد. یاد در مقابل غفلت است؛ غفلت از خدا، غفلت از وظیفه و مسؤولیت، غفلت از آن هنگام حساس مواجهه با مأموران الهی در عالم ملکوت - عالم بعد از عبور از جسمانیت - و محاسبه‌ی بزرگ انسان در مقابل خدا در قیامت؛ این‌ها یاد است. این یادها تعیین کننده است. نکته‌ی دیگر توبه است. ممکن است کسی بگوید ما که جوانیم و هنوز عمری از ما نگذشته که مثل شماها گناه زیادی کرده باشیم و محتاج توبه باشیم. نه؛ این درست نیست، توبه وظیفه‌ی همیشگی انسان است. پاک‌ترین انسان‌ها هم باید توبه کنند. توبه یعنی برگشت به خدا، برگشت از راه خطا، توجه دادن دل به پروردگار و رو را به طور کامل به خدا کردن؛ شما صحیفه‌ی سجاده را اول تا آخر ببینید. ببینید چه حالی، چه سوز و گدازی و چه توبه‌ای در آن نهفته است. این راز و نیاز و سوز و گداز امام سجاد علیه السلام است.

### قدر جوانی را بدانید

عزیزان من! جوانان! قدر جوانی را بدانید و این دل‌های پاک، این نورانیت و این صفا را که به‌ر حال در شما هست، حفظ کنید. حتی گاهی اگر خطایی هم از جوانی سر می‌زند، مادامی که گناه متراکم نشده باشد، آن نورانیت محفوظ است. البته هر یک گناه، بخشی از آن را کم می‌کند که علاجش توبه است. برگشتن و توبه‌ی ما، ان‌شاءالله توجه و محبت الهی را متوجه‌مان خواهد کرد.

منبع: پایگاه دفتر حفظ و نشر آثار مقام معظم رهبری

زحمت کشیده بود، جلوتر نباشد، عقب‌تر نیست. البته این حالت، همیشه و برای همه پیش نمی‌آید. شرایطی که در آن، انسان به معنای حقیقی کلمه مجاهدت می‌کند و آن من نامطلوب در عروج انسانی را که مزاحم حرکت او به سمت بالاست زیر پا لگد می‌کند و از شهوات و غرائز و حیوانیت خود صر فطر می‌کند، ناگهان چنین عروجی برای یک جوان پیش می‌آورد. به هر حال ما این نمونه‌ها را در بین جوان‌های دانشجو دیدیم و این یک نمونه بود که عرض کردم موارد دیگری را هم من از دور یا از نزدیک مشاهده کرده‌ام.

### بزرگترین آسیب محیط دانشجویی

بدترین اشکال وارد بر محیط دانشجویی این است که دانشجو دچار محافظه کاری شود و حرفش را با ملاحظه‌ی موقع و مصلحت خیالی بیان کند؛ نه، دانشجو باید حرفش را صریح بزند. البته در کنار این صراحت در بیان، صداقت در نیت هم باید وجود داشته باشد و در کنار او، سرعت در پذیرش خطا؛ اگر ثابت شد که خطاست، فرق شمای جوان و دانشجو و صادق و پاکیزه دل، با یک آدم سیاسی کار باید در همین باشد؛ حرفتان را صریح بزنید؛ آنچه را که می‌زنید، از دل بزنید؛ و اگر چنانچه معلوم شد که اشتباه است، سریع پس بگیرید؛ راحت. این، به نظر من یکی از بهترین شاخصه‌های دانشجویی است.

### نشاط جوان در زمینه‌های مادی و معنوی

می‌خواهم بگویم همانطور که در میدان رقابت ورزشی قوا و نشاط شما جوان‌ها از یک پیرمرد بیشتر است، در میدان رقابت و مسابقه‌ی به سمت معنویت هم توانتان بیشتر از یک پیرمرد است؛ یعنی همانطوری که اگر من و شما الان مسابقه‌ی دو بدهیم در این فضا، یقیناً شما جلوتر از من می‌افتید؛ اگر از نقطه‌ی واحدی به سمت عروج به مراتب معنوی هم حرکت کنیم، باز شما از من جلوتر می‌افتید؛ این را بدانید؛ قضیه اینگونه است. جوان، قوت و نشاطش، هم در زمینه‌ی مادی و هم در زمینه‌ی معنوی، جوان است. همچنان که شما در ورزش جسمانی، از پیر قوی‌تر و باتشاط ترید و استعدادتان بیشتر است، در زمینه‌ی معنوی هم همینطور است و می‌توانید پیش بروید؛ این را قدر بدانید. گاهی که گفته می‌شود جوانی را قدر بدانید، ذهن به راه‌های دیگر می‌رود.

### مهم‌ترین مظهر قدردانی از جوانی

مهم‌ترین مظهر قدردانی از جوانی همین است که از این صفا و نورانیت و از این نالودگی و پیراستگی طبیعی انسان

## گفتاری از مقام معظم رهبری

محیط دانشگاه به طور طبیعی، محیط شادابی، نوگرایی، نوآوری و نوزایی است. محیط دانشگاه، محیط بالیدن شخصیت‌ها، جوشیدن استعدادها و بروز و ظهور نقاط درخشان پنهان در شخصیت انسان است. همچنین دانشگاه محیط صفا، خلوص و حقیقت‌جویی هم هست؛ چون مجموعه جوانند و این‌ها از خصوصیات جوان است. در عین حال دانشگاه نمودار و نشان دهنده‌ی حساسیت در برابر پدیده‌های نامطلوب نیز هست؛ یعنی آن چیزی که از دید جوان - از نگاه ارزشی و نگاه آرمانی - نامطلوب باشد، بیش از همه در محیط دانشگاه نسبت به آن حساسیت به وجود می‌آید که این حساسیت گاهی با زورنجی توأم است. همچنین اگر زمینه فراهم باشد، محیط دانشگاه علیرغم آنکه عده‌ای گمان می‌کنند یا می‌خواهند وانمود کنند چنین نیست، محیط گرایش‌های دینی و معنوی لطیف هم هست. این خصوصیتی است که به طور طبیعی، در هر مجموعه‌ی انشگامی در کشور ما وجود دارد.

### دانشجوی موفق چه دانشجویی است؟

به نظر من دانشجوی موفق کسی است که خوب درس بخواند؛ خوب تهذیب اخلاق کند و خوب به ورزش بپردازد. من برای دانشجوی موفق، سه شاخص دارم. البته ممکن است یک جوان موفق در خانه، معیارهای دیگری داشته باشد؛ یک کاسب موفق، یک اداری موفق، معیارهای دیگری داشته باشد؛ اما دانشجوی موفق، به حیث دانشجویی، این است: باید خوب درس بخواند، به اخلاق و تهذیب نفس بپردازد، ورزش هم بکند.

### گرایش دانشجو به مسائل معنوی

من پرهیزگارترین و نورانی‌ترین جوان‌ها را هم در مواردی در میان دانشجویها دیدم. فراموش نمی‌کنم از جوان نوزده یا بیست ساله‌ای که بعد از شهادتش، وصیت‌نامه او را دیدم. او نوه یکی از علمای معروف و مراجع تقلید زمان خود بود و آن مرجع تقلید و عالم معروف، اهل سلوک و معرفت و توحید شمرده می‌شد. وقتی وصیت‌نامه‌ی جوان را خواندم، اینطور فهمیدم که این جوان نوزده، بیست ساله‌ی دانشجو، در رسیدن به آن حالت حضور، حالت کشف و حالت عروج معنوی و روحی، چیزی که هر سالکی، هر عارفی و هر جویای حقیقتی، آرزوی آن را دارد - اگر از پدربزرگ مجتهد و عارف خود که شاید شصت، هفتاد سال هم در آن راه



## دکتر محمود مهر محمدی

سرپرست دانشگاه فرهنگیان



با نام خدا

بهار تعلیم و تربیت به معنای حقیقی و پایدار آن در کوشش‌های ناظر به تربیت معلم واجد شایستگی‌های مورد انتظار تبلور می‌یابد. معنای تقویمی بهار تعلیم و تربیت که مقارن با آغاز فصل خزان است، البته دلنشین و جذاب است. اما نظام تعلیم و تربیت باید نسیم بهاری را در همیشه ایام سال برای دانش آموزان و سایر ذینفعان قابل حس و لمس نماید.

به دیگر سخن باید چنان کیفیت دلچسبی ارایه شود که سرخوشی و سرزندگی ناشی از تجربه یادگیری در کنار دیگران،

در طول زمان جاری و ساری گردد و بهاریه خوانی زمزمه همیشه کسانی باشد که مدرسه و کلاس درس برای تامین زمینه‌های نیل به سعادت آنان برپا شده است. این دیدگاه جایگاه نهادهای تربیت معلم و در رأس آن‌ها دانشگاه فرهنگیان را آشکار می‌سازد.

دانشگاه فرهنگیان نیز به اعتبار حضور دانشجو معلمان تشنه یادگیری و معلم شدن چنین اعتباری می‌یابد. فراگیر شدن حس و حال بهاری در مدرسه و کلاس درس بدست معلمان توانایی خواهد بود که امروز به‌عنوان دانشجو معلم قدم به پردیس‌های دانشگاه فرهنگیان گذاشته‌اند. دانشگاه به میزبانی از شما مفتخر است و امیدوار است به لطف خداوند سبحان با همت استادان و کارکنان و البته مساعی و جهد جانانه خودتان روزها و شب‌های مالمال از تجربه‌های سازنده و ماندگار حرفه‌ای پیش روی شما قرار دهد. انشاءالله...

## دکتر معصومه علی نژاد

سرپرست معاونت دانشجویی



به نام آن که جان را فکرت آموخت

آغاز سال تحصیلی جدید را به دانشجویان عزیز، اساتید فرهیخته و کارکنان پرتلاش دانشگاه فرهنگیان تبریک و تهنیت عرض کرده و از خداوند رحمان خواستارم در راه اعتای فرهنگ، دانش پژوهی و علم‌مداری ما را یاری بفرماید تا با دانایی و توانایی، مرزهای جدید دانش و پژوهش را درنور دیده و با پیوند علم و ایمان، قله‌های رفیع بهروزی و کامیابی را فتح نماییم. به عزیزی که امسال این دانشگاه را به عنوان محل تحصیل خود انتخاب نموده‌اند، خیر مقدم عرض کرده و امیدوارم با همدلی و همراهی با مجموعه دانشگاه، مسیر رشد و

ترقی را به سرعت و سهولت ببیمایند. دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سال‌ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده‌اید و به اکتشافی نو رسیده‌اید، این پیروزی بر شما مبارک باد! شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه‌ها. اما ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت‌هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسائل خاص خودتان افزایش دهد.

سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، مسائلی چون زندگی با هم اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و... را به دنبال دارد و در این میان مسائل ارتباطی، مسائل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسائل مشترک دانشجویان تازه وارد است. ما نیز در این نشریه و سایر برنامه‌ها در معاونت دانشجویی تلاشمان بر این است، شما را در کسب چنین اطلاعات و مهارت‌هایی همراهی کنیم.

## دکتر علی خاکی

معاون طرح و برنامه و توسعه



ن و القلم و ما یسطرون

قسم به قلم و آن چه می‌نویسد

حمد و سپاس بیکران به درگاه احدیت منان و آفریننده هستی که به بشریت قدرت تفکر و اندیشیدن و تهذیب و وارستن عنایت فرمود و طریق وصول به مقام اعلیٰ علیین که همان کمال نهایی و تعالی انسانیت است را فراهم نمود.

دگر بار طلوع خورشید اندیشه و خرد در فصل مهر و مهرورزی فرارسید و زمزمه دلنشین و خوش‌آهنگ فرهیختگان و طالبان دانش در تکاپوی اندیشیدن و درخشیدن مجدد، فضای جامعه را روح و جان دوباره بخشید، بانگ رحیل به سوی تلاش و خودباوری سرداد و برای جان‌های آماده نشاط و انگیزه‌های مضاعف به ارمغان آورد.

عطر مهر امسال رنگ و بوی متفاوتی دارد. تقارن صبحدم سال تحصیلی

۹۶-۹۷ با هفته دفاع مقدس در پهنی ماه محرم الحرام، ماه سراسر عشق و ایثار، ماه شرافت و مردانگی و ماه شهامت و وارستگی صحیفه نورانی به انوار قدسی لایزال الهی را با سرانگشت معرفت و اخلاص به ساحت مقدس حضرت اباعبدالله الحسین (ع) ورق زده و اساتید و معلمان، دانشجویان و دانش آموزان ما با اقتداء به سرور و مولای‌شان یاد و خاطره امام بزرگوار و عظیم‌الشان انقلاب، شهداء گرانقدر و ایثارگران معزز را گرامی می‌دارند.

ضمن تبریک به مناسبت بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها و شروع سال تحصیلی جدید و ایام دفاع مقدس و تسلیت به مناسبت فرا رسیدن ماه محرم الحرام و ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع) برای همه عزیزان موفقیت و بهروزی در همه عرصه‌ها مخصوصاً بهره‌گیری از منویات آن سلاله نبوی، سبط علوی و میوه دل زهروی (زهرا) از خداوند تبارک و تعالی مسئلت دارم.

امیدوارم در سالی که به سال اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال مزین است، سالی پر از امید، بهبود و پیشرفت برای ملت شریف و بزرگوار ایران اسلامی مخصوصاً اساتید، دانشجویان و کارکنان گرمای دانشگاه فرهنگیان باشد.

انشاءالله



## دکتر آیت الله کریمی باغملک

مدیر کل مشاوره، بهداشت و سلامت



به نام او که حق است

هر روز را می توان دوباره با شکفتنی شیرین تر آغاز کرد و هرسال را می توان با هدفی بزرگتر و بزرگتر. اما بالاخره یک روزی می رسد که از هر روز ما جدا می شود. فرصت ها را از امروز بیشتر بشناسیم.

اینکه رفتارهای ظاهری معانی نهفته باطنی دارند، اینکه بخش زیادی از رفتارهای ما ریشه در انگیزه های ناآگاه دارد، اینکه تجربیات دوران کودکی پایه و اساس رشد و بزرگسالی را تشکیل می دهند و اینکه بسیاری از خاطرات خوب و بد ما انگیزه هایی می شوند برای چگونه بودن ... و بسیاری اصول دیگر مفاهیم عام و شامل بی زمانی هستند

که مرزهای فرهنگی و زبانی را در می نوردند. می توان رفتار خوب کاشت، می توان خوب تر نگهداری کرد تا گوهر گرانبهائی به دست آورد.

بشریت با همه پیشرفت هایش در علوم و فنون، در گهواره طفولیت دانش است و تا رسیدن به بلوغ کامل فرسنگ ها پیش رو دارد. معلم شبیه دلی بی مرز است تا افق...

افق... آنجا که دریا به پایان می رسد و آسمان آغاز می شود و هرگز پایانی نیست. معلم پرکننده فاصله عطش گم گشته عاشقان تا وصال به دریای بی انتهای حقیقت است. نگاهش خانه مهریانی است و قلبش مهربان تر از آب. دل ها را به طراوت و پاکی و پاکیزگی می خواند، دست های گرم و صمیمی اش مشق عشق می نویسد و راهنمای خانه دوستی هاست. شروع دوباره سال، سالی نو با حدیثی نو با انگیزه های مقدس و الهی بر همه عزیزان دانشجو مبارک باشد. باشد که این شروع بهانه ای باشد برای شکفتنی دوباره و روشنی از سر عشق و ایمان برای رسیدن.

این نوشتار به هیچ وجه جنبه حدیث نفس ندارد سالها بر دل نشسته بود و اینک بر چشمها جاری میشود ...

باشد که بی نهایت باشیم ...

## مشاوره چیست؟ و مشاور کیست؟



و در نهایت شما را یاری می دهد تا خود و دیگران را با نگاهی جدید ببینید. دانشجویان در ضمن تحصیل گاه با مشکلات استرس زایی مواجه می شوند که به راحتی قابل حل نیست و یا به دلایلی روش های معمول برای رفع آن ها کارساز نمی باشد. برخی از این مشکلات عبارتند از: کمبود اعتماد به نفس، روابط اجتماعی ناکارآمد و ناپایدار، مشکلات تحصیلی، دشواری در تصمیم گیری، اشتغال فکر به موضوعات مختلف و ...

