

معاونت دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

مهرماه ۹۶

دانشگاه فرهنگیان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانشگاه فرزانگیان

سلامت روان عبارت است از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه و شناخت و پذیرش واقعیات اجتماعی و قدرت سازگاری با آن‌ها و ارضای نیازهای خویش به طور متعادل در عین هدفداری در زندگی و شکوفا کردن استعدادهای فطری خود. مفهوم بهداشت روانی عبارت است از: تامین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی درمان مناسب و بازتوانی آن.

سلامت روانی به نحوه تفکر احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طور کلی افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند. نسبت به زندگی نگرش مثبت دارند و آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند. در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند. در محیط کار و روابطشان مسئولیت پذیر می‌باشند. زیرا وقتی از سلامت روانی برخوردار باشیم انتظار بهترین چیزها را در زندگی داریم و آماده برخورد با هر حادثه‌ای هستیم. ما با آموختن ویژگی‌های سلامت روانی بهتر می‌توانیم به روح و روان متعادل و شاد دست یابیم.

سلامت روانی در بسیاری از موارد مانند سلامت جسمی است و باید به آن توجه کافی داشت. بسیاری از مردم برخی اوقات احساس افسردگی می‌کنند همان طور که بسیاری از آن‌ها دچار سرماخوردگی می‌شوند. از همین رو نمی‌توان از همه ناراحتی‌های روحی جلوگیری کرد همان طور که از بروز همه بیماری‌های جسمی نیز نمی‌توان ایمن بود. سلامت روانی و جسمی هر دو برای خوشبختی انسان ضروری‌اند. رسیدن به سلامت روانی به هیچ وجه تصادفی نیست نیل به این هدف با صرف زمان و زحمت محقق می‌شود. همچنین نباید فراموش کرد که اعتماد به نفس کلید سلامت روانی است. وقتی که اعتماد به نفس بالا باشد از زندگی رضایت داریم هدف‌های زندگی را مشخص می‌کنیم و به آن‌ها می‌رسیم برای حل مشکلات به خود اتکا می‌کنیم روابط سالم و قوی ایجاد می‌نمائیم و ناملایمات و پستی و بلندی‌های زندگی را می‌پذیریم. سال‌ها است که در مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی کشور هفته‌ای تحت عنوان **هفته بهداشت روان** طی روزهای ۲۴ الی ۳۰ مهرماه به منظور مداخله سریعتر روانشناختی مشاوران در آغاز سال تحصیلی و برای کاهش رفتارهای پرخطر دانشجویان و رشد آن‌ها در ابعاد مختلف و همچنین ارتقای بهداشت روان دانشجویان فعالیت‌هایی انجام می‌شود. طبق اعلام اداره کل مشاوره روز شمار و عناوین این هفته و گزارشات فعالیت‌های انجام شده به شرح ذیل است.

به مناسبت هفته بهداشت روان فعالیت‌های زیر توسط اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت صورت گرفت:

(۱) تشکیل کمیته هفته بهداشت روان

(۲) تشکیل جلسات و تدوین روز شمار و شعار هفته بهداشت روان در ستاد و صف به ترتیب با عنوان بهداشت روان و دانشجو معلم خودکارآمد و بهداشت روان و محیط کار سالم

(۳) ابلاغ برنامه‌ها و اجرای روزشمار و شعار هفته بهداشت روان در حوزه ستادی و صف

(۴) اجرای مسابقه در سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

(۵) تنظیم و تدوین گزارش از انجام برنامه‌های هفته بهداشت روان از سوی مراکز مشاوره استان‌ها



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



(۱) تشکیل جلسات و تدوین روز شمار و شعار هفته بهداشت روان با عنوان دانشجو معلم خودکارآمد و ارسال بنشنامه به استان ها

برنامه ها و فعالیت های بهداشت روان دانشگاه فرهنگیان (ویژه دانشجویان) در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ همراه با شعار و روز شمار بهداشت روان با عنوان **بهداشت روان و معلم خودکارآمد** به استان ها ابلاغ شد.