ذکر این نکته ضروری است که رازداری اولین اصل حرفه مشاوره است و کلیه موضوعات که در جلسه مشاوره مطرح می شود محرمانه مانده و بدون اطلاع و رضایت شما هیچ گونه اطلاعاتی به هیچ فرد یا مقامی داده نمی شود. اصل دیگر در مشاوره پذیرفتن بدون قید و شرط مراجع است. بدین معنا که مشاور فردی بی طرف است که در مورد شما با هر گونه اعتقاد، نگرش، رفتار و یا خصوصیات شخصیتی که دارا باشید پیش داوری و قضاوتی نمی کند و

مشاوره فرصتی است برای در میان گذاشتن، افکار و احساسات و مشکلات شما با فردی متخصص، بی طرف و بدون تعصب که می تواند کمک کند تا مهارت های جدید را فرا گیرید و راه های برخورد با موقعیت ها را به گونه ای بیاموزید که بتوانید مشکلاتی را که در آینده برای شما پیش می آید به نحو توانا تر و کارآمدتری حل کنید. مشاورین سعی می کنند تا شما در جریان گفتگو احساس راحتی کنید. آن ها اضطراب اولیه شما را درک کرده و کمک می کنند تا بتوانید مسائل مورد نظر خود را به زبان آورید. مشاوره در واقع قسمت کردن افکار و احساساتتان با اطمینان و اعتماد با شنونده ای خوب و بی طرف است تا به شما کمک کند از بار هیجانی و استرس بکاهید، رفتار خود را به منظور برخورد و مقابله موثر با یک مشکل تغییر دهید، از توانایی ها و نقاط قوت خود آگاه شوید و در موارد خاص اطلاعات مربوطه به شما ارائه می شود تا با آموزش های جدید بر توانمندی های خود بیفزایید

شما را تا پایان مشاوره بدون هیچ گونه داوری می پذیرد. در واقع مشاوره فضای امنی است که در آن درباره مسائل و مشکلات شما صحبت شده تا به سوی راه حل های مفید و مناسب رهنمون گردید. خدمات مشاوره ای: مصاحبه حضوری، مشاوره تلفنی

## سه نوع از رایج ترین اختلالات روانی

### ج: خشم و عصبانیت

خشم یک بیماری نیست بلکه یک احساس و هیجان عادی انسان هاست مانند: غم، شادی، اضطراب، ترس و لذت. هر انسانی در واکنش به بعضی شرایط دچار عصبانیت و خشم می شود اما چگونگی نحوه بیان خشم بر سلامتی شما تاثیر به سزایی دارد.

### \*روش های مختلف بیان خشم:

پرخاش کردن: چنین برخوردی باعث بدتر شدن مشکل فرد و منزوی شدن می شود.

به درون ریختن خشم: به یاد داشته باشید که خشم در انسان ماهیتی جمع شونده دارد و مانند قطره های آبی که به درون یک سطل بریزد، انباشته و باعث سرریز شدن می شود. خشم هایی که فرد به درون می ریزد باعث ایجاد بیماری های قلبی، زخم معده، آسم و زخم اثنی عشر می شود. ناله و نفرین کردن، فرد عصبانی ممکن است شروع به شکوه و شکایت از زمین و آسمان کند.

قهر با دیگران

توهین و اهانت کردن به دیگران

تخریب وسایل و دارایی دیگران

مقصر پیدا کردن و سرزنش دیگران

حرف زدن و صحبت کردن با دیگران: یکی از سالم ترین برخورد ها، آن است که در مورد ناراحتی های خود و آن چه باعث ناراحتی و آزرده گی شما شده با طرف مقابل حرف بزنید و احساس خود را بیان کنید.

اضطراب و ترس دارای علائم و نشانه های روان شناختی ( تشویش، نگرانی، بیمناسکی) و جسمانی (لرزش، تپش قلب، عرق کردن) است. در شرایط عادی اضطراب به شما کمک می کند که برنامه های خود را جدی بگیرید و به آن عمل کنید. اما اضطراب زمانی بیمارگونه می شود که:

بسیار زیاد باشد

مدت آن طولانی باشد

باعث اختلال در زندگی فرد شود، یعنی آن قدر بی قرار می شود که نمی تواند درس بخواند و یا کار کند.

### \*علائم اضطراب:

احساس نگرانی، ترس

ناتوانی در تمرکز

تپش قلب

لرزش

گرفتگی عضلات

احساس خفگی

احساس گرما یا سرمای ناگهانی

عرق کردن

تندشدن تنفس

سرگیجه

ضعف و بی حالی



### فاطمه فرامرزی

■ مشاور پردیس امام جعفر صادق (ع) ایلام

### الف: اختلالات خلقی

خلق فقط یک احساس یا عاطفه نیست بلکه حالت هیجانی مسلط و نافذ انسان است که بر عملکردهای مختلفی اثر می گذارد، وقتی خلق انسان به افسردگی گرایش می یابد ممکن است در موارد زیر دچار مشکل شود، اختلال افسردگی بخش عمده ای از اختلالات خلقی را به خود اختصاص می دهد.

### \*علائم و نشانه های بیماری افسردگی

۱- احساس غمگینی و ناامیدی، یا تحریک پذیری و عصبانیت

۲- کاهش علاقه و لذت

۴- اشکال در خواب و خوابیدن

۵- کاهش انرژی یا احساس خستگی

۶- اشکال در تمرکز، تفکر، حافظه و تصمیم گیری

۷- فکر کردن به مرگ، مردن و خودکشی

۸- احساس بی ارزشی و گناه یا عذاب وجدان

### ب: اختلالات اضطرابی

در زبان عامیانه معمولاً اضطراب را با دلشوره، نگرانی و ترس توصیف می کنند. ترس و اضطراب هر دو واکنش های ناخوشایندی است که در برابر احساس خطر ایجاد می شوند

## بالا بردن مهارت ارتباطی در دانشگاه

■ علی درخش



■ مشاور پردیس شهید ایزد پناه کپگیلویه بویر احمد



شنونده خوبی باشید باید علاقه خود به آگاهی از دیدگاه دیگران را نشان دهید؛ از پرت کردن حواس طرف مقابل بپرهیزید، اگر حافظه‌تان چندان مورد اطمینان نیست، یادداشت‌برداری کنید، حرف دیگران را قطع نکنید و پیش از پایان صحبت طرف مقابل درباره حرف‌هایش قضاوت نکنید. نباید فراموش کرد که ارتباط غیر کلامی در فرهنگ‌های مختلف، متفاوت است.

**بپرسید:** پرسش و طرح سوال بخشی مهم و جدایی‌ناپذیر در برقراری ارتباط است و ذهن شما را نسبت به موضوع روشن می‌کند. دقت کنید که وقتی سوالی را مطرح کردید، برای پاسخ گرفتن هم شکیبایی به خرج دهید، تا جواب مناسبی بگیرید. پرسیدن سوالات به جا و مناسب در مسیر برقراری ارتباط، شما را راهنمایی خواهد کرد.

**مذاکره کنید:** ممکن است موقعیتی برایتان پیش بیاید که برای دستیابی به اهدافتان مجبور به مذاکره با شخص یا گروهی شوید. طرف مقابل شما حتما تلاش می‌کند که مذاکره را به نفع خود پیش ببرد. مذاکره سودمند زمانی اتفاق می‌افتد که نیازها و چشم‌اندازهای مدنظر دیگران را خوب درک کنید و با ذهنی باز به جای کوشش برای از میدان به در کردن حریف، ارتباط متقابل از نوع برد-برد ایجاد کنید.

**یادداشت‌برداری کنید:** به اشتراک گذاری اطلاعات و مکتوب

**بشنوید:** تا زمانی که شنونده خوبی نباشید، در ارتباط برقرار کردن با دیگران هم توفیقی کسب نخواهید کرد، برای اینکه شنونده خوبی باشید باید علاقه خود به آگاهی از دیدگاه دیگران را نشان دهید، از پرت کردن حواس طرف مقابل بپرهیزید، اگر حافظه‌تان چندان مورد اطمینان نیست، یادداشت‌برداری کنید، حرف دیگران را قطع نکنید و پیش از پایان صحبت طرف مقابل درباره حرف‌هایش قضاوت نکنید. بخوانید: مطالعه و خواندن، به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از زبان، دستور زبان و فرم جملات داشته باشید. مطالعه نقش مهمی در شناخت اصطلاحات صنف‌های گوناگون، بازشدن پنجره ذهن به روی چشم‌اندازهای نو، یادگیری مطالب مختلف، افزایش خلاقیت ایفا می‌کند. همچنین با مطالعه کردن قادر خواهید بود گوینده توانایی باشید. در یک کلام خواندن به تقویت مهارت‌های ارتباطی شما کمک شایانی می‌کند.

**به ارتباط غیر کلامی بها بدهید:** غیر از ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیر کلامی هم وجود دارد که با استفاده از لحن، ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت و غیره میسر می‌شود، تا زمانی که شنونده خوبی نباشید، در ارتباط برقرار کردن با دیگران هم توفیقی کسب نخواهید کرد، برای اینکه

کردن برخی از نکات و صحبت‌های مطرح شده در کلاس‌ها راهی است برای به خاطر سپاری نکات مورد بحث قرار گرفته و کاوش برای درک بهتر آن‌ها.

**در جمع صحبت کنید:** صحبت کردن در جمع به شما کمک می‌کند تا مهارت بیشتری در برقراری ارتباط با دیگران پیدا کنید. اعتماد به نفس داشتن در چنین کاری را هیچگاه فراموش نکنید. از حالات صورت و به ویژه چشم‌ها هم غافل نشوید تا به این ترتیب شنوندگان و حاضران هم بتوانند با شما بهتر ارتباط برقرار کنند.

## سبک مقابله با فشارهای زندگی

به نحو سالم‌تری آن‌ها را تحمل کنید.

**سبک مقابله هیجان‌مدار:** هدف از مقابله‌های هیجان‌مدار آن است که فرد بتواند آرامشی که به دنبال شرایط سخت زندگی از دست رفته است را به دست بیاورد. هنگامی که انسان‌ها با استرس، بحران‌ها و سختی‌های زندگی روبه‌رو می‌شوند، آرامش و تعادل خود را از دست می‌دهند و احساسات منفی زیادی، از جمله اضطراب، غم، درماندگی، ناامیدی، خشم، احساس گناه و سایر احساسات را تجربه می‌کنند. مثلا فردی از شهر و خانواده خود جدا شده و به شهر دیگری می‌رود

■ رضا گرجی



■ مشاور پردیس حکیم ابوالقاسم فردوسی البرز

تا مدتی ممکن است غمگین باشد، مقابله‌های هیجان‌مدار به شخص کمک می‌کند تا بر این غم و غصه چیره شود.

**سبک مقابله مسئله‌مدار:** مقابله مسئله‌مدار به فرد کمک می‌کند تا برای مقابله با استرسی که در آن قرار گرفته، راه‌حل‌هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده، کاهش یابد یا با آن مدارا شود.

هریک از مقابله‌ها به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می‌شوند برای آشنایی شما عزیزان به تعدادی از موارد اشاره می‌شود.

هر فردی ممکن است هنگام روبرو شدن با موقعیت‌های استرس‌زا، دچار آشفتگی و ناراحتی شود. این آشفتگی‌ها از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارد. روش‌هایی که با استفاده از آن‌ها می‌توانید شدت آسیبی که ممکن است در نتیجه‌ی مشکلات و فشارهای زندگی بر شما وارد شود را کاهش داده و

مقابله‌های هیجان‌مدار سالم	مقابله‌های هیجان‌مدار ناسالم	مقابله‌های مسئله‌مدار سالم	مقابله‌های مسئله‌مدار ناسالم
✓ ورزش	✓ خودکشی	✓ صبر	✓ فریب دیگران
✓ گردش	✓ فرار	✓ حل مسئله	✓ کلاه برداری
✓ پیاده روی	✓ انزوا و گوشه‌گیری	✓ اولویت‌بندی کارها	✓ سرقت
✓ نذرو نیاز	✓ تخریب اموال دیگران	✓ تلاش مضاعف	✓ قول و وعده‌های بی اساس دادن
✓ درد دل	✓ احساس منفی داشتن به دیگران	✓ مشورت	✓ چک بی محل کشیدن
✓ مشغول شدن به کار و فعالیت	✓ حمله به دیگران به صورت کلامی و غیر کلامی	✓ فکر کردن	✓ انجام کارهای شتاب زده
✓ نقاشی	✓ مصرف مواد مخدر	✓ برنامه‌ریزی دقیق	✓ راه حل‌های مقطعی و سطحی و کوتاه مدت



## نشاط در دانشجویان

همبستگی مثبت دارد.

در بعد عاطفی، شادمانی با (ثبات هیجانی، عزت نفس و خودکارآمدی) و در بعد جسمانی با (سلامت سیستم ایمنی) رابطه دارد. توجه به شادی و عوامل بوجود آورنده آن در محیط های آموزشی به نحو موثری می تواند موجب افزایش انگیزه و فعالیت های علمی دانشجویان و در نتیجه پیشرفت تحصیلی شود.

نتایج پژوهش رضوی و رحیمی دوست (۱۳۸۶) نیز نشان داد که برنامه های پیشنهادی دانشجویان جهت افزایش شادی و نشاط در دانشگاه و بهبود شرایط به ترتیب اولویت عبارت بودند از: برگزاری اردوهای مختلف، ایجاد کلاس های متنوع و توجه بیشتر به مسائل ورزشی.

این موارد بیانگر علاقه دانشجویان به بهره مندی



■ تیمور باقری

مشاور و مسئول مرکز مشاوره پردیس شهید باهنر اصفهان

شادی، نشاط و سرزندگی در زندگی دانشجویان موجب نگرش مثبت به زندگی، خودپنداری مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی، عملکرد بهتر شغلی-تحصیلی و انگیزه مند بودن و تصمیم گیری بهتر می گردد. نشاط یا شادی، واژه ای است که معانی مختلفی چون لذت طولانی مدت و لذت از کل زندگی را شامل می شود (ریو، ۱۳۸۱). مطالعات در این زمینه نشان می دهد، شادمانی در بعد شناختی با (کنترل درونی، خوش بینی، هدفمندی و خلاقیت) و در بعد اجتماعی با (برونگرایی، نودوستی، توافق اجتماعی و ارتباط مثبت با دیگران)

هرچه بیشتر از دانشگاه و ارتقاء روابط اجتماعی می باشد. گام های عملی افزایش نشاط و شادکامی در زندگی فردی و تحصیلی دانشجویان:

- ۱- افزایش فعالیت های جسمانی در قالب ورزش
- ۲- کاهش توقعات و انتظارات از خود و زندگی
- ۳- شناخت احساسات و عواطف و بیان آنها
- ۴- افزایش ارتباطات اجتماعی
- ۵- مثبت اندیشی و دوری از افکار و احساسات منفی
- ۶- خودبودن
- ۷- زندگی در زمان حال
- ۸- اولویت دادن به شادی
- ۹- خلاقیت
- ۱۰- صمیمیت با خانواده و دوستان
- ۱۱- اجتناب از بی هدفی و داشتن برنامه ریزی

## الگوی خواب و سلامت روان



آرامی داشته باشد و در ساعت مناسبی از صبح نیز از خواب برخیزد.

مطالعه شبانه، استحمام قبل از خواب و گوش دادن به صدای یک موسیقی ملایم در ساعات پایانی شب می تواند به دست یابی به الگوی مطلوب خواب منجر شود. این فعالیت، در واقع، زمینه ساز گذر از بیداری به خواب محسوب می شوند. برخی تشریفات و تمهیدات پیش از خواب (مانند مسواک زدن، تنظیم زنگ ساعت و مرتب کردن وسایل فرد) نیز می توانند زمینه ساز خواب مطلوب باشند.



■ فرانک واعظی

مشاور پردیس علامه طباطبائی ارومیه

استراحت و خواب کافی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب ضرورت دارد. در واقع، بدن با استراحت و خواب کافی می تواند خود را بازسازی و توانمند کند. الگوی مطلوب خواب، الگویی است که به موجب آن، فرد در زمان مناسبی از شب بخوابد، خواب خوب و

## ۱۷ نکته برای داشتن یک حال خوب

کنید که تنها ورودی اخبار و اتفاقات مثبت و سازنده و سعادتمندانه را به محیط داخلی بدهد.

۱۳- دائماً بر روی قطعه طلای وجودتان کار کنید، ارزش یک فلز بر حسب میزان کاری است که بر روی آن انجام می گیرد.

۱۴- هرچند یک بار اجازه دهید ابرهای پاران را در فضای ذهن و روح شما مستقر شوند، مطمئناً طراوت و شادابی باران آنها تا مدتی شما را نسبت به غم و غصه و دلمردگی بیمه خواهد کرد.

۱۵- تگنارید چراغ علم و دانایی تان نسبت به موضوعی که بدان علاقه مند هستید در حد یک فانوس بماند از پروژکتورهای قوی و نیرومند استفاده کنید و پس از مدتی به اعتماد به نفس خود نگاهی بیندازید، مطمئناً افزایش آن به وجد می آید.

۱۶- تجربه های تلخ و شیرین زندگی را درس فهمیدنی بدانید نه حفظ کردنی، چراکه مطالب حفظ شده پس از مدت زمانی پاک می شود.

۱۷- صبح ها که از خواب بیدار می شوید، دستگاه عیب سنج و ایرادگیر وجودتان را از کار بیندازید، آن گاه خورشید درخشان تر، پرنده ها خوش آوازتر و مردم مهربان تر و حتی کسب و کار نیز پربارتر خواهد شد.

می کنند، کاری کنید که کارمندان ایستگاه های منفی از شدت بی کاری اخراج شوند.

۷- مواظب موتور بدن خود باشید مطمئن شوید که خاموش کردن آن پس از یک روز تلاش و کوشش به عمر آن می افزاید با استراحت دادن به آن خطر روغن سوزی را کاهش دهید.

۸- در روابط خود با دیگران مثل یک قالب یخ نباشید، سردی و بی رحمی مهمترین عامل از بین برنده صمیمیت است در عوض همچون یک بخاری در روزهای سرد زمستان گرمازا و آرامش بخش باشید

۹- هیچ گاه تگنارید واقع های آن چنان شما را عصبانی کند که جوش بیاورید تکرار چندین بار این واقعه موتور عمر شما را فرسوده خواهد کرد

۱۰- سعی کنید قلبی مقاوم داشته باشید، قلبی که مقابل سرد و گرم روزگار و ضربه های عاطفی همچون ظروف چینی با اندک ضربه ای خرد نشود

۱۱- دلتان را تبدیل به اقیانوسی آرام نمایید نه یک مرداب ناچیز، حتی تصور اقیانوس هم احساسی از عظمت و پهناوری را در دل ایجاد می کند، آنها که دلتان مرداب است با کوچکترین حادثه ای به تلاطم می افتند.

۱۲- ورودی بینایی و شنوایی خود را طوری تنظیم

۱- سعی کنید تلویزیون ذهنتان را رنگی کنید داشتن یک تلویزیون سیاه و سفید در ذهن واقعا مصیبت است چرا که در آن صورت شما تبدیل به فردی منفی و بدبین خواهید شد اما تصاویر زیبا و جذاب تلویزیون رنگی، زندگی را نیز رنگی و دلنشین خواهد کرد.

۲- از رنگ سبز استفاده کنید. آیا توجه کرده اید که چرا انسان هیچ گاه از دیدن مناظر طبیعت خسته نمی شود؟ رنگ سبز پیام آور آرامش، زنده دلی و زیبایی است.

۳- بلندگوی دهانتان را طوری تنظیم کنید، که تنها اجازه خروج جملات زیبا، سعادت بخش و امیدبخش را بدهد.

۴- چاپگر دلتان را از نوعی انتخاب کنید که تنها پیام های مثبت، دلنشین و امیدوارکننده را بپذیرد و چاپ کند.

۵- در معادلات زندگی هیچ گاه از علامت منفی استفاده نکنید. به خاطر داشته باشید که تفکر منفی از چنان قدرتی برخوردار است که می تواند با قرار گرفتن در پشت معادله بزرگ زندگی، همه علامت های مثبت آن را مانند خود منفی سازد.

۶- آنتن های ذهنتان را تنها به سوی ایستگاه هایی تنظیم کنید که شبانه روز امواج مثبت و دلنشین پخش



بهداشت فردی مسئله‌ای است اجتماعی که با تمام افراد جامعه سرکار داشته و بر روی فرد و جامعه تاثیر متقابل دارد. رعایت بهداشت شخصی عبارت است از پیروی افراد جامعه از یک سلسله دستورها و عادات‌های بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادات‌های غیر بهداشتی که مجموعاً باعث می‌شود افراد جامعه در معرض عوامل و شرایط بیماری‌زا قرار نگرفته و به بیماری‌های ناشی از آن دچار نشوند. استراحت، نظافت، خواب، رژیم غذایی، ورزش، پوشاک، استحمام، وضع ظاهری، خستگی، عدم استفاده از دارو بدون اجازه پزشک و رعایت دستورهای بهداشتی از نکات مهم اصول بهداشت شخصی است.

## بهداشت پوست

پوست یکی از اعضاء مهم و وسیع بدن است. که حاوی غدد مواد چربی است، در نتیجه فعالیت این غدد، آب، مواد زائد، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می‌شود. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست، خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می‌شود. به این ترتیب بوی نامطبوعی ایجاد می‌نماید که جهت رفع آن، اقداماتی باید انجام داد.

فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ فوق‌العاده زیاد بوده و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس‌های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی، هیجان، بیشتر می‌شود. به منظور محافظت از پوست و رعایت بهداشت توجه به موارد زیر ضروری است:

۱- هر کس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه یا حداقل هفته‌ای دوبار با آب و صابون بشوید

تعداد دفعات استحمام با توجه به دمای هوا، میزان فعالیت، آلودگی هوا و محل تحصیل و کار متفاوت است.

۲- شستشوی بدن با آب و صابون، پوست را از وجود مواد زائد پاک می‌کند. مواد قلیایی موجود در صابون، سبب حل شدن در چربی‌ها و مواد زائد موجود بر پوست شده و جلوی انسداد منافذ پوستی را می‌گیرد.

۳- استحمام با آب گرم نه تنها سبب بهتر حل شدن مواد زائد و نرمی و لطافت پوست می‌شود بلکه رفع خستگی عضلانی و افزایش خون‌رسانی به پوست می‌شود.

۴- استحمام، بلافاصله پس از صرف غذا، موجب گشاد شدن عروق پوست بدن شده و خون را از معده و دیگر اندام‌های داخلی متوجه پوست می‌کند و می‌تواند منجر به سوءهاضمه شود.

۵- برای استفاده از انواع صابون و شامپو باید به نوع پوست (چرب، خشک، معمولی) توجه

کرد.  
۶- استفاده از وسایل شخصی در استحمام ضروریست. چرا که استفاده مشترک از این وسایل سبب انتقال بیماری‌های عفونی و قارچی می‌شود.

۷- از آنجا که بسیاری از بیماری‌های انگلی و عفونت‌های روده‌ای از طریق دست‌ها و ناخن‌های آلوده انتشار می‌یابند، شستن صحیح دست‌ها و کوتاه کردن ناخن‌ها بطور مرتب ضروری است.

۸- قبل از غذا خوردن، طبخ غذا، هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره، بعد از رفتن به توالت و دست زدن و نظافت کردن حیوانات - باغبانی و زراعت و پس از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماری‌های واگیر، شستن صحیح دست‌ها، توصیه می‌شود.

۹- عادات جویدن ناخن غیر بهداشتی بوده و سبب ابتلای فرد به بسیاری از بیماری‌ها خواهد شد.

۱۰- شست و شوی روزانه پاها، از تجزیه عرق و بوی نامطبوع پا جلوگیری می‌کند.

۱۱- استفاده از کفش مناسب به نحوی که هیچ‌گونه فشاری به پا وارد نکرده و سبب تغییر فرم طبیعی استخوان بندی پا نشود، از نکات مهمی است که باید در مورد سلامت پا و ستون فقرات، به آن توجه نمود.

## بهداشت چشم



اختلال در بینایی، سبب کاهش ارتباط فرد با محیط و توان یادگیری وی می‌شود. به منظور پیشگیری از بروز اختلال در قوه بینایی، رعایت این نکات بهداشتی ضروری است:

۱- استفاده از حوله شخصی و تمیز، در پیشگیری از عفونت‌های چشمی، امری بسیار مهم است.

۲- هنگام مطالعه می‌بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می‌تابد، استفاده نمود و فاصله چشم‌ها از سطح مطالعه باید بین ۴۵-۳۰ سانتی متر باشد.

۳- در صورت بروز عوارضی مانند تاری دید، اختلال در قدرت بینایی، خستگی در هنگام مطالعه و ... باید سریعاً به چشم پزشک مراجعه کنید.

۴- مصرف غذاهای متنوع و مناسب، خصوصاً غذاهای حاوی ویتامین A، در سلامت چشم‌ها نقش اساسی دارد.

۵- در صورت مشاهده هر گونه اختلال در ظاهر چشم‌ها، اعم از افتادگی پلک، قرمزی، تورم، انحراف و ... باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

۶- در صورت ورود اجسام خارجی و یا مواد شیمیایی به چشم‌ها از مالش آن خودداری نمایید و سریعاً چشم را با مقادیر فراوان آب، شست و شو داده و با یک گاز تمیز پوشانده و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

۷- برای شست و شوی چشم از ماساژ آن به هنگام شست و شو، جداً خودداری نمایید. بهترین راه این است که پلک‌ها را از دو طرف کنار زده و چشم را در زیر شیر آب نگهدارید.

## بهداشت مو



مو سالم، ظاهری درخشان، مرتب و قابل انعطاف دارد نکات اساسی که در بهداشت مو باید مورد توجه قرار گیرد عبارتند از:

نوع شامپو و سایر مواد پاک کننده مهم بوده و انتخاب صحیح آن با توجه به مشخصات مو، به ویژه میزان چرب بودن آن است و باعث تقویت رشد مو و سالم ماندن مو می‌شود.

برس کشیدن روزانه موها باعث تشدید سرعت جریان خون در پوست سر شده و از جمع شدن گرد و غبار و مواد زائد در پوست سر جلوگیری به عمل می‌آورد. پس از شست شوی موها، برای خشک کردن آن باید از مالش شدید با حوله خودداری شود و بجای آن، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد.

دفعات شست و شوی موها به نوع آن (چرب - خشک - معمولی) بستگی دارد ولی در کل حداقل هفته‌ای ۲ بار استحمام کنید.





۴- جهت تسکین گوش درد، هرگز از دود سیگار و یا مواد مخدر استفاده ننمایید.

## بهداشت گوش

استفاده از وسایل تیز و زبر برای پاک کردن گوش سبب آسیب به مخاط مجرا و بروز خونریزی و عفونت می‌شود. ۳- در صورت ورود اجسام خارجی در گوش، اول سعی نمایید با قرار دادن گوش به سمت پایین و تکان دادن آرام سر و لاله گوش آن را خارج نمایید. در صورتی که با این اقدامات موفقیت حاصل نگردید از سایر اقدامات و دست کاری جداً خودداری نمایید. زیرا ممکن است سبب آسیب به پرده گوش و یا بدتر شدن وضعیت شود. در این حالت باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

گوش عضو شنوایی و حفظ تعادل بدن است مراقبت از عضو شنوایی از سنین کودکی، اهمیت زیادی دارد. معاینات ادواری قدرت شنوایی در معلمان و دانش آموزان، بسیار مهم است و از افت تحصیلی جلوگیری می‌کند.

۱- صورت بروز هر گونه درد گوش و یا ترشح چرکی از آن را به پزشک مراجعه کنید. عدم درمان و یا درمان ناقص عفونت‌های گوش میانی خصوصاً در سن پایین، ممکن است منجر به بروز مننژیت (عفونت مغزی) و یا کاهش شنوایی دائمی شود.

۲- برای پاک کردن گوش از گوش پاک‌کن‌های استاندارد استفاده ننمایید. قبل از استفاده از گوش پاک‌کن از محکم بودن پنبه نوک آن اطمینان حاصل کنید.

## بهداشت دهان و دندان

از چیزهای سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید.

ولی استفاده از آب نمک رقیق (۱۲قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد شده)، مفید است اما نمی‌تواند جایگزین مسواک و خمیر دندان شود.

۸- چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شوند، بهتر است حداقل روزی یکبار روی زبان را هم با مسواک تمیز کرد.

۹- پزشکان مسواک‌های نرم را توصیه می‌کنند. چون مسواک‌های زبر باعث تحریک لثه و سایش دندان‌ها می‌شود.

۱۰- هر فردی باید روزی دوبار و هر بار به مدت ۷-۱۰ دقیقه مسواک بزند

۱۱- اگر چه ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، تنفسی، خونی، هورمونی و سوء تغذیه می‌تواند باعث بدبویی دهان شود، لیکن مهم‌ترین عامل بوی بد دهان رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و ابتلا به بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان است. برای این کار، مسواک را در عقب زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید چند بار این عمل را انجام دهید. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.

۱۲- توجه داشته باشید که هیچوقت مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید. چون هوای داخل جعبه دم می‌کند و باعث رشد میکروب‌ها می‌شود.

۱۳- با مسواک کردن نمی‌توان سطوح بین دندانی را به خوبی تمیز کرد. برای کار باید از نخ دندان استفاده کرد که قبل از آن باید دست‌ها را با آب و صابون شست.

۱۵- اگر موقع مسواک زدن و نخ دندان کشیدن دندان، درد خونریزی داشتید، نگران نباشید و مسواک کردن یا نخ کشیدن را ترک نکنید. در

اکثر مواقع با ادامه این کار و سالم شدن لثه، درد و خونریزی هم از بین می‌رود. اگر درد و خونریزی پس از یک هفته از بین نرفت به پزشک مراجعه کنید.

مینای دندان وارد شده و با آن ترکیب می‌شود و بنابراین ساختمان بسیار مقاومی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود مینای دندان در برابر اسیدهای پوسیدگی‌زا حلاطیت کمتری داشته باشد در این حالت دندان نسبت به پوسیدگی مقاوم شده، کمتر دچار پوسیدگی می‌گردد.

▪ آنچه باید در بهداشت دهان و دندان دانست

۱- مواد قندی را فقط در وعده‌های غذایی مثل صبحانه، ناهار و شام بخورید و در فاصله دو وعده غذا تا آنجا که ممکن است از خوردن مواد قندی پرهیز کنید. هر قدر دفعات خوردن مواد قندی بیشتر باشد، خطر پوسیدگی دندان‌ها هم بیشتر می‌شود.

۲- از آنجا که شیر و لبنیات دارای ماده‌ای بنام کازئین هستند که از تشکیل اسید توسط پلاک میکروبی جلوگیری می‌کند، مصرف روزانه این مواد برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها توصیه می‌شود.

۳- بعد از مصرف هر نوع ماده قندی، بهتر است بلافاصله دندان‌ها را مسواک کرد. و اگر مسواک در دسترس نباشد حتماً باید چند مرتبه دهان و دندان‌ها را با آب شستشو داد.

۴- خمیر دندان‌ها حاوی موادی هستند که ضمن خوشبو کردن دهان، به برداشت بیشتر پلاک میکروبی و باقی مانده‌های غذایی از روی دندان‌ها کمک می‌نمایند.

۵- استفاده نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست و باعث ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می‌شود.