هدف کلی:

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

اهداف جزئی:

- ۱- آشنایی دانشجویان با تعاریف و مفاهیم بهداشت روان
- ۲- ایجاد انگیزه مشارکت بیشتر دانشجویان در امور دانشگاه
- ۳- تعلیم مهارت اعتماد به نفس به دانشجویان
- ۴- آموزش سلامت جنسی و رفتارهای پر خطر و بیماری های جنسی به دانشجویان
- ۵- آشنایی دانشجویان با اصول ارتباط موثر با اولیاء، اساتید، همکاران و دانش آموزان
- ۶- آشنایی دانشجویان با روش های پیشگیری از اختلالات خلقی و ترس از آینده
- ۷- ایجاد روحیه نشاط و بالندگی و پویایی در دانشجویان و فضای دانشگاه
- ۸- برقراری روابط صمیمانه و حل تعارضات بین دانشجویان

اقدامات:

- ۱- برگزاری کارگاه های نشاط بخشی و مهارت های زندگی و سایر موضوعات تعیین شده در روز شمار
- ۲- برگزاری نمایشگاه در سطح دانشگاه
- ۳- اجرای برنامه هایی برای ترغیب و مشارکت دانشجویان از جمله: مسابقات
- ۴- میزگرد و نشست های تخصصی و تشکیل کمیته اجرایی هفته بهداشت روان در سطح پردیس ها و مراکز آموزش عالی
- ۵- تهیه بروشور، نشریه الکترونیکی، وبلاگ نویسی و نوآوری در فضای مجازی

ردیف	روز	تاریخ	عنوان
۱	دوشنبه	۱۳۹۶/۷/۲۴	بهداشت روان و معلم با نشاط
۲	سه شنبه	۱۳۹۶/۷/۲۵	بهداشت روان و قاطعیت اجتماعی
۳	چهارشنبه	۱۳۹۶/۷/۲۶	بهداشت روان و ارتباط موثر
۴	پنج شنبه	۱۳۹۶/۶/۲۷	بهداشت روان و صمیمیت
۵	جمعه	۱۳۹۶/۷/۲۸	بهداشت روان و همیاری
۶	شنبه	۱۳۹۶/۷/۲۹	بهداشت روان و پذیرش خود
۷	یک شنبه	۱۳۹۶/۷/۳۰	بهداشت روان و زندگی هدفمند

(۲) شعار و روز شمار بهداشت روان (ویژه همکاران) با عنوان محیط کار سالم در سازمان مرکزی ابلاغ شد.

انتخاب شعار سلامت روان در محیط‌های کاری نشان می‌دهد که نهادهای جهانی به این باور رسیده‌اند که سلامت روان در محیط کاری ارزشمند است و بسیاری از کشورهای صنعتی و پیشرفته نیز با این عقیده موافق هستند، چراکه سلامت روان فرد در محیط کار یکی از عوامل افزایش بهره‌وری و بازدهی کاری است. سلامت روان کارکنان و محیط‌های کاری اثر متقابل بر هم دارند، یعنی همان‌طور که سلامت روان می‌تواند، بهره‌وری در محیط کار را تغییر بدهد، به همان نسبت محیط کاری که از کیفیت خوبی برخوردار باشد، سلامت روان پرسنل را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این فقط منحصر به شغل نیست، یعنی این درست نیست که تصور شود اگر فردی کار سختی دارد، نباید سلامت روان خوبی داشته باشد و برعکس فردی که کار راحتی دارد، قطعاً از رضایتمندی شغلی و سلامت روان بیشتری برخوردار است، لذا سختی کار تا حدودی بر رضایتمندی شغلی و سلامت روان موثر است و عوامل متعددی دخیل هستند.

نیروی کار سالم و جامعه سالم

پیشگیری از تبعیض و استیگما (انگ بیماری روانی) در محیط کار

محیط کار دوستدار سلامت روان

مدیریت استرس در محیط کار

سبک زندگی و سلامت روانی در محیط کار

نقش کارفرما در سلامت روان محیط کار

رویکرد جامعه نگر در سلامت روان محیط کار

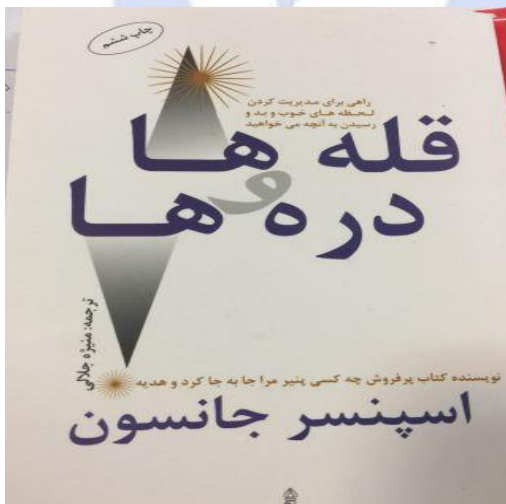


(۳) اهدای کتاب و برگزاری مسابقه

مدیرکل مشاوره، بهداشت و سلامت در جمع صمیمانه همکاران با اهداء کتاب به مناسبت هفته بهداشت روان اعلام کرد:

مطالعه یک کتاب خوب می تواند نقش به سزایی در افزایش سطح آگاهی و دانش انسان داشته باشد. کتاب قله ها و دره ها اثر اسپنسر جانسون نیز می تواند مدیریت لحظه های خوب و بد زندگی را به ما بیاموزد. شایسته است مضامین ارزنده آن را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار بندیم.

به همین منظور پس از مطالعه کتاب مسابقه ای از سوی معاونت دانشجویی، اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت برگزار گردیده و هدایایی به رسم یاد بود به برگزیدگان اهدا می شود.





به مناسبت گرامیداشت روز کتابخوانی و هفته بهداشت روان، مسابقه کتابخوانی برگزار شد.

مسابقه کتابخوانی قله ها و دره ها در حوزه ستادی برگزار شد

معاونت دانشجویی (اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت) در نظر دارد به مناسبت گرامیداشت روز کتابخوانی و هفته بهداشت روان، مسابقه کتابخوانی برگزار نماید

زمان برگزاری مسابقه: همکارانی که علاقمند به شرکت در مسابقه می باشند، می توانند از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۴ ظهر روز دوشنبه مورخ ۲۲/۸/۱۳۹۶ بصورت اینترنتی از طریق لینک زیر اقدام نمایند. قابل ذکر است مدت زمان پاسخگویی ۱۰ دقیقه است. در صورت بروز مشکل با داخلی ۷۱۵ و ۷۱۸ تماس بگیرید .
لینک زیر را در صفحه گوگل کپی کرده و با وارد کردن نام کاربری و رمز عبور خود وارد صفحه آزمون شوید.

<http://elearning.cfu.ac.ir/mod/quiz/view.php?id=889>

نام کاربری: کد ملی

رمز عبور: کدملی

با آرزوی موفقیت و ارتقاء سلامت و بهداشت فردی و اجتماعی



مراسم قرعه کشی مسابقه قله‌ها و دره‌ها صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۷ در دفتر معاونت دانشجویی برگزار شد.

به نقل از معاونت دانشجویی، ۹۵ نفر از همکاران سازمان مرکزی در این مسابقه شرکت نمودند که حضور این تعداد از افراد جامعه در مسابقه کتابخوانی چشمگیر بوده و نشان دهنده اهمیتی است که کارکنان برای این موضوع قائل هستند. دکتر علی نژاد ضمن ابراز امیدواری خاطر نشان کرد: به مناسبت گرامیداشت روز ۱۶ آذر و حفظ فرهنگ کتابخوانی در دانشجویان مسابقه کتابخوانی مهارت‌های زندگی دانشجویی در پردیس‌ها و مراکز برگزار خواهد شد. همچنین میانگین نمرات کسب شده برای شرکت در قرعه کشی ۷۴ بود. قرعه کشی در تاریخ ۲۷ آبان انجام شد و برندگان شامل ۸ نفر می‌باشند.

ردیف	نام و نام خانوادگی	حوزه
۱	حسین طالبی	روابط عمومی
۲	علی حسن پور	حقوقی
۳	یاسمن توحیدیان	فرهنگی
۴	افسانه کرانی	آموزش
۵	عباس یعقوب زاده	امور اداری و تشکیلات
۶	منوچهر نیک نفس	امور مالی
۷	مجید نامور	معاونت دانشجویی
۸	سید کامران میر معینی	فرهنگی

دکتر علی نژاد در پایان مراسم از دکتر خاکی که تمهید مقدمات این گونه برنامه‌ها را در دانشگاه فرهنگیان فراهم می‌کنند و با روی گشاده استقبال می‌کنند تقدیر و تشکر کرد. همچنین از همکاران روابط عمومی، فناوری و اطلاعات و همکاران اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت که برای برپایی این مسابقه تلاش کردند، تقدیر شد.