۶- معمولاً از یک مسواک نمی‌توان بیشتر از ۳-۴ ماه استفاده کرد چون موهای آن خمیده و نامنظم می‌شود.

۷- برای تمیز کردن سطوح بین دندانی هیچوقت



برای آنکه دندان‌های سالمی داشته باشید، رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- تغذیه مناسب:

تغذیه مناسب موجب استحکام و رشد مناسب دندان‌ها می‌شود. در بیشتر غذاهایی که هر روز می‌خوریم مقداری ماده قندی وجود دارد. مانند:

نان، برنج، عسل، مربا، شکر، قند، شکلات، آب نبات، بیسکویت، بستنی و میوه‌های شیرین. وقتی یک ماده قندی می‌خوریم، بزاق دهان روی آن اثر می‌کند تا آن را هضم کند. میکروب‌هایی هم که در پلاک‌های دندانی وجود دارند از این مواد قندی تغذیه می‌کنند (میکروب‌های

موجود در دهان بر روی نقاط خاصی از دندان تجمع نموده و تشکیل پلاک‌های میکروبی روی دندان را می‌دهند). در اثر فعالیت میکروب‌ها، اسید تولید می‌شود. هر قدر خوردن مواد قندی بیشتر طول بکشد یا تعداد دفعات مصرف آن بیشتر باشد، اسیدی بودن بزاق هم طولانی‌تر خواهد شد. اسیدی که به علت خوردن مواد قندی ایجاد می‌گردد، رفته رفته مینای دندان را حل می‌کند و باعث پوسیدگی دندان می‌شود.

۲- استفاده از مسواک و نخ دندان:

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان‌ها و لثه است. درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندان‌ها و لثه به خوبی مسواک زده شود. با رعایت نکات زیر می‌توان به خوبی و به درستی مسواک کرد.

الف) انتخاب یک مسواک خوب با موهایی از جنس نایلون نرم و مرتب و منظم.

ب) خمیر دندانی با قدرت پاک‌کنندگی و حاوی فلوراید

ج) روش صحیح مسواک زدن

د) استفاده از نخ دندان

فلوراید و نقش آن در پیشگیری از پوسیدگی دندان: فلوراید، عنصری است که در زنجیره طبیعت از حمله خاک، آب، هوا، مواد غذایی، گیاهان، میوه‌ها و حبوبات یافت می‌شود. فلوراید در ساختمان



## بیماری‌های قابل انتقال در محیط‌های پر جمعیت

به دیگران منتقل می‌شوند. استفاده از ماسک و یا تهویه مناسب و عدم تماس نزدیک با بیماران در جلوگیری از انتقال این بیماری‌ها موثر است.

۳- بیماری‌های قابل انتقال از راه تماس لباس آلوده و یا ملحفه و بالش آلوده: شپش، گال و بیماری‌های قارچی - پوستی. اگر فردی مبتلا به هر کدام از این بیماری‌ها باشد و روی بالش و یا ملحفه شما بخوابد، در صورت استفاده شما از همان بالش و یا ملحفه برای خوابیدن بیماری به شما نیز سرایت می‌کند. بیماری کجلی و یا قارچ سر نیز در صورت استفاده از شانه و یا حوله فرد بیمار قابل سرایت می‌باشد.

با رعایت دقیق بهداشت فردی، ضامن سلامت خود باشید.

توالیت مشترک: بیماری‌های اسهالی، هپاتیت ویروسی، وبا، حصه، بیماری‌های قارچی و انگلی.

در صورت تماس دست با شیر توالیت آلوده و تماس دست فرد دیگری با همان شیر آب، این میکروب‌ها به دست او نیز منتقل می‌شوند و اگر دست‌ها با آب و صابون شسته نشوند همین میکروب‌ها می‌توانند تولید کننده بیماری در فرد دیگر باشند. همچنین هپاتیت A از راه خوردن غذا و آب آلوده قابل انتقال است.

۲- بیماری‌های قابل انتقال از راه تنفس و عطسه: سرماخوردگی و گلودردهای چرکی، آنفولانزا، سرخک، سرخچه، اوریون، سل. این بیماری‌ها در صورت بودن فرد بیمار در یک محیط بسته به راحتی توسط تنفس



■ محمد شهباز زاده

■ رابط بهداشت مرکز آموزش عالی آزادگان

در محیط‌هایی که تجمع گروهی وجود دارد، مثل خوابگاه‌ها، رعایت بهداشت فردی از نظر سلامتی افراد و محیطی که در آن زندگی می‌کنیم ضرورت بیشتری پیدا می‌کند. چرا که بروز یک بیماری واگیر در چنین محیطی بسیار راحت می‌تواند سبب ایجاد بیماری در افراد دیگر شده و در نهایت تولید همه‌گیری کند، بیماری‌های قابل انتقال در محیط‌های پر جمعیت عبارتند از:

۱- بیماری‌های قابل انتقال از طریق دست‌های آلوده و

## اهمیت صرف صبحانه

نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است. مصرف صبحانه شروع متابولیسم را افزایش می‌دهد بلکه میزانش را در طول روز هماهنگ می‌کند و انرژی مورد نیاز مغز و بدن را فراهم می‌کند.

در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می‌شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی‌تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. افرادی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی قرار دارند. نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده ناهار به علت گرسنگی و اشتیهای زیاد، غذای بیشتری خورده می‌شود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر، یا یک کاسه عدسی گرم، یک صبحانه سالم و مغذی برای شروع یک روز پرکار به شمار می‌روند. در این وعده غذایی باید منبعی از گروه لبنیات وجود داشته باشد و به همین دلیل توصیه می‌کنیم در وعده صبحانه حتماً شیر کم چرب را هم بگنجانید.



## تغذیه سالم با رعایت هرم غذایی



■ جمیله دلجو

■ رابط بهداشت مرکز آموزش عالی سلمان فارسی

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است.

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۵ گروه اصلی غذایی معرفی می‌شود. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۵ گروه اصلی غذایی است.

۵ گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها و چربی‌ها. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان است و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نشان‌دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند به این معنی است که افراد بزرگ سال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی‌ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.







## ویتامین‌ها و نقش برخی از آن‌ها در بدن

شوره سر می‌گردد.

منابع: جگر، آجیل، انواع جوانه‌ها، غلات، نان کامل (سبوس‌دار)، غذاهای دریایی، تخم مرغ، نخود سبز.

### ویتامین C

نقش ویتامین: این ویتامین، از مواد و مصالح اصلی ساخت «کلاژن» برای پوست است. کلاژن باعث می‌شود پوست حالت ارتجاعی داشته باشد و موجب جلوگیری از تشکیل چین و چروک در پوست می‌شود. خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی دارد و موجب تقویت سیستم ایمنی و فقدان ویتامین C منجر به خون‌ریزی و کاهش مقاومت بدن در مقابل برخی از بیماری‌های عفونی می‌شود.

منابع این ویتامین: انواع مرکبات، توت فرنگی، کیوی، گوجه فرنگی، انبه، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج و جگر

### ویتامین D

نقش ویتامین: باعث به وجود آمدن کلسیم و فسفر در بدن ما می‌شود. کم بود ویتامین D باعث نرمی استخوان و بیماری‌های کودکان می‌شود. این ویتامین مانع از شکستگی و نرمی استخوان می‌شود. تحقیقات جدید بین کمبود ویتامین D و بیماری ام اس (MS) ارتباط معنادار مشاهده کرده‌اند همچنین کمبود این ویتامین با افزایش احتمال ابتلا به بیماری سرطان سینه و پروستات در ارتباط است. بدن ما قادر به تولید این ویتامین تحت تاثیر اشعه‌ی ماوراء بنفش است.

منابع این ویتامین: غلات، ماهی ساردین، لبنیات غنی شده با ویتامین، نورآفتاب

### ویتامین E

نقش ویتامین: افزایش سطح ایمنی و مقاومت بدن، جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر، دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و در نتیجه ضد پیری و ضد سرطان

منابع این ویتامین: روغن آفتاب گردان، آجیل‌ها، سبزی جات با برگ سبز، آواکادو، زیتون، ذرت، بادام و بادام زمینی

### ویتامین K

نقش ویتامین: برای لخته شدن طبیعی خون ضروری است. این ویتامین در پیشگیری از سنگ کلیه، پوسیدگی (پوکی) استخوان، دیابت و بیماری‌های کبدی سودمند است

منابع این ویتامین: جعفری، اسفناج، کاهو، شاهی، گل کلم، چای سبز، زرده تخم مرغ، روغن سویا

ویتامین‌ها ترکیبات آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای متابولیسم مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن، رشد و نمو و تندرستی ضرورت دارند. تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می‌شود. ویتامین‌ها سبب تسهیل سوخت و ساز بدن، اسیدهای آمینه، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها می‌شود و رشد و نمو و ترمیم سلول‌های بدن را میسر می‌سازد. بهترین راه دریافت این ترکیبات موثر رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده مناسب از تمام گروه‌هایی غذایی به ویژه میوه‌ها و سبزیجات است.

### ویتامین A

نقش ویتامین: در پیشگیری از عفونت و تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت پوست و بافت‌های مخاطی دهان، دستگاه گوارش، مجاری تنفسی، چشم‌ها و تامین رشد کودکان، جلوگیری از پیری زودرس تاثیر بسزایی دارد. کمبود این ویتامین موجب خشکی پوست، تاثیر منفی بر رشد مو و علاوه بر آن کم شدن بینایی در تاریکی و افزایش خطر عفونت می‌شود. منابع این ویتامین: جگر، پنیر، روغن ماهی، زرده‌ی تخم مرغ، بسیاری از میوه‌ها (زردآلو، خربزه، گیلان، موز، خرما، هلو، پرتقال) و سبزیجات نارنجی و قرمز (هویج، کدوتنبل، شلغم، چغندر و...).

### ویتامین B6

نقش این ویتامین: عملکرد سیستم عصبی، مقاومت بدن در برابر بیماری‌های مختلف، بیش از صدآزمین در بدن، نقش در متابولیسم درشت مغذی‌ها، همچنین کمک به جلوگیری از دردهای عادت ماهیانه در خانم‌ها. این ویتامین در حفظ سلامت پوست نیز موثر است. منابع این ویتامین: گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، آجیل، سبزیجات نشاسته ای (مثل سیب زمینی)، موز و اسفناج.

### ویتامین B12

برای سلول‌های سیستم عصبی و سلول‌های مغز استخوان لازم است. کمبود ویتامین B12 باعث ایجاد کم خونی شدید می‌شود.

منابع این ویتامین: جگر و گوشت قرمز

### سایر ویتامین‌های گروه B

نقش این ویتامین‌ها: در متابولیسم و سوخت و ساز مواد غذایی، تولید انرژی، رشد و مقاومت پوست و غشاهای مخاطی نقش بسزایی دارند. این ویتامین‌ها همچنین برای عملکرد سیستم عصبی، کبد و قلب ضروری است. ایجاد زخم و یا ترک در گوشه دهان، لب و یا بینی می‌تواند از علائم کمبود ویتامین B2 باشد. علاوه بر این، کمبود این ویتامین موجب ریزش مو و



## معاشرت با هم اتاقی



■ عبدالرحیم منوچهری

■ مشاور پردیس شهید رجایی فارس

زندگی در خوابگاه‌های دانشجویی خصوصیات خاصی دارد که پاره‌ای از آن‌ها می‌تواند بسیار جذاب، سرگرم کننده، تفریحی و لذت بخش باشد. مانند زمان‌هایی که دانشجویان مدت‌های زیادی دور هم نشست و به بگو و بخند و صحبت مشغول‌اند یا در مورد موضوعی با یکدیگر بحث و گفت و گو می‌کنند یا با رشته‌ها و تخصص‌ها و فعالیت‌های یکدیگر آشنا شده و برای زندگی خود، از آن‌ها استفاده می‌کنند؛ از سوی دیگر زندگی در خوابگاه‌ها می‌تواند مشکلاتی هم ایجاد کند مانند زندگی با یک هم اتاقی که اهل همکاری نیست، قواعد و قوانین را زیر پا می‌گذارد و یا احساس خجالت و ناتوانی از بیان عقیده نظر و درخواست از بقیه هم اتاقی‌ها و موارد مشابه آن. در هر حال زندگی خوابگاهی جنبه‌های متعددی و مختلفی دارد مانند برقراری ارتباط سالم با بقیه دانشجویان به خصوص هم اتاقی‌ها، مشارکت در فعالیت‌های زندگی خوابگاهی، تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها و مقابله با مشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می‌آید.

### رفتار محترمانه و توأم با ادب داشته باشید

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم اتاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

### اطراف خود را تمیز نگه دارید

اگر چه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی‌اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، دور از اخلاق محسوب می‌شود. حتماً



لباس‌های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع‌آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می‌کنید و مرتب کردن یک اتاق وقت‌چندانی از شما نمی‌گیرد.

### وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید

به نیاز هم اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن را عمل می‌کنید رفتاری دور از ادب داشته‌اید. وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهید، اگر می‌خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.

### هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشوید

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر تا عصر کلاس داشته‌اید و دیرتر به خوابگاه رسید‌ه‌اید و هم اتاقی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

### درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی در خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتاق در انحصار شما به تنهایی

نیست. اگر دوستان می‌خواهند ساعات زیادی را در آن‌جا بمانند، حتماً از هم اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی‌تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

### هرگز اسرار هم اتاقی‌تان را افاش نکنید

اگر هم اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی و به دلیل هم جواری زیاد، به برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده‌اید، هرگز آن را افاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیر اخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز احتمالاً دچار آن خواهید شد.

### به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید یا آسیبی به وسیله‌ای زدید معذرت‌خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیاورن و انکار کردن مسئله می‌تواند موجب تعارض شود.

### هرگز هم اتاقی خود را دست نیندازید و تحقیر نکنید

شوخی با رعایت ادب و به طور مختصر، قابل قبول است، بخصوص وقتی بین دو دوست باشد، اما عقایدتان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم اتاقی‌تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

### هرگز کاری که موجب ناخشنودی هم اتاقی‌تان می‌شود انجام ندهید

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت‌های آزار دهنده هم اتاقی خود را به دوستان صمیمی‌تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید، اگر این گفته‌ها به گوش هم اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می‌افتد) قطعاً موجب آزرگی، عصبانیت و کینه‌توزی او خواهد شد. اگر مسئله‌ای با وی دارید، با خودش به طور مستقیم صحبت کنید اگر چه این راه حل کارساده‌ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته‌تر و موثرتر از غیبت کردن است.

## توصیه‌های زندگی خوابگاهی

تخت‌ها خودداری شود.

- از نگهداری شانه‌های خالی تخم مرغ، قوطی خالی روغن و غیره به هر منظور در محیط خوابگاه خودداری گردد.

- از نگهداری جعبه‌های چوبی فرسوده در محیط خوابگاه به هر منظور از جمله به عنوان جاکفشی یا جای کتاب اکیداً خودداری گردد.

- استفاده از بخاری برقی، اجاق برقی، دیگ زودپز در اتاق خوابگاه‌ها مجاز نمی‌باشد.

- دانشجویان حق طبع غذا در اتاق خود را ندارند
- از ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنان خوابگاه گردد (از قبیل ایجاد سر و صدا و بلند نمودن بیش از حد صدای رادیو و تلویزیون) جداً خودداری شود.

- در زمانی که دانشجویان از اجاق‌های گاز در آشپزخانه استفاده نمی‌کنند حتماً شعله‌های آن را خاموش کنند.

- برای جلوگیری از ایجاد گرفتگی در مجاری دفع فاضلاب خوابگاه، از شستن موهای خود در دستشویی خوابگاه خودداری نمایند.

- از ورود مواد و وسایلی که در مجاری فاضلاب گرفتگی ایجاد می‌کند، بداخل این مجاری جداً خودداری شود.

- شیرهای آب باز گذاشته نشود و با بستن صحیح شیر از چکه کردن آن جلوگیری به عمل آید.

- برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری گردد.

- دانشجویان نباید بیش از ظرفیت یخچال مواد غذایی در آن قرار دهند به طوری که درب یخچال باید همواره قابل بستن

خوابگاه دانشجویی به عنوان یکی از امکانات رفاهی دانشگاه مکانی است که دانشجویان حائز شرایط در طول تحصیل به صورت فردی و یا گروهی قسمتی از اوقات خود را، برابر مقررات مربوطه در آن می‌گذارند که یکی از این مقررات قوانین مربوط به نظافت و بهداشت فردی دانشجویان است.

نکاتی هر چند کوتاه اما راهگشا در این مهم:

- نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده خود دانشجویان است، ضروری است حداقل هر دو هفته یکبار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق‌جا به جا و زیر و اطراف آن تمیز شود.

- مواد غذایی مانند برنج، روغن، قند و چای در ظروف در بسته نگهداری گردد.

- برای جلوگیری از تجمع و تکثیر حشرات و جوندگان، از ریخت و پاش زباله در اطراف سطوح جمع‌آوری اکیداً خودداری نموده، در حفظ نظافت خوابگاه خود کوشا باشید.

- از نگهداری زباله‌ها به صورت رو باز بویژه در طی شب اکیداً خودداری شود.

- دانشجویان می‌بایستی سریعاً نسبت به شستشوی ظروف کثیف خود اقدام نموده، از نگهداری ظروف شسته نشده به ویژه در طی شب در داخل خوابگاه خودداری شود.

- هرگز مواد غذایی در دسترس گربه و سایر حیوانات قرار داده نشود و بدین ترتیب از ورود آن‌ها بداخل محوطه خوابگاه جلوگیری به عمل آید.

- از نگهداری هرگونه وسایل اضافی از جمله تشک‌های ابری و قطعات چوب و مقوای اضافی در داخل اتاق‌ها و در اطراف

باشد.

- برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها، مواد اولیه تهیه شده از بازار مانند (میوه و سبزیجات) شسته شود و سپس در داخل یخچال نگهداری گردد.

- پاکیزه نگه داشتن قسمت‌های داخلی یخچال بر عهده دانشجویان می‌باشد، لذا لازم است هر ۱۵ روز یکبار یخچال خاموش و نظافت آن انجام شود.

- در زمانی که عملیات سمپاشی در خوابگاه انجام می‌شود، دانشجویان باید مواد غذایی و ظروف غذا را در محلی محفوظ و در کمد در بسته نگهداری کنند.

- برای جلوگیری از بیماری‌های قارچی لباس‌های شسته شده صرفاً در آفتاب پهن نشود در صورت آویختن لباس‌های زیر در راهروها و راه‌پله‌ها حتماً آطو شوند.

- ملحفه‌ها و پتوها هر چند وقت یکبار در هوای آزاد در معرض نور خورشید قرار داده شود.

- لوازم استحمام از قبیل کیسه حمام و لیف و حوله و همچنین دمپایی و روسری و کلاه و وسایل خواب بایستی اختصاصی باشد، لذا دانشجویان نباید از لوازم شخصی یکدیگر استفاده کنند.

- دانشجویان بایستی در صورت بروز بیماری‌های واگیردار و یا آلودگی محیط خوابگاه به حشرات و جوندگان، مسئول و یا سرپرست شبانه‌روزی را در جریان بگذارند.

- امیدواریم شما دانشجویان به‌عنوان "پیام آوران بهداشت در خوابگاه‌های دانشجویی" با توجه به مسئولیت خطیر خود (معلمی) با رعایت بهداشت خوابگاه‌ها در امر حفظ و ارتقاء سطح سلامتی جامعه دانشجویی موفق باشید.





## گشت و گذاری در خوابگاه‌ها از عصر حجر تا عصر حاضر

### دانشجویان اولیه

دانشجوهای اولیه قانع ترین دانشجویهای تاریخ بشریت بودند. خوابگاه‌هایشان نه آب داشت نه برق، نه شفاژ و نه حتی درب. یک غار ساده و خالی بود، اما هیچ وقت نه اعتراض کردند، نه نامه سرگشاده نوشتند و نه تحصن کردند و نه هیچ کار دیگری. البته خوشبختانه خبر رسیده که نسل این نوع دانشجو هنوز منقرض نشده و در گوشه و کنار مملکت هنوز دانشجویانی یافت می‌شوند که حتی اگر خوابگاهشان سقف هم نداشته باشد سریعاً معترض نشده و به تحصیل ادامه می‌دهند.

### دانشجویان یونان باستان

دانشجویان یونان باستان جوگیر بوده و واقعا به دنبال علم و دانش افتاده بودند. بنابراین اساسی‌ترین شرط دانشجو بودن را نداشتند. خوابگاه را به محلی برای درس و بحث و مجادله فلسفی تبدیل کرده بودند. ارسطو نخستین کسی بود که خوابگاه‌ها را دسته‌بندی نمود و آن‌ها را به فازها و طبقات مختلفی تقسیم کرد. با گذشت زمان نگرش دانشجویان یونانی نسبت به خوابگاه تغییر یافت و مکاتب گوناگونی به وجود آمد. اپیکوریان که بر اصالت خوشی و تفریح صحنه می‌گذاشتند خوابگاه را محلی برای تفریح و خوشگذرانی قلمداد کردند. سردسته این گروه، دانشجویی به نام اپیکوروس بود که سابقه چهار ترم مشروطی را یدک می‌کشید. گفتنی است این گروه هم اکنون در خوابگاه‌های ما پیروان زیادی دارد که در تفریح و بیخیالی دست اپیکوریان را از پشت بسته‌اند. از دیگر مکاتب به وجود آمده کلیی مسلمان بودند.

کلیی مسلمان تارکان دنیا بودند و تقریباً از تمام امور دنیوی کناره‌گیری کرده بودند. گفته شده است آن‌ها هیچ گاه به سلف سرویس نمی‌رفتند و هرگز وام دانشجویی دریافت نمی‌کردند. در قید نمره و پایان ترم و میان ترم نبودند و حتی پایشان

به فروشگاه خوابگاه نیز باز نشد.

### دانشجویان قرن چهارم و پنجم هجری

در این قرون دانشجویان ایرانی و عرب خوابگاه‌ها را به مکانی برای ترجمه جزوات دانشجویان یونانی و نوشتن جزوات جدید به زبان عربی تبدیل کردند. به سبب جزوه نویسی‌های فراوان این گروه‌ها، کتابخانه‌های عظیمی در خوابگاه ایجاد شد. پادشاهانی که به گسترش علم و ادب علاقه‌مند بودند در ازای ترجمه و تألیف جزوات و سرودن اشعار زیبا و پایان‌نامه‌های نفیس به دانشجویان خوابگاهی، یخچال، تلویزیون، جالباسی، وام دانشجویی و گاهی اوقات به اندازه وزن دانشجو ژتون غذا می‌دادند. به عنوان یکی از اثرات مهم این دوره می‌توان از جنبش کیمیاگری در خوابگاه نام برد. نخستین جرقه‌های کیمیاگری زمانی زده شد که خوابگاهی‌های آن دوره برای پختن شام و ناهار در روزهای پنجشنبه و جمعه و روزهایی که سلف تعطیل بود راهی آشپزخانه‌های خوابگاه شدند. به دلیل عدم اطلاع دانشجویان از فنون آشپزی، آن‌ها مجبور بودند با ترکیب مواد مختلفی چون تخم مرغ، پیاز، سیب زمینی، سویا، رب، سس، نان خشک و باقی مانده غذاهای سلف برای خود غذایی درست وپا کنند که این امر منجر به بروز فعل و انفعالات شیمیایی و پیدایش ترکیبات جدید شد. به عنوان مثال یکی از دانشجویان دانشگاه ری به نام ذکریای رازی در خلال پختن کوکوی ماست با آبلیمو موفق به کشف الکل شد. باید خاطر نشان کنم که جنبش کیمیاگری همچنان در خوابگاه‌ها ادامه دارد.

### خوابگاهیان مغول

مغول‌ها به محض ورود به خوابگاه‌ها تمام جزوات را سوزاندند و کتابخانه خوابگاه‌ها را به آتش کشیدند و با شکستن شیشه‌ها و مهتابی‌ها، خراب کردن شیر حمام‌ها، پرت کردن اجاق گاز

از طبقه دوم به پایین، دزدیدن تلویزیون از سالن مربوطه و اعمالی از این قبیل به تخریب خوابگاه‌ها پرداختند. متأسفانه امروزه نیز بعضاً شاهد تکرار این رفتارها از سوی خوابگاهیان عصر حاضر هستیم که ریشه‌اش به همان دوره خوابگاهیان مغول بر می‌گردد.

### خوابگاهیان دوره مشروطه

خوابگاه‌ها در دوره مشروطه دچار سیاست‌زدگی بود و یک جو رادیکال‌سنگین بر فضای خوابگاه‌ها حاکم بود. دانشجویان به درس و مباحث علمی علاقه چندانی نشان نمی‌دادند و بیشتر وقت خود را در خوابگاه‌ها صرف بحث‌های سیاسی می‌کردند. دموکراسی، مجلس، قانون اساسی، عدالتخانه، جامعه مدنی و ... موضوعات این بحث‌ها بودند. خوابگاهیان پایه ثابت تمام میتینگ‌ها، سخنرانی‌ها، جلسات سیاسی، برنامه‌های تبلیغاتی کاندیداها، تجمعات، تحصنات، اعتصابات و انتشار نشریات دانشجویی سیاسی بودند؛ از این رو وقت و حوصله چندانی برای درس خواندن نداشتند و دچار افت تحصیلی شدیدی گشتند. بیشتر دانشجویان در این دوره مشروط شدند و به همین خاطر این دوره را دوره مشروطه نامیدند. باز هم گفتنی است که چنین دانشجویانی در بین خوابگاهیان در حال حاضر نیز وجود دارند.

### عصر حاضر

بعضی از خوابگاهیان امروز عصاره‌ای از خوابگاهیان تمام ادوار فوق‌الذکر می‌باشند و همانطور که در پایان شرح هر دوره ذکر کردیم بخشی از خصلت‌های نیک! هر دوره را به ارث دارند. بلکه این خصلت‌ها را بسط و تعمیم داده‌اند و تکمیل، بومی‌سازی و نهادینه کرده‌اند. امید است با تلاش مسئولان و دانشجویان خوابگاهی با استمرار و تقویت کار فرهنگی در خوابگاه‌ها، شاهد از بین رفتن معضلات در خوابگاه‌ها باشیم.

## سازگاری با زندگی دانشگاهی



■ **طاہر اصلانی**

■ مشاور پردیس علامه طباطبائی اردبیل

هفته‌های شروع دانشگاه شاید برای شمار زیادی از دانشجویان جدید الورد همراه با نگرانی‌های زیادی باشد. شما ناگزیرید دوستان تازه‌ای پیدا کنید، با استادانی که نمی‌شناسید درس داشته باشید، قسمت‌های مختلف اداری و آموزشی دانشگاه را بشناسید و ... این گفتار برخی از شیوه‌های سازگاری با زندگی دانشگاهی را برای شما شرح می‌دهد.

زمان آزاد: مهم‌ترین تفاوت‌های دبیرستان و دانشگاه این است زمان آزاد زیادی در دانشگاه دارید و باید برای چگونگی گذراندن زمان‌هایی که در کلاس درس نیستید، تصمیم بگیرید. می‌توانید از این فرصت‌ها برای مطالعه، تمرین، کار و دیگر فعالیت‌های سازنده بهره بگیرید. در هر حال در این زمینه تنها شما باید تصمیم می‌گیرید.

برای استفاده از این وقت‌های آزاد با مهارت‌های مدیریت زمان و فعالیت‌های مختلفی که در دانشگاه توسط انجمن‌های علمی و کانون‌های دانشجویی ارائه می‌شود آشنا شوید.

فعالیت‌های اجتماعی: اگر بکوشید در فعالیت‌های اجتماعی حضور یابید یا به عضویت نهادها و کانون‌های گوناگون دانشگاه درآیید، یا به برنامه‌های ورزشی بیشتر توجه کنید، از بودن در دانشگاه شادتر خواهید بود. با مراجعه به دفتر امور دانشجویی از فعالیت‌های

علمی و ورزشی اطلاع یابید.

سال نمای (تقویم آموزشی) دانشکده: در سال نمای دانشکده زمان شروع و پایان ترم، زمان انتخاب واحد و حذف و اضافه دروس، شروع و پایان امتحانات ترم آمده است. آشنایی با تقویم دانشگاه آمادگی و فرصت مناسب برای کارهای آموزشی لازم در اختیار شما خواهد گذاشت.

حضور بموقع در کلاس‌ها: علاوه بر حضور در تمامی کلاس‌ها، سعی کنید سر موقع در کلاس‌ها حاضر شوید. دانشجویانی که دیر به کلاس می‌روند، غیر مستقیم به استادان و هم کلاسی‌های خود می‌فهماند که بی نظم و بی توجه‌اند، یا رشد کافی ندارند. بکوشید سر موقع در کلاس‌ها حاضر شوید تا تصویری ناپسند از خویش‌نشانید.

اگر از کلاس درس جا ماندید در مورد تکالیف و آزمون‌ها با هم کلاسی‌های خود تماس بگیرید و هر چه سریع‌تر تکالیف خود را تحویل استاد دهید.

بهره‌گیری از ابزارها و تجهیزات آموزشی مناسب: سرآشپزهای حرفه‌ای، بدون همه‌ی ابزارهای لازم آشپزی نمی‌توانند غذای خوشمزه تهیه کنند. نجارهای نام‌آور هم بی ابزار نمی‌توانند خانه‌های چوبی مناسبی بسازند. یک دانشجوی موفق هم به ابزارهای خاص خود نیاز دارد. مثل: دفترچه یادداشت، کارت فهرست برداری، کاغذ یادداشت، پانچ، خط کش، میز تحریر، قفسه کتاب، کتاب‌های درسی مورد نیاز، فرهنگ لغت، ماشین حساب، خودکار و مداد، برچسب، قیچی، جامدادی، کش‌های لاستیکی، ساعت دیواری یا

رومیزی، چسب، منگنه.

با برنامه درسی، روز به روز پیش بروید: با گذشت ترم تحصیلی دانشگاه، کارهای درسی هر روز سخت‌تر و زمان آزمون‌های پایانی هر روز نزدیک‌تر می‌شود. اگر از کارهای یک درس جا بمانید، خیلی زود در می‌یابید هنگامی که سرگرم انجام تکلیف دیگر هستید، باید برای کارهای مانده نیز تلاش کنید. هیچ تکلیفی را عقب نیندازید و سعی کنید با برنامه درسی پیش بروید.

تمیز بودن تکالیف انجام شده: پیش از تحویل هر کار نوشتنی، به یاد داشته باشید که استادان دانشگاه، به مقاله‌ها و کارهایی که ظاهر تمیز و مرتب دارند و بدون خط خوردگی و اشتباه‌های پی در پی هستند، نمره می‌دهند. بهتر است قبل از تحویل تکلیف خود از دوست یا شخص دیگری بخواهید مطالب شما را بخواند و اصلاح کند. در تکالیف خود، مراحل رسیدن به مسئله یا پاسخ را به خوبی نشان دهید.

شرکت در گفت و گوهای کلاسی: اساتید معمولاً میزان مشارکت و حضور بموقع دانشجویان در کلاس درس را در ارزش‌یابی نهایی مد نظر قرار می‌دهند و برخی برای آن نمره‌ی خاصی لحاظ می‌کنند. پیش از شرکت در جلسه، با مطالعه‌ی موضوع اصلی، برای همراهی در گفت و گو کلاسی خود را آماده کنید. در این جلسات لازم نیست بسیار سخن گوئید، گفته‌های کوتاه و مختصر بهتر از مطالب طولانی است. در این گفت و گوها دیدگاه‌ها و پرسش‌های خود را مطرح کنید.