(۴) تنظیم و تدوین گزارش از انجام برنامه های ابلاغی اداره کل از سوی مراکز مشاوره استان ه

ردیف	استان	ردیف	استان	ردیف	استان
۱	تهران	۷	قم	۱۳	اصفهان
۲	قزوین	۸	اردبیل	۱۴	فارس
۳	خوزستان	۹	آذربایجان غربی		
۴	سمنان	۱۰	کرمان		
۵	آذربایجان شرقی	۱۱	کهگیلویه و بویر احمد		
۶	خراسان شمالی	۱۲	سیستان و بلوچستان		

بسمه تعالی

واحد مشاوره خوابگاه دانشجویان دختر دانشکده شهید شرافت تهران

یا سلام

به این وسیله به اطلاع دانشجویان می‌رسانیم گروه مشاوره خوابگاه دختران در نظر دارد در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ یک سری مهارت‌های زندگی در قالب مشاوره گروهی با عناوین زیر در ساعات ۱۵-۱۷ روزهای سه شنبه از ساعات ۱۵-۱۷ در سالن اجتماعات دانشکده با مدرسی دکتر قهرالسادات حسینی مشاور خوابگاه در تاریخ‌های زیر برگزار نماید.

دانشجویان علاقه‌مند به موضوعات دلخواه ضرورت دارد جهت ثبت نام در روزهای سه شنبه از ساعت ۱۱-۱۲ به اتاق مشاوره مراجعه نموده و در مباحث هفته آینده از قبل ثبت نام نمایند ظرفیت شرکت در کلاس‌ها به تعداد ۱۶ نفر خواهد بود. دانشجویانی در کلاس شرکت خواهند کرد که از هفته قبل اقدام به ثبت نام کرده‌اند.

ردیف	عناوین جلسات مشاوره گروهی	تاریخ اجرا	مکان تشکیل کلاس
۱	مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس	۹۶/۷/۲۵	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۲	مهارت‌ها و راهبردهای یادگیری مؤثر	۹۶/۸/۲	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۳	مهارت‌های کنترل اضطراب	۹۶/۸/۹	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۴	مهارت‌های کنترل خشم	۹۶/۸/۱۶	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۵	مهارت‌های تصمیم‌گیری	۹۶/۸/۲۳	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۶	مهارت‌های تعیین هدف	۹۶/۸/۳۰	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۷	مهارت‌های انتخاب دوست	۹۶/۹/۷	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۸	مهارت‌های فنون ارتباط مؤثر	۹۶/۹/۱۴	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۹	مهارت‌های جرأت‌آموزی	۹۶/۹/۲۱	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت
۱۰	مهارت‌های مقابله با آسیب‌های اجتماعی	۹۶/۹/۲۸	سالن اجتماعات دانشکده شهید شرافت

گزارش هفته بهداشت روانی مرکز شهید باهنر پاییز ۹۶

در راستای اجرای بخشنامه ۰۰/۱۰۲۸۱۰۸۰۰۰۵۰۸۰۰ مورخ ۹۶/۷/۱۶ موضوع هفته بهداشت روان برنامه ها و فعالیت هایی که در این خصوص با توجه به اهداف اعلام شده همراه با شمار سال یا عنوان "بهداشت روان و دانشجو معلم خود کار آمد" از تاریخ دوشنبه ۹۶/۷/۲۴ لغایت ۹۶/۷/۳۰ با همراهی دانشجویان و همکاران اداری - آموزشی در ساختمان آموزشی و کلاس های درسی و ساختمان خوابگاه موارد ذیل انجام گردید .