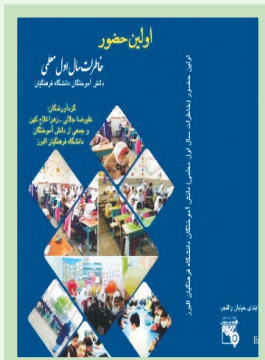
## دانستنی‌های معلمی کتاب‌هایی برای راهنمایی دانشجو معلمان

سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده

نویسنده: دکتر محمد کیاسالار/ ۴۴۲ صفحه/  
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی، دانلود از سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت  
برای استفاده کارکنان دانشگاه، مشاوران، دانشجویان

اولین حضور (خاطرات سال اول معلمی دانش‌آموختگان)

نویسندگان: علیرضا جلالی، زهرا فلاح کهن و جمعی از دانش‌آموختگان دانشگاه فرهنگیان البرز  
نومعلمانی که اولین فارغ‌التحصیلان دانشگاه فرهنگیان بودند نشان دادند که می‌توانند هنرمندانه تجارب و اندوخته‌های خود را در اختیار همکاران و دوستان خود قرار دهند به همین سبب با جمع‌آوری خاطرات ارزشمند خود در رابطه با روز اول مدرسه، نحوه برخورد با دانش‌آموزان مختلف، چگونگی برگزاری جلسات اولیا و مربیان و ... کتابی را با عنوان اولین حضور به چاپ رسانده‌اند. اگر شما عزیزان تمایل به تهیه این کتاب خاطرات دارید لطفاً برای سفارش کتاب به شماره ذکر شده از طریق تلگرام پیام دهید. ۰۹۳۶۸۲۱۸۳۵۶



نویسنده: ویلیام گلاسز مترجم: دکتر علی صاحبی  
مدرسه کیفی

اساس تئوری انتخاب دکتر ویلیام گلاسز بر این اصل استوار است که تمامی انسان‌ها به سبب وجود پنج نیاز ژنتیک: بقا، عشق و احساس تعلق خاطر، قدرت، آزادی و تفریح، برانگیخته می‌شوند. آموزش دادن در بهترین شرایط نیز کار دشواری است ولی نادیده گرفتن نیازهای دانش‌آموزان یا معلمان، این شغل ذاتاً دشوار را به شغلی غیرممکن تبدیل می‌کند. هر روش آموزشی که نیازهای دانش‌آموزان و معلمان را نادیده بگیرد، به شکست خواهد انجامید.

«۷ مهارت اساسی برای معلمان»

نویسنده: دکتر مرتضی مجددف/ ۱۳۴ صفحه  
انتشارات پیشگامان پژوهش مدار  
در کتاب ۷ مهارت اساسی برای معلمان، از ۷ مهارت مورد نیاز و ضروری همه معلمان سخن رفته است:  
۱- تفکر و پرسشگری، ۲- توسعه مهارت‌های تفکر فراشناختی، ۳- درونی ساختن انگیزه‌ها، ۴- بهره‌گیری از طرح درس، ۵- توسعه پژوهش‌های دانش‌آموزی، ۶- سکوت و ۷- آغازین و ایجاد انگیزه. این کتاب می‌تواند در جلسات آموزشی معلمان، کارگاه‌های آموزشی و نیز توسط گروه‌های آموزشی در مجامع علمی معلمان کاربرد داشته باشد.



پردیس، شماره تماس) تا پایان مهلت تعیین شده (۱ آبان) اسکن و از طریق ایمیل [moshavereh@cfu.ac.ir](mailto:moshavereh@cfu.ac.ir) ارسال نمایند. در پایان به ۱۰ نفر از کسانی که پاسخ صحیح جدول را ارسال کنند به قید قرعه هدایایی از سوی معاونت دانشجویی، اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت اهدا خواهد شد. فرم خام جدول را می توانید از سایت [www.cfu.ac.ir/moshaver](http://www.cfu.ac.ir/moshaver) دریافت کنید.

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت با هدف ترویج علم و دانش و بالابردن سطح فعالیت های علمی دانشجویان به بهانه فرارسیدن ماه مهر و هفته بهداشت روان که پیش رو داریم مسابقه ای تحت عنوان جدول متقاطع برگزار می نماید.

در این مسابقه می بایست به سوال های مطرح شده پاسخ دهید، علاقمندان باید جواب سوال ها را در جدول با ذکر (مشخصات، سال ورود، نام استان و

### طراح جدول و سوالات: ساره گرگی

مشاور مرکز آموزش عالی حضرت فاطمه (س) قائم شهر (مازندران)



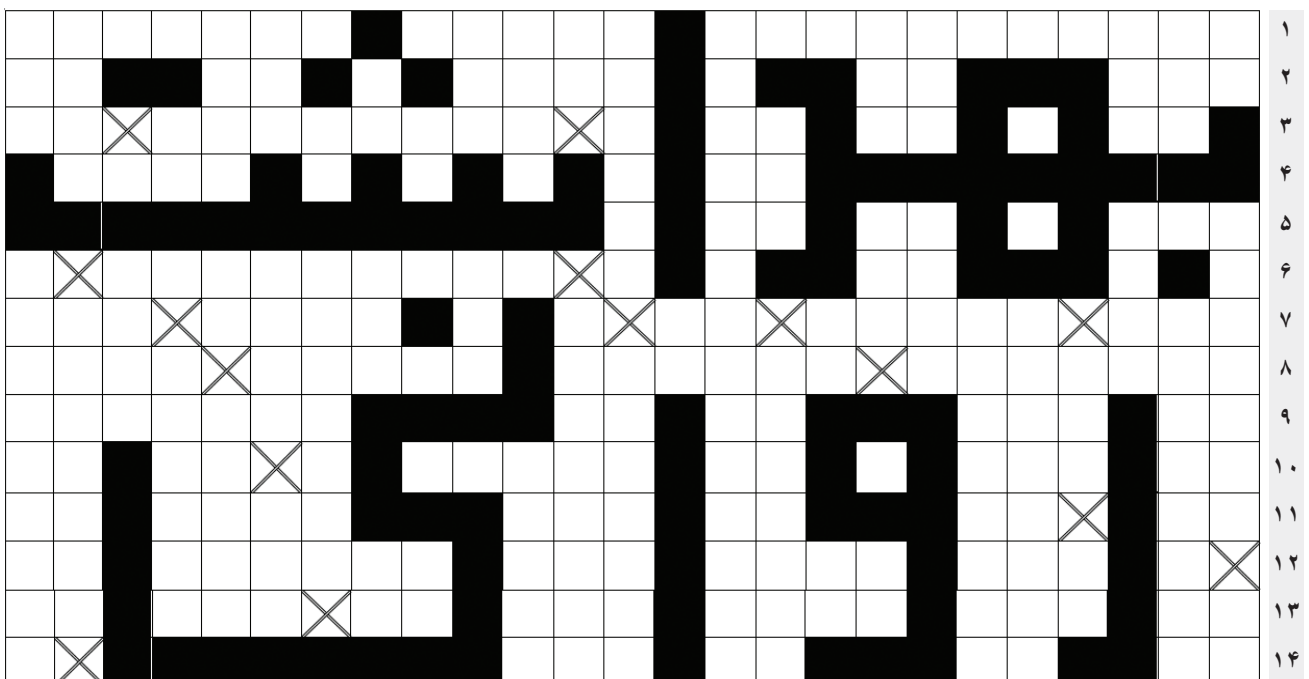
### افقی:

۱- روانشناس مشهور آمریکایی که پایه گذار سیستم واقعیت درمانی بود - فروید هیپنوتیزم را نزد ایشان آموخت - زبان بین المللی اغلب کشورها ۲- جایزه ورزشی - حرف نفی عرب - سرمشق و مدل - تکرار حرف آخر - مساوی و برابر ۳- روستا و قریه - شکوه و عظمت - عدد فوتبال - از ورزش های شاد دو نفره - رمق و توان ۴- باشگاه و رودی در فرانسه - از بازی های قدیمی توپ و چوب - از رشته های علوم پایه - حرف مفعول بی واسطه - غذای مقوی ایرانی ۶- می و شراب انگوری - از رشته های مورد تدریس در دانشگاه فرهنگیان ۷- زادگاه حضرت ابراهیم (ع) - ای پروردگار - علامت جمع مؤنث عربی - رودی است آلمانی - شیر عرب ۸- درخواست برای انجام فعالیت خاصی مانند مقاله یا شرکت در همایش و سمینار - اثر معروف سعدی - رمان معروف محمود دولت آبادی - صدمه ۹- پیش شماره - جسم و تن - مدفن شاه عبدالعظیم (ع) - از چاشنی ها - عاطفه و شفقت ۱۰- در برابر ماده - آزمایش لباس از طرف خیاط بر تن مشتری اما درهم ریخته - از آن طرف هنوز عزا نشده هست - تدوین و نگارش کتاب - اشاره به دور - من و تو ۱۱- تیر پیکاندار - هنوز کشتن شرعی نشده - رایحه و بو - در دل آب شود - مژه دادن - مات بی سر ۱۲- از حروف استفهام - آرم و نشان - ظرفی است به مانند تشت و با کاربرد مختلف از جمله برای بیمار در گذشته استفاده میشد - فصل رویش مهرو دانایی با حرف اضافه در آخر - فروش بدون سر ۱۳- دریای عرب - از نظر وزن سنگین ترین عنصر شیمیایی است - اوراق بهادار - نرمه یا کوفته غلاتی چون گندم و برنج - میکروب آن را رابت کخ کشف کرد - تکرار حرفی است - بیرق بی سرو ته ۱۴- نام یکی از خواهران بروننه نویسنده معروف - تکرار یک حرف - گفتنی چوپان - گل نرم که از آب گل آلود برجایی نشیند.

### عمودی:

۱- قورباغه درختی - از مکانیسم دفاعی است که شخص صفات شخصی اش را به شخصی دیگر نسبت می دهد - حرف تصدیق آلمانی ۲- خاطر و ذهن - باشگاه فوتبالی است در آلمان ۳- از حبوبات - تاب و رمق ۴- آگاه کردن و پیغام - ستاره تیم ۵- از ویژگی های فرد دارای سلامت روان ۶- کشور اتریش به این سرزمین معروف هست ۷- ورزشی شاد و مفرح - داستان بلند ۸- شهری در فارس - از انواع شیمی - شل و وارفته ۹- مایع حیات - حرف شگفتی ۱۰- جمع اندیشه و نظر - سالن ورزشی بزرگ ۱۱- دانشی که تنها به بررسی و مطالعه مفاهیم روانشناسی مانند انگیزه، هیجان و... می پردازد. ۱۲- عید معروف ویتنام ۱۳- پایه و اساس - آزادی و اداره کردن خود بدون مداخله کسی ۱۴- طایفه و خاندان - پیرو مکتب اومانیسم و شهرت کارل راجرز روانشناس مشهور آمریکایی ۱۵- از رشته های ورزشی خارجی - منسوب به لندن اما در هم ریخته ۱۶- تقویت کننده گیاه - زمین و مستقالات ۱۷- ضمیر وزنی - از حروف اضافه ۱۸- کودک پسر به گویش گیلکی - منسوب به طلایی - حرف تعریف عربی ۱۹- شکوه گوی جدایی ها - خوشحالی و سرور ۲۰- قصد و آهنگ - سوغاتی کرمان - پایتخت اروپایی ۲۱- نوعی پاپوش تابستانی، سبک، بادوام و مناسب برای راهپیمایی های طولانی - شهری در آلمان - در قدیم به مشاور و مشورت دهنده گفته می شد ۲۲- رمق و توان - سد محلی ۲۳- مخفف اداره کل ملی هوانوردی و فضا ۲۴- ظرفی مسطح برای حمل و پذیرایی چای و غذا ۲۵- فیلم منسوب به هنر هفتم ۲۵- چین و شکن چهره - از رشته های دبیری در دانشگاه فرهنگیان

۲۵ ۲۴ ۲۳ ۲۲ ۲۱ ۲۰ ۱۹ ۱۸ ۱۷ ۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



## چگونگی تعامل با اساتید



■ حمیدرضا عباسی

■ مشاور شهید مطهری سیستان و بلوچستان

پیش از آنکه به تبیین وظایف دانشجو در برابر استاد پردازیم، تذکر نکته‌ای لازم است و آن اینکه دانشجو باید پیش از هر چیز، درباره کسی که سرمایه علمی‌اش را از او به دست می‌آورد و حسن خلق و آداب و رفتار خود را تحت رهبری او فراهم می‌کند، مطالعه و بررسی کند. باید استادی را به عنوان الگو انتخاب کرد که از اهلیت و شایستگی کامل برخوردار بوده، دینداری او محرز و پاکدامنی و صیانت نفس وی مشهور باشد. نباید دانشجو شیفته و فریفته فزونی آگاهی‌های علمی استادی گردد که از نظر تقوا و دیانت و جهات اخلاقی و سیاسی نقایص آشکاری دارد؛ زیرا زبان چنین استادی به دین و اخلاق شاگرد، از نادانی شدیدتر است. با توجه به این نکته، وظایف دانشجو در قبال استاد را بیان می‌کنیم:

۱- تلقی استاد به عنوان پدر واقعی و معنوی: دانشجو باید چنان ببیند که استاد او که از سلامت معنوی و روانی برخوردار است پدر واقعی و روحانی او است.

۲- ارج نهادن به استاد و تجلیل از مقام علمی وی  
۳- تواضع و فروتنی در برابر استاد: رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: دانش را بیاموزید و به خاطر

آن، آرامش و متانت را فراگیرید و در برابر کسی که از او دانش می‌آموزید، فروتن باشید.

۴- به نیکی یاد کردن از استاد

۵- حق شناسی از استاد: دانشجو نباید در طول زندگانی‌اش از دای خیر نسبت به استاد غافل بماند.

۶- سپاسگزاری از ارشاد و هشدارهای استاد، اگر چه با توبیخ و انتقاد و گزندگی همراه باشد

۷- زودتر از استاد در درس حاضر شدن

۸- رعایت ادب و نزاکت در برابر استاد: هنگام ورود استاد به کلاس، بر دانشجو لازم است به عنوان احترام بایستد و در محضر او به گونه‌ای بنشیند که نمایانگر ادب و نزاکت باشد. پرسش و خطاب به استاد نیز باید همواره با ادب و تکریم باشد.

۹- عدم ایجاد مزاحمت برای استاد: اگر استاد مشغول گفتگو، مطالعه، تحقیق، نوشتن، تلاوت قرآن یا قاعه نماز است، نباید مزاحمتش شد.

۱۰- رعایت لطف بیان و تنظیم صدا هنگام گفتگو با استاد

دانشجو باید در خطاب به استاد، دارای حسن تعبیر و لطافت بیان باشد و به او نگوید: چرا، نه، قبول نداریم، چه کسی چنین گفته، این سخنی که شما می‌گویید در کجاست و یا ماخذ آن را در کجا می‌توان یافت؟ اگر هدف دانشجو در این چون و چراها بهره‌گیری از استاد

دانشجو باید در خطاب به استاد، دارای حسن تعبیر و لطافت بیان باشد و به او نگوید: چرا، نه، قبول نداریم، چه کسی چنین گفته، این سخنی که شما می‌گویید در کجاست و یا ماخذ آن را در کجا می‌توان یافت؟ اگر هدف دانشجو در این چون و چراها بهره‌گیری از استاد

است، باید در جلسه دیگری غیر از جلسه درس و یا در جلسه خصوصی آن‌ها را مطرح کند. اگر هم ناگزیر است که در همان جلسه، پرسش‌های خویش را مطرح کند، شایسته است به جای الفاظ مذکور لحن خود را تلطیف کرده، بگوید: اگر به ما چنین بگویند، اگر این سخن را قبول نکنیم یا اگر از ما بپرسند به چه دلیل می‌گوی، در پاسخ چه بگوییم؟ و عبارتی از این قبیل.

۱۱- قطع نکردن سخنان استاد: شاگرد نباید در ادامه سخن استاد وقفه ایجاد کند و پیوستگی کلامش را با حرف زدن از هم بگسلد.