- استفاده از روز شمار هفته به صورت کلی و روزانه در فضای مختلف مرکز جهت ایجاد روحیه نشاط و پویایی دانشجویان

- تهیه بروشور تحت عنوان دانستی های بهداشت روانی و ارائه به دانشجویان

- نشست صمیمی مشاور مرکز با دانشجویان

- برگزاری مسابقات ورزشی در حیاط مرکز با حضور علاقه مندان

تصاویری از فعالیت های فوق ارائه می گردد:



نصب روز شمار هفته بهداشت روانی

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

گزارش کارگاه آموزشی بهداشت روان و بهداشت فردی

نیمسال اول تحصیلی ۹۶-۹۷

به مناسبت گرامی داشت هفته بهداشت و به منظور آشنایی دانشجویان با مسائل بهداشت فردی برای زندگی خوابگاهی، سلامت روان و تغذیه مناسب کارگاهی برای نیل به اهداف ذکر شده برگزار گردید. این کارگاه با همکاری شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا تشکیل گردید در مورد روشهای پیشگیری از ابتلا به بیماری شپش، تغذیه مناسب شامل مضرات نمک دریا و لزوم استفاده از نمک پد دار برای دانشجویان شرح داده شد. همچنین در کارگاه سلامت روان در مورد مهارت های برقراری ارتباط، لذت بردن از زندگی، ارزش زمان و راههای پیشگیری از افسردگی صحبت شد. کارگاه سلامت روان طی ۳ جلسه در پردیس برای دانشجویان برگزار گردید.

جلسه اول : شنبه مورخ ۹۶/۰۷/۱۵



جلسه سوم: یکشنبه مورخ ۹۶/۰۷/۳۰





گزارش کارگاه آموزشی بهداشت و سلامت روان

این کارگاه در روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۸/۱۰ با حضور ۳۰ نفر از دانشجو معلمان توسط استاد جلیلود در مرکز شهدای مکه برگزار گردید. در این کارگاه در ابتدا به بررسی مفهوم سلامت روان و تعریف اجمالی از آن اشاره شد و سلامت روان به عنوان یک مولفه بدین گونه تعریف گردید: رفتار مناسب و هماهنگ با جامعه و داشتن رفتار متعادل در زندگی است که به نحوه تفکر و احساس انسان بستگی دارد.

پس از آن به بررسی انسان سالم و خصوصیات آن اشاره شد و ویژگی های انسان سالم را اینگونه برشمرد:

- ۱: انسان سالم دارای هدف است و هدف خود را می شناسد
 - ۲: انسان سالم احساس رضایتمندی بالایی دارد
 - ۳: انسان سالم قادر به برقراری ارتباط و مناسبات صمیمانه است.
 - ۴: انسان سالم توانایی خود کنترلی دارد
- موضوع دیگری که در این کارگاه همراه با پرسش و پاسخ دانشجویان مطرح شد بحث بررسی آسیب از کودکی تا بزرگسالی بود که در هر دوره سنی به بررسی آسیب های موجود در آن دوره پرداختند.
- در پایان دانشجویان با طرح سوالات خود، به بحث و تبادل پرداختند.

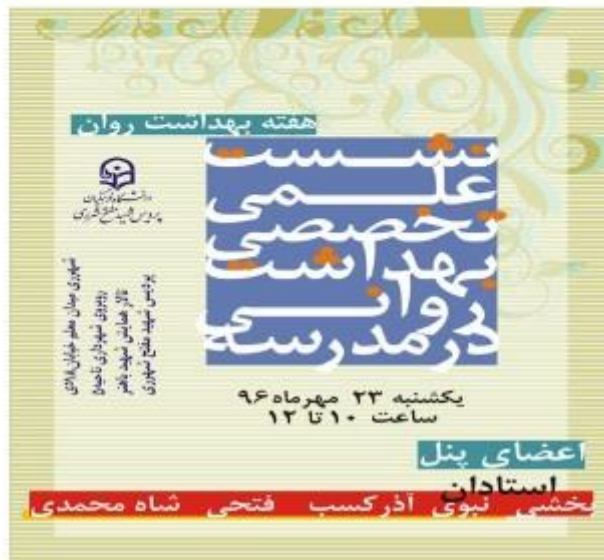
گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

گزارش هفته بهداشت روانی پردیس شهید مفتاح شهری

۱- برگزاری نشست علمی مدارس تخصصی بهداشت روانی در پردیس

به مناسبت هفته بهداشت روانی و با برنامه ریزی و اطلاع رسانی قبلی نشست علمی تخصصی بهداشت روانی در مدارس در تاریخ ۲۳ مهرماه سال ۱۳۹۶ در سالن شهید باهنر پردیس شهید مفتاح به همت گروه علوم تربیتی و همکاری خوب دانشجویان مشاوره ورودی ۹۳ به صورت پنل با حضور استادان آذرکسب، بخشی، شاه محمدی، نبوی و فتحی از ساعت ۱۰ الی ۱۲ با حضور ۲۲۰ نفر از استادان و دانشجویان پردیس برگزار گردید.