۱۲- تکریم استاد هنگام طی طریق با او

باید حرکت و راه رفتن در معیت استاد، نمایانگر احترام و محبت به او باشد. او را از دور با صدای بلند نخواند یا از پشت سر و از راه دور به او سلام نکند. شاگرد باید خود را نزدیک ساخته، سلام و تحیت خویش را با صدای معمولی و متعارف به استاد تقدیم کند. به هر حال هر رفتاری که نشانه تکریم و احترام استاد باشد، بر طالبان علم که معلمان آینده‌اند لازم است. این احترام‌ها علاوه بر آنکه کوشش ادای حق استاد است، باعث رشد و شکوفایی صفات نیک دانشجومعلم و برکت در عمر علمی وی می‌شود.

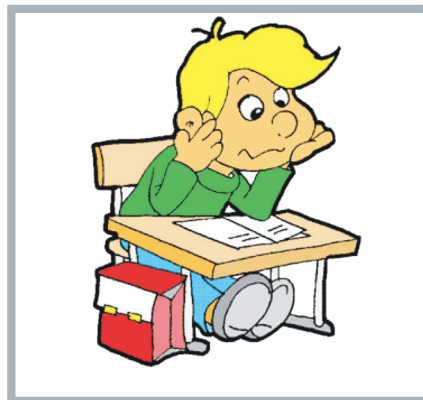
## چگونه یک دانشجو معلم در سخنان باقی بمانیم



■ خلیل حاجی زاده اناری

■ رئیس مرکز مشاوره پردیس شهید بهشتی تهران

دوران دانشجویی با همه خوشی‌ها، سختی‌ها و شیرینی‌هایش، بهترین دوران زندگی هر دانشجو - معلمی است، حس دانشجو بودن یکی از لذت بخش ترین ویژگی‌های این دوران است، حس دانشجویی و صد البته دانشجو - معلم بودن یعنی حس نخبه بودن، ممتاز بودن، برتر بودن و قابل احترام بودن است. حسی است که اعتماد به نفس و غرور در کنار افتخار و حس توانمندی در آن موج می‌زند و دانشجو معلم سوار بر این موج، لذت می‌برد و خود را شایسته توجه و احترام بیشتری می‌داند. کسانی هستند که تنها به دلیل ملقب شدن به این لفظ شیرین و البته فریبنده، رنج کنکور و درس و بحث را به جان می‌خرند تا لباس و ردای دانشجویی را برتن کرده باشند. برخی با همین افتخار دانشجو بودن به خواستگاری می‌روند و دانشجو معلم بودن را برای خود افتخار و البته سپر اطمینان شغلی و شخصیت خود می‌دانند. اندک زمانی پیش‌تر، تنها همین امتیاز برای رسیدن به همسر مورد علاقه کافی بود. دوستان گرامی قبولی و ثبت نام در دانشگاه فرهنگیان شروع یک حرکت علمی گسترده و تربیت حرفه‌ای معلمی برای شما خواهد بود که از همین آغازین روزهای ورودتان به دانشگاه فرهنگیان، حرکت جدی و فعالیت‌های پر انرژی دوران دانش آموزی و کنکوری‌تان را بیش‌تر از آن موقع می‌طلبید بنابراین برای اینکه یک دانشجو معلم موفق باشید و با اعتماد به نفس بیشتری در مسیر تربیت معلمی خود گام بردارید لازم است در ابعاد مختلف تحصیلی



و فعالیت‌های فوق برنامه خود عزم جدی و راسخ داشته باشید، در این جا به مواردی برای شروع برنامه‌تان اشاره می‌شود

### مشورت با سال بالایی‌های درس خوان

استفاده درست از تجربیات دیگران در هر جا و هر سن و سالی به شما کمک می‌کند تا تصمیم و عملکرد معقول‌تر و مطلوب‌تری داشته باشید، دانشگاه هم از این قاعده مستثنی نیست. قبل از انتخاب واحد در هر ترم حتما با سال بالای‌های درس خوان مشورت کنید ممکن است یک درس با چند استاد ارائه شود و آن‌ها بتوانند اساتید بهتر را پیشنهاد بدهند و یا به شما پیشنهاد بدهند برخی واحدها را زودتر و برخی را دیرتر بردارید و یا در ترم‌های کوتاه زوج درس‌هایی خاص را انتخاب کنید و در ترم‌های فرد برخی دیگر را.

هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که «استاد» در تعیین

نمره دانشجو نقش جدی دارد نه اینکه خدایی نکرده اعمال سلیقه شخصی کنند یا دانشجویی یا بچه‌های تشکل خاصی لچ کنند یا یک باره از یک دانشجو خوششان بیاید نه، اما بالاخره بی تاثیر هم نیستند. برای همین است که باید با سبک و سیاق آن استاد آشنا باشید از اینکه چه مواردی برایش از همه مهم‌ترند و چه مواردی بی اهمیت، مواردی چون حضور و غیاب، کتاب، جزوه، سوال پرسیدن یا نپرسیدن و... همه این‌ها را دانشجویی که یک ترم با این استاد درس گذرانده از همه بهتر می‌داند.

### علیکم به نوشتن جزوه..

اگر این توصیه را جدی بگیرید شما هم به خیل دانشجویانی می‌پیوندید که پایان ترم و درست در روزهای آخر فورجه در به در دنبال یک جزوه خوب می‌گردند. نوشتن جزوه علاوه بر اینکه شما را از دست کپی گرفتن‌های متعدد و خواندن دست خط‌های عجیب و غریب نجات می‌دهد، به شما کمک می‌کند تا در کلاس پیگیر بحث و درس باشید. در کنار نوشتن جزوه بهتر است یک دانشجوی درس خوان جزوه نویس دیگر هم پیدا کنید و جزوه درسی‌تان را با آن کامل کنید و یا اگر چیزی جا مانده به آن اضافه کنید.

### درس هر هفته همان هفته..

اساتیدی هستند که هر جلسه درس جلسه پیش را می‌پرسند و دانشجویان را غافل گیر می‌کنند اما عموماً ارزیابی به پایان ترم موکول می‌شود. شاید نشود درس هر روز را همان روز خواند ولی می‌شود در پایان هر هفته نگاهی به مباحث و تمرین‌ها و تحقیق‌ها پرداخت. هر هفته میانگین ۸ ساعت درس خواندن تاثیر شگرفی بر وضع شما در روزهای آخر ترم و امتحان خواهد داشت.



# اشتباهات رایج دوران دانشجویی



■ ناهید صالحی

■ مشاور پردیس زینبیه پیشوا تهران

برخی اشتباهات در شروع دانشگاه قابل حل و قابل گذشت است، اما برخی اشتباهات، مشکلات جدی به همراه دارد و بنابراین بهتر است از آن جداً خودداری شود. در اینجا برخی اشتباهات رایج و راه‌های اجتناب از آن توصیه شده است:

## غیبت از کلاس‌ها

آزادی بیش از حد در دانشگاه هیچ کس شما را مجبور نمی‌کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس‌ها حاضر شوید. چرا که در پایان ترم خودتان باید پاسخگو باشید.

## عدم مطالعه کافی

در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیش‌تر به شما توصیه می‌شود و برای هر کلاس، ساعات مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است. در حالی که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی‌گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پی‌گیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و ...

قسمتی از این وظایف است، علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آن‌ها را انجام دهد.

**درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران**  
زندگی دانشگاهی مسائل خاص خود را برای هر فرد به همراه دارد. شما نباید خود را درگیر مسائل دیگران کنید و بخواهید بدانید چه کسانی با هم بحث کرده‌اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل

## فشار گروه

دانشجویان کاری را انجام می‌دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه‌ها خود را مجبور به آن می‌بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می‌دهد که تجربه‌های بسیار خوبی ببینید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید. بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و براساس نیازهای خودتان عمل کنید.

## متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ‌ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می‌شوید و با انسان‌های که هرگز ندیده‌اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگرچه این موضوع مشکل است اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ یادگیری است. پس برای گوش کردن و یادگیری آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.

## عادات بد غذایی

عادت کردن به خوردن غذاهای پرکالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری دانشجویان در سال‌های اول دانشگاه منجر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ‌های پرچرب، سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی، سلامت شما را به خطر می‌اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

## عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگرچه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید، با استاد مربوط در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید از کارشناسان مراکز مشاوره کمک بخواهید، منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آن استفاده کنید.

## عدم برنامه ریزی مالی

دانشجویان در سال‌های آغازین دانشگاه، احساس استقلال می‌کنند و این احساس، اگر با مهارت‌های خاصی در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آن‌ها فراهم می‌کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه‌ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آن‌ها قرض بگیرید این کار را نکنید، چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید. هزینه‌های غیرضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

# نکاتی در مورد آمادگی برای یادگیری

## در مورد تکالیف آموزشی پرداخته‌اند:

۱- الگوی اول با فقدان وظیفه‌شناسی و رفتارهایی نظیر ضعف در مدیریت زمان، انضباط کاری، خودمهارگری و مسئولیت مشخص می‌شود.  
۲- الگوی دوم با ترس از شکست و اضطراب ارتباط دارد که منجر به اجتناب می‌شود. در این الگو اگر دانشجویان مضطرب شوند از طریق تنبلی از اضطرابی که با مطالعه یا انجام تکالیف مرتبط است اجتناب می‌کنند.

## چگونه تعلل را کنار بگذاریم؟

بهبادهای تعلل را پیدا کنید و آن‌ها را از خود دور

فضای دانشگاه با فضای دبیرستان بسیار متفاوت است. در دانشگاه مسئولیت یادگیری به عهده دانشجو است و مطالبی که در دانشگاه پیگیری می‌شود، در رفتار شغلی آینده هر شخص جایگاه خاصی خواهد داشت. بنابراین موفقیت فرد در دانشگاه مستلزم تغییر رفتار و ایجاد آمادگی جدید در رفتار اوست.

## غلبه بر تعلل و تنبلی تحصیلی

تعلل چیست؟

گاهی اوقات افراد انجام کارهای خود را به وقتی دیگر موکول می‌کنند، اما تعلل هنگامی مطرح می‌شود که فرد به یکی از سؤال‌های زیر پاسخ مثبت می‌دهد:

آیا من دیرتر از موعد مقرر شروع به انجام تکالیف خود می‌کنم؟

آیا من تکمیل تکالیف خود را به آخرین لحظات واگذار می‌کنم؟

آیا من همیشه دیر به قرار ملاقات‌هایم می‌رسم؟  
آیا من همیشه برای کامل کردن تکالیف خود زمان لازم را دست‌کم می‌گیرم؟

علل تنبلی چیست؟

تنبلی باعث افت عملکرد تحصیلی می‌شود و ممکن است به کسب نمرات ضعیف یا حذف دروس یک ترم تحصیلی منجر شود. برای تنبلی دلایل متعددی ذکر شده است. **فراری، جانسون و مک کان (۱۹۹۵)** به معرفی دو الگوی تنبلی

کنید

بهبادهای تعلل اغلب بر اساس واقعیت‌هایی که در زندگی روی می‌دهند، ایجاد می‌شوند و اغلب حاصل نتیجه‌گیری‌های مضر هستند.

برای رهایی از این بهانه‌ها و نتیجه‌گیری‌های مضر، یک راه این است که نتیجه‌گیری‌های مفید را جایگزین نتیجه‌گیری‌های مضر کنید تا توان حرکت، انجام دادن و تمام کردن تکالیف را در خود تقویت کنیم. راه دیگر به چالش طلبیدن نتیجه‌گیری‌های مضر و آزمون کردن آن‌هاست.

بهبانه	نتیجه مضر
واقعاً خسته‌ام	بعد از استراحت کردن، حالا بعداً کارامو انجام می‌دم
الآن نمی‌خوام این کار را انجام بدم	ممکنه فردا دلم بخواد که این کارو انجام بدم
فرصت سرگرم شدنم را از دست میدم	تا زمانی که اتفاق نیفتاده صبر می‌کنم، فعلاً بیخیال
حالا وقتم زیاده	پس مجبور نیستم الان شروع کنم باشه بعداً
احساس می‌کنم سرحال نیستم	صبر می‌کنم حالم بهتر بشه
کارهای دیگری را باید انجام بدم	وقتی بقیه کارامو تموم کردم، این کارو انجام می‌دم
من تحت فشار بهتر کار می‌کنم	بنابراین، تا لحظه آخر صبر

## اثرات مثبت ورزش



ورزش نوعی فعالیت رقابتی بین افراد است که بر اساس مهارت جسمی استوار بوده و در بر دارنده یادداشت درونی و بیرونی است. ورزش می تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط افراد داشته باشد. کسانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب تر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر، سریع تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این افراد در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند. ورزش نه تنها خستگی شما را دوچندان نمی کند بلکه آرامش فکری و آسودگی جسمی بیشتری برایتان به ارمغان می آورد و می توانید با روحیه بهتر، آرامش بیشتر و اعتماد به نفس بالاتر زندگی تان را پیش ببرید. ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم بلکه به بهداشت روانی هم کمک می کند.

تمامی این پیشرفت ها در صورتی می تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می تواند مخرب و زیان آور باشد.

### تأثیر ورزش بر بهداشت روان و سلامت اجتماعی فرد:

- طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می برد.
- موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می شود.
- باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می گردد.
- احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می کند.

- موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می شود.

- افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن

- ایجاد انگیزه و روحیه بهتر

- کمک به رشد مهارت های اجتماعی، و استحکام روابط خانوادگی: ورزش یکی از ساز و کارهای مهم در فرایندهای انطباق و همسازی فرهنگی در جامعه است؛ زیرا باعث پختگی و بلوغ اجتماعی در بازیکن و حتی تماشاچی می شود.

### اثرات مفید ورزش بر جسم انسان

هر چه سن آدمی بیشتر می شود، اثرات فیزیولوژیک افت عملکرد بدن زیاده تر می شود. افزایش سن باعث تحلیل رفتن قدرت عضلات و کاهش تعداد فیبرهای عضلانی می شود. ورزش مادام العمر می تواند سرعت تحلیل رفتن عضلات را کم کند و عضلات را تقویت کند. تمرینات ورزشی مرتب، سرعت تنزل قدرت بدنی در گذر عمر را کمتر می کند. به نظر می رسد این نتایج مثبت بخاطر تأثیر تقویتی ورزش روی سلسله اعصاب باشد و نه بازسازی عضلات.

- تناسب و توازن حالت بدن و زیبایی اندام

## ورزش همگانی

ورزش همگانی و تحرکات بدنی، یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت دانشجومعلم است که باید توجه ویژه ای به آن شود. دوهای همگانی که با مشارکت گروهی صورت می گیرد در پرتو اهدافی که در وای آن تعریف می شود می تواند به ارتقای روحیه انسانی معلمان در میان اقشار مختلف جامعه کمک شایانی نماید

### ورزش همگانی

آینده جامعه سالم و پویا در گرو پرورش نسلی تندرست، سالم، پر تلاش، توانمند و سلحشور است. یکی از مهم ترین راههای دست یابی به این امر پرداختن به فعالیت های ورزشی قابل دسترسی می باشد. در این خصوص تمرینات ورزشی منظم روزانه به عنوان یکی از موثرترین راهکارهای ارتقاء سطح سلامتی آحاد جامعه و همچنین تحکیم مبانی انضباطی و آمادگی جسمانی و روانی خواهد بود.