در این نشست علمی تخصصی که با استقبال گسترده دانشجویان معلمان برپا شد، هریک از استادان محترم در رابطه با موضوع نشست مطالب مهمی ارائه دادند و سپس به سوالات حاضران پاسخ دادند.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



مدرس پرندیس نذیر سید است.
در این نمایشگاه، کتاب های مفید و قابل استفاده دانشجو معلمان به ویژه در باره هفته بهداشت و مشاوره با تخفیف ویژه ارائه گردید.



• استان قزوین، پردیس شهید رجایی و بنت الهدی صدر شرح گزارش برگزاری کارگاه های آموزشی و ورزشی

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 که باید 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 [ودآگاهی عاطفی و بحث و بررسی شد و در پایان مقرر شد در جلسات بعدی مهارت ها بصورت کارگاهی برگزار شود.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 بر گزار گردید و عناوین مهارت های سازگاری، تعریف تاب آوری، شناخت ویژگی های 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 مورد بحث و تبادل نظر دانشجویان و مشاور پردیس قرار گرفت .



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 نئسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۶ در روز دوشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۴ تشکیل شد موضوع این کارگاه مهارت خودآگاهی بود  مبای 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 مسیرطور 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. ۴	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 ویژگی های 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 سحت مورد بحث و تبادل نظر دانشجویان و مشاور پردیس قرار گرفت.   ۳	کارگاه آموزشی مهارت های تاب آوری  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.  ۲
--	--	--

• استان کردستان، پردیس بنت الهدی صدر

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

بهداشت روان دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش های صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خور سازگاری نموده و راه حل های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند. از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان، ۲۴ الی ۳۰ مهرماه هفته بهداشت روان نام گذاری شده است. عمده ترین هدف از برگزاری این هفته در دانشگاه افزایش سطح بهداشت روان از طریق پیشگیری و بالا بردن سطح آگاهی و مهارت دانشجویان است.

۱- تشکیل جلسه ستادی در دفتر ریاست پردیس متشکل از ریاست پردیس و معاونان محترم و کارشناس مسئول امور دانشجویی و سرپرست شبانه روزی به منظور هماهنگی و تبادل نظر در مورد چگونگی اجرای هرچه بهتر هفته بهداشت روان

۲- طراحی و چاپ بنر به مناسبت هفته بهداشت روان و نصب در محوطه پردیس بنت الهدی صدر

۳- فراخوان برگزاری مسابقه مقاله نویسی با محورهای مرتبط با بهداشت روان

۴- نفرات برگزیده مسابقه مقاله نویسی و اهداء لوح تقدیر به این نفرات

مقام اول بطور مشترک : پرستو برائی - یگانه نصیری

مقام دوم : نرگس مرادی

مقام سوم : زینب طهماسبی زاده

۵- دعوت از مشاور پردیس جهت برگزاری جلسه پرسش و پاسخ و مشاوره دانشجویان

دانشگاه فرزانگیان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



دانشگاه فرزانگیان

• استان خوزستان، پردیس فاطمه الزهرا، رسول اکرم (ص) و مرکز خدیجه کبری ذفول

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

باسمه تعالی

گزارش بهداشت روان، دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه زهرا (س) - سال تحصیلی ۹۶-۹۷

در هفته ی بهداشت روان ۱۸ الی ۲۴ مهر ماه ۱۳۹۶ موارد ذیل انجام شد:

۱- تهیه ی تراکت در خصوص بهداشت روان



۲- تشکیل کارگاه برای دانشجویان در خصوص بهداشت روان



- ۴- نصب تراکت هایی در زمینه ی بهداشت روان در معرض دید دانشجویان
- ۵- نشست با دانشجویان جدیدالورود و توجیه چگونگی مسائل و زندگی خوابگاهی و همیاری خواستن از دانشجویان سال بالاتر جهت دانشجویان جدید الورود
- ۶- نظر سنجی از دانشجویان جهت موضوعاتی که تمایل دارند به صورت کارگاه برایشان اجرا شود.
- ۷- نشست های گروهی با دانشجویان خوابگاهی و بحث و تبادل نظر در مورد مهارت های زندگی و مهارت حل مسأله
- ۸- بحث و تبادل نظر با دانشجویان خوابگاهی در مورد سلامت جسم و روان به صورت خوابگاه به خوابگاه



به نام خدا

با سلام و احترام

فعالیت های انجام گرفته در هفته بهداشت روان مرکز خدیجه کبری دزفول (مشاوران سرکار خانم نجفی کیا و نسیمی فر) به شرح زیر حضورتان تقدیم میگردد:

۱- برگزاری جلسه هماهنگی با همیاران مشاور خوابگاه ها در خصوص برنامه ریزی و هماهنگی فعالیت های مشاوره. در این جلسه جهت انجام فعالیت های هفته بهداشت روان هماهنگی و تقسیم وظایف صورت گرفت.

۲- برگزاری کارگاه های متعدد آموزشی با موضوعات روابط بین فردی، مهارت حل مساله ، چالش های زندگی مشترک و مهارتهای پیش از ازدواج و در محیط خوابگاه و دانشگاه

۳- راه اندازی طرح فرهنگ دانشجویی با تمرکز بر افزایش سازگاری دانشجویان در محیط های جمعی و خوابگاهی

۴- جلب همکاری دانشجویان در فعال نمودن بردها و انتشار تراکتها و مطالب انگیزشی و روانشناسی با عنوان پیام مشاور در محیط خوابگاه

۵- برگزاری جلسه کتابخواهی گروهی و بحث گفتگو در خصوص کتاب ۴۰ نامه کوتاه به همسرم نوشته نادر ابراهیمی.

دانشگاه فرزانگیان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶





• استان سمنان، پردیس شهید رجایی والزهرا (س)

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

به دنبال تفاهم نامه دانشگاه فرهنگیان با مرکز بهداشت، از سال گذشته تاکنون، جلسات متعددی با سرکارخانم پوررضایی (مسئول آموزش مرکز بهداشت شهرستان سمنان) و همکاران ایشان در این مرکز و پردیس برگزار گردید که حاصل آن جلسات به شرح ذیل می باشد:

۱. شرکت در جلسه ی مرکز بهداشت در هفته ای که به نام بهداشت روان نامیده شد.



۲. برگزاری جلسه سخنرانی سرکار خانم ذوالفقاریان از مشاوران این مرکز در پردیس شهید رجایی با موضوع بهداشت روان و دانشجویان معلم خودکارآمد، با حضور دانشجویان در تاریخ شنبه ۹۶/۱/۲۹ روز بهداشت روان و پذیرش خود.



۳. عهده دار شدن برای انجام برنامه عملیاتی تحرک بدنی در دانشگاه با همکاری متقابل مرکز بهداشت و پردیس

۴. بازدید معاونین محترم دانشجویی، مهندس حیدری و آموزشی، دکتر علمدار از خوابگاه و نشست صمیمانه آنها با دانشجویان بود.

۵. از آنجاییکه برخی ایام هفته تربیت بدنی با هفته بهداشت و سلامت روان تقارن داشت برنامه های ورزشی و مسابقات مفرح برای دانشجویان، اساتید و کارمندان در نظر گرفته شد و به برگزیدگان جوایز اهدا گردید.

پرویس شهید رجایی

۱- برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان شناخت اختلالات خلقی

۲- آگاهی بخشی در مورد افسردگی، بهداشت روانی، احساس تنهایی، مدیریت زمان و رفتار جراتمندانه از طریق تابلو اعلانات واحد مشاوره

۳- برگزاری مسابقات ورزشی درون خوابگاهی به منظور ایجاد نشاط در دانشجومعلمیان

۴- انعقاد قرارداد با بهزیستی جهت برگزاری کارگاه های پیش از ازدواج و مهارت های زندگی



بسمه تعالی

مدیر محترم امور پردیس های استان دانشگاه فرهنگیان

با سلام و احترام

خلاصه گزارش عملکرد اینجانب حسین واحدی، مشاور مرکز مشاوره و بهداشت دانشگاه فرهنگیان- پردیس علامه امینی تبریز در هفته بهداشت روانی سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۶ به شرح زیر تقدیم می گردد.