ورزش همگانی مجموعه فعالیت های بدنی است که ثمره اصلی پرداختن به آن دستیابی به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی



و معنوی، ایجاد نشاط و شادابی، آمادگی و حوصله کار در فرد، گروه و جامعه می باشد. برای تأمین سلامتی، تندرستی، آسایش و رفاه؛ گنجاندن ورزش و فعالیت های بدنی به عنوان یک ضرورت در برنامه زندگی و کار روزانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

اجرای ورزش همگانی به صورت منظم، روزانه و باشیوه صحیح می تواند نقش بسیار مهمی در کسب آمادگی جسمانی-روانی، نشاط و شادابی فرد داشته باشد. علاوه بر این موجب کاهش ابتلاء به بیماری های قلبی-عروقی، تقویت سیستم ایمنی بدن، ارتقا سطح بهداشت روان (کاهش اضطراب، افسردگی، تنظیم

- افزایش حداکثر جذب اکسیژن در بدن
- افزایش کارایی قلب از طریق حجم خون پمپ شده در یک ضربه
- کاهش تعداد ضربان قلب و کاهش فشار خون
- کاهش عوارض و احتمال مرگ و میر ناشی از نارسایی های قلبی
- کاهش مقاومت عروقی برای عبور دادن جریان خون
- افزایش جریان خون منطقه ای و نقل و انتقال اکسیژن به بافت ها
- افزایش تولید لیپوپروتئین های سنگین (HDL) که برای بدن مفید هستند
- افزایش و بهبود تحمل بدن در هنگام تمرین
- کاهش و یا از بین بردن چاقی و افزایش قدرت عضلانی
- افزایش تولید اندروفرین ها که مخدرهای درونی هستند
- افزایش تولید عرق به هنگام فعالیت که در نتیجه تحمل بدن در برابر گرما بالا می رود
- جلوگیری از استئوپروز یا پوکی استخوان در صورت انجام تمرینات تحمل وزن
- افزایش تحمل گلوکز در بدن
- افزایش تحمل کار بدنی و کاهش تنگی نفس در بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریه

و تعدیل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی با پیدایش نگرش مثبت به زندگی، پیشگیری از پوکی استخوان (افزایش تراکم و رشد عرضی استخوان با افزایش جذب مواد معدنی) و بهبود کیفیت زندگی را بدنبال خواهد داشت. این گونه فعالیت ها را می توان هم در صبح و یا عصر انجام داد که در این زمینه ورزش صبحگاهی در آغاز فعالیت روز می تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط، شادابی باشد و همچنین ورزش عصرگاهی در پایان فعالیت های روزمره زندگی می تواند عامل مهمی در رفع خستگی، تجدید قوا و تقویت آمادگی فرد باشد.

اجرای صحیح ورزش همگانی در سالن های ورزشی و در تمام اماکن عمومی از جمله پارک ها، تفرجگاه ها و فضاهای طبیعی جهت دستیابی به اهداف اشاره شده در متن، با هر سطح توانایی جسمی، اجتماعی و اقتصادی قابل انجام می باشد که می بایست توسط خود فرد برنامه ریزی و سازماندهی شود و در یک برنامه تمرینی حداقل ۳۰ دقیقه و حداکثر ۶۰ دقیقه طبق اصول علمی تمرین اجرا گردد. که در خصوص اصول علمی تمرین در شماره های بعدی با هم صحبت می کنیم.



## سوالات رایج دانشجویان

دانشجو معلمان در طول مدت دوران تحصیل خود هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانشناختی پایش می‌شوند که اگر مشکل یا بیماری در این زمینه پیش بیاد برطرف شود.

**ممکنه اطلاعات کارنامه سلامت فاش بشه؟** خیر، همه پزشکان و مشاوران طبق اخلاق حرفه‌ای نسبت به اطلاعات مندرج در این سامانه رازدار هستند و حق در اختیار گذاشتن این اطلاعات را ندارند.

**آدرس سایت کارنامه سلامت و نحوه ورود:**

مسیر اول: تایپ آدرس سامانه  
www.health.cfu.ac.ir

مسیر دوم: از طریق سایت دانشگاه

www.cfu.ac.ir → ستاد → معاونت دانشجویی → سامانه کارنامه سلامت

با درج کد ملی به عنوان نام کاربری و کلمه عبور ۱۲۳۴۵۶ وارد سامانه کارنامه سلامت شوید. پس از تغییر رمز عبور خود، در قسمت پروفایل اطلاعات شخصی، پردیس محل تحصیل، رشته تحصیلی و عکس پروفایل خود را تکمیل نمایید. سپس با ورود به قسمت سوالات روان‌شناسی و خوداظهاری‌ها به همه سوالات پاسخ دهید. بخش سوالات خوداظهاری در مورد عادات و سلامت فردی، عادات غذایی، سابقه پزشکی فرد، سابقه پزشکی خانواده، وضعیت ایمنی سازی (واکسیناسیون) و قسمت پرسشنامه روانشناسی ۹۱ سوال می‌باشد. در انتها دکمه ثبت داده‌ها را بزنید.

**برنامه‌های عملیاتی و اقدامات اداره کل مشاوره،**

**بهداشت و سلامت در سال جاری**

الف- طرح توانمندسازی دانشجویان در ابعاد پنج‌گانه

۱- مهارت‌های اساسی زندگی

۲- آموزش پیشگیری از اعتیاد مختص دانشجویان

۳- آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج و مهارت ارتباطی

۴- ایمنی، بهداشت و خود مراقبتی

۵- کمک‌های اولیه و پیشگیری از حوادث غیر مترقبه

ب- کارگاه آموزشی تربیت کادر تخصصی پیشگیری از اعتیاد

پ- دوره توانمندسازی کارشناسان دانشجویی و رابطان بهداشت

ت- تکمیل سامانه کارنامه سلامت

ج- نظارت و کیفیت بخشی به طرح صدای مشاور

چ- تقویت کانون‌های همیاران سلامت روان و برگزاری انتخابات شورای مرکزی و انتخاب دبیر همیاران همزمان در سراسر کشور

ح- اجرای طرح مشاوران مذهبی در پردیس‌ها و مراکز آموزش عالی

د- ارزیابی عملکرد سالیانه مشاوران و تعیین مراکز مشاوره برتر

ذ- بزرگداشت ایام و مناسبت‌های مهم در حوزه مشاوره، بهداشت و سلامت (با اجرای برنامه‌های متنوع، همایش، نشست و جلسه ویدیو کنفرانسی، مسابقه، فراخوان مقالات دانشجویی)

ز- برگزاری همایش توانمندسازی همیاران سلامت روان در سه ماهه سوم

ژ- اجرای همایش فرصت‌ها و چالش‌های ازدواج دانشجویی در پردیس‌ها و مراکز آموزش عالی

س- جذب و به کارگیری پزشک در تمامی پردیس‌ها و مراکز

ش- نظارت‌های بهداشتی، ایمنی و کیفیت خدمات مشاوره‌ای مستمر بر پردیس‌ها و مراکز با استفاده از سامانه نظارت‌های بهداشتی، ایمنی و مشاوره‌ای

ض- انعقاد تفاهم‌نامه با سایر نهادها و سازمان‌های دولتی

۱۴ واحد درسی انتخاب کند.

**مرخصی تحصیلی چه جوریه؟** دانشجو در دوره کارشناسی پیوسته حداکثر دو نیمسال از مرخصی تحصیلی می‌تواند استفاده کند

**حذف و اضافه جریانش چیه؟** یک ماه بعد از شروع تحصیلی دانشجو اختیار دارد دو عنوان درس را حذف و دو عنوان دیگری را اخذ نماید. در بازه زمانی که از طریق تقویم آموزشی اعلام می‌شود سیستم باز شده و دانشجو می‌تواند آن را عملیاتی کند. همچنین حذف اضطراری یعنی دو هفته قبل از شروع امتحانات یک عنوان درس نظری را می‌توان حذف نمود.

**اگه درسی را بیفتیم ترم بعد که اونو پاس کنیم نمره قبلی پاک میشه؟** حداقل قبولی در هر درس ۱۰ است. اگر دانشجویی در هر نیمسال در یک یا چند درس نمره قبولی کسب نکند چنانچه در نیمسال‌های بعدی، درس یا دروس قبلی را با نمره قبولی بگذراند، نمره مردودی قبلی در ریز نمراتش ثبت می‌شود اما این نمره در محاسبه میانگین کل دوره بی اثر خواهد بود.

**معدل الف که میگن یعنی چی؟** به دانشجویی اختصاص دارد که در بین دانشجویان هم ورودی، هم رشته و هم جنس خود از بدو ورود اخذ و بالاترین معدل را داشته باشد.

**آیا می‌تونم تغییر رشته بدم؟** بر اساس شرایط اختصاصی در دانشگاه فرهنگیان تحت هیچ شرایطی امکان پذیر نیست.

**حداکثر مدت مجاز تحصیل چند ساله؟** مدت مجاز برای دوره‌های کارشناسی پیوسته چهار سال است. اما در شرایط خاص و با تصویب شورای آموزشی دانشگاه، حداکثر دو نیمسال برای دوره کارشناسی پیوسته مدت مجاز تحصیل افزایش می‌یابد و اگر دانشجو در این مدت هم دانش آموخته نشود از ادامه تحصیل محروم می‌شود

**مدت مجاز مرخصی زایمان چه جوریه؟** دو نیمسال تحصیلی بدون احتساب سنوات تحصیلی است

**دروس معرفی به استاد رو توضیح دهید؟** در صورتی که دانشجو در آخرین نیمسال تحصیلی برای دانش آموختگی تنها دو درس نظری داشته باشد با تایید گروه آموزشی و با رعایت سقف واحدهای آن نیمسال می‌تواند دروس را به صورت معرفی به استاد در آن نیمسال یا دوره تابستان بگذراند.

**آیا هر پردیسی مشاور دارد؟** بله هر پردیسی در طول هفته در ساعت و زمان خاصی مشاورانی دارد که برای ارائه خدمات مشاوره‌ای در کنار شما هستند

**کارگاه‌های آموزشی هم برگزار میشه؟** با توجه به نیازهای دانشجو و مشکلاتشان کارگاه‌های مختلفی از جمله: آموزش مهارت‌های زندگی، مشاوره پیش از ازدواج، پیشگیری از اعتیاد، ایمنی و سلامت تدوین شده که از رایج ترین کارگاه‌هایی است که دانشجو باید بگذراند.

**مشاوره تلفنی چه جوریه؟** با توجه به روز و ساعت بر خط بودن مشاور در منطقه خودتان شما می‌توانید به صورت تلفنی تماس گرفته و با مشاوران صحبت کنید. پوستر اسامی مشاوران منطقه‌تان، شماره تماس‌ها و روزهای پاسخگویی به تلفن در پردیس‌ها از آغاز تحصیلی نصب می‌شود

**در اعتماد کردن به مشاور تردید دارم مبدا کسی حرف‌های مرا بفهمه؟** مشاور در درجه اول طبق اخلاق حرفه‌ای نسبت به تمام گفته‌های شما رازدار است و اجازه بر ملا کردن آن را ندارد.

**آیا در دانشگاه نظارت بهداشتی، ایمنی و تغذیه‌ای صورت می‌گیرد؟** بله در هر پردیس و مرکز آموزش عالی پزشک و یا کارشناس بهداشت موظف است به صورت دوره‌ای از تمام نقاط پردیس از جمله آشپزخانه بازدید کند.

**در مورد کارنامه سلامت توضیح می‌دهید؟** همه

**اتاق و اثاثیه خوابگاه چگونه به دانشجو تعلق می‌گیرد؟** اتاق و اثاثیه در بدو ورود دانشجو معلمان به وسیله سرپرست‌سرا طبق صورت جلسه تحویل داده شده و در پایان هر نیمسال یا سال تحصیلی مطابق صورت جلسه تحویل گرفته می‌شود. مسوولیت خسارات وارده بر اتاق یا کسر اموال تحویلی به عهده شخص تحویل گیرنده خواهد شد.

**مقررات اخلاقی، فرهنگی و انضباطی خوابگاه به چه صورت است؟**

۱- برگزاری نماز جماعت با رعایت حدود و موازین شرعی و جلب مشارکت دانشجو معلمان از سوی مسئولان اقامه نماز مورد تاکید و انتظار است.

۲- رعایت پوشش مناسب بر مبنای موازین اسلامی، عرف و هنجارهای اجتماعی بر تمام دانشجویان ضروری است.

۳- رعایت اخلاق و شئون اسلامی، ادب و احترام متقابل بین دانشجویان و مسئولان الزامی است.

۴- گرفتن عکس و فیلمبرداری از فضای داخلی سرای دانشجویی بدون اجازه از سرپرستان ممنوع است. رعایت بهداشت و نظافت اتاق و وسایل موجود در اتاق (به خصوص یخچال) بر عهده دانشجو معلمان آن اتاق است.

۵- رعایت بهداشت و نظافت اتاق و وسایل موجود در اتاق (به خصوص یخچال) بر عهده دانشجو معلمان آن اتاق است.

۶- ایجاد هر گونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنان سرا شود ممنوع است.

**زمان ورود و خروج به خوابگاه و زمان بسته شدن درب ورودی رو توضیح می‌دهید؟**

دختران  
۶ ماه اول ورود: ۱ ساعت بعد از اذان مغرب خروج: ۲ ساعت بعد از اذان صبح و

۶ ماه دوم ورود: ۲ ساعت بعد از اذان مغرب خروج: ۱ ساعت بعد از اذان صبح

پسران  
در ۶ ماه اول ورود: ۲ ساعت بعد از اذان مغرب، خروج: ۲ ساعت بعد از اذان صبح

۶ ماه دوم ورود: ۳ ساعت بعد از اذان مغرب، خروج: ۱ ساعت بعد از اذان صبح

**در صورت رعایت نکردن قوانین ورود و خروج با افراد چگونه برخورد می‌شود؟** برای بار اول تذکر شفاهی، بار دوم تعهد کتبی و بار سوم به شورای انضباطی بدوی معرفی می‌شود.

**نماینده اتاق و ارشد به چه دانشجویانی گفته می‌شود؟** به دانشجویی اطلاق می‌شود که منتخب دانشجو معلمان ساکن در اتاق باشد و به صورت افتخاری هماهنگی امور داخلی اتاق دانشجو را با نظارت سرپرست‌سرا به نحو مطلوب انجام دهد.

**سرپرست یار کیست؟** به منظور کمک در اداره امور رفاهی، تغذیه، و خدماتی سراها و در حد مقدرات از مشارکت دانشجو معلمان ساکن سرا، تعدادی از دانشجو معلمان واجد شرایط بر اساس شیوه نامه مصوب، با عنوان سرپرست یار انتخاب و در اجرای برنامه‌ها و طرح‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و صنفی در قالب کار دانشجویی و یا به صورت افتخاری و تحت نظارت سرپرست‌سرا فعالیت می‌نمایند

**هر ترم چند واحد می‌تونم بردارم؟** دانشجو می‌تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی انتخاب کند. حداکثر واحد مجاز انتخابی در دوره تابستان ۶ واحد درسی است.

**مشروطی یعنی چه؟** میانگین نمرات دانشجو در هر نیمسال تحصیلی کمتر از ۱۲ باشد دانشجو در آن نیمسال مشروط تلقی می‌شود و در نیمسال بعدی حداکثر می‌تواند تا

# سلامت روان یعنی حال خوب فکر خوب رفتار خوب

## هفته بهداشت روان گرامی باد

بالهای پروازت را در زلالی آبها رها کن - بله در نسیم نور - میان این همه پرسش، لباس همت بر تن کن و واژه‌های قرآن را از طاقچه خاطرات به میز کار تحصیل و تدریس بکش

دوباره کتاب‌هایت را بردار و آماده باش؛ کلاس، گام‌های محکم تو را انتظار می‌کشد، از امروز هر روز، روز تو خواهد بود؛ وقتی که قدم برداری به سمت صبح، مسیری که در آن چیزی جز دانش، تو را سرشار نخواهد کرد.

هزار سؤال در ذهنت خواهد پیچید، شکفته خواهی شد، قد خواهی کشید، بزرگ خواهی شد. وقتی بهارانه، سبز نفس می‌کشی سرزمینت با هر نفس‌های مشتاق تو جوانه خواهد داد؛ هوای تو سرشار از عطر جوانی است. فردا از آن توست؛ چشم‌هایت را رو به روشنی بگشا انگشت تو توان گشودن هر پنجره را دارد. روزها را به سرانگشت پرسش‌گری‌هایت ورق خواهی زد و خواهی کاوید در پرتو چراغ دانش، و البته انتهای جاده جز سر بلندی کشورت نیست؛ پس باشکوه و بلند گام بردار.