- (۱) تشکیل جلسه هماهنگی برنامه های هفته سلامت روان
- (۲) تشکیل جلسات سخنرانی به مناسبت هفته بهداشت روانی توسط دکتر رضایی، دکتر محمدی و دکتر واحدی
- (۳) حضور در کلاس های ورودی های جدید و معرفی مرکز مشاوره
- (۴) حضور در کلاس های درس دانشجویان و توجیه زندگی خوابگاهی با توجه به شعار سال
- یهداشت روانی «سلامت روانی در محیط کار»
- (۵) برگزاری انتخابات کانون سلامت روان
- به پیوست نمونه تصاویر فعالیت ها تقدیم می گردد.

با تشکر- دکتر حسین واحدی

مسئول فنی مرکز مشاوره و بهداشت دانشگاه فرهنگیان

پردیس علامه امینی

دانشگاه فرهنگیان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



پرویس علامه امینی



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

پرویس فاطمه الزهرا (س) تبریز

ردیف	روز	تاریخ	عنوان
۱	دوشنبه	۲۴/۷/۹۶	بهداشت روان و دانشجو معلم با نشاط
۲	سه شنبه	۲۵/۷/۹۶	بهداشت روان و قاطعیت اجتماعی
۳	چهارشنبه	۲۶/۷/۹۶	بهداشت روان و ارتباط موثر
۴	پنج شنبه	۲۷/۷/۹۶	بهداشت روان و صمیمیت
۵	جمعه	۲۸/۷/۹۶	بهداشت روان و همیاری
۶	شنبه	۲۹/۷/۹۶	بهداشت روان و پذیرش خود
۷	یکشنبه	۳۰/۷/۹۶	بهداشت روان و زندگی هدفمند

به مناسبت هفته بهداشت روان ، خانم عیدی مشاور پردیس در جمع دانشجویان جدید الورود سراهای دانشجویی حاضر شدند. هدف از برگزاری این نشست آشنایی متقابل مشاور و دانشجویان، معرفی خدمات و فعالیتهای مشاوره در پردیس اعم از چگونگی دریافت مشاوره فردی، برگزاری مشاوره در پردیس و نحوه ارتباط با مشاور و ... بود که با تاکید بر اهمیت و ضرورت مشاوره در زندگی فردی و حرفه ای توضیحات لازم به دانشجویان ارائه گردید و به سوالات دانشجویان در خصوص مسایل مرتبط پاسخ داده شد.

دانشگاه فرزانگان

برگزاری کارگاه آموزشی مهارت خود آگاهی و پذیرش خود



آموزش دانشجوی پرستاری فاطمه الزهرا (س) تبریز با همکاری کانون همیاران سلامت به مناسبت هفته بهداشت روان برگزار می نماید:

موضوع	۹۶/۷/۲۹	بهداشت روان و دانشجو مهارت آشنایی
سه شنبه	۹۶/۷/۲۵	بهداشت روان و فعالیت اجتماعی
چهارشنبه	۹۶/۷/۲۶	بهداشت روان و ارتباط با والدین
پنج شنبه	۹۶/۷/۲۷	بهداشت روان و مدیریت
شنبه	۹۶/۷/۲۸	بهداشت روان و مشاوره
یکشنبه	۹۶/۷/۲۹	بهداشت روان و پذیرش خود
دو شنبه	۹۶/۷/۳۰	بهداشت روان و زندگی اجتماعی

برگزاری کارگاه با عناوین:

- مهارت‌های خودآگاهی
- مهارت‌های زندگی
- پیشگیری از معلولیت‌ها
- چگونگی به مناسبت روز عصبانیت
- تهیه پروپوزال با عناوین:
- راه‌های شاد زیستن
- راهکارهایی برای سازگاری با شرایط جدید

این کارگاه با حضور مشاور پردیس فاطمه الزهرا (س) به مناسبت هفته بهداشت روان در جمع دانشجویان برگزار گردید.

در این کارگاه، عیدی مشاور پردیس به شرح اهمیت و ضرورت خود آگاهی در زندگی انسان و به ویژه در ارتقای بهداشت روانی پرداخته و با شرح انواع و مولفه های خود آگاهی و طی تمرینات عملی با دانشجویان به آموزش این مهارت پرداختند. ارایه مثال‌های کاربردی از مهارت خودآگاهی در زندگی فردی و اجتماعی و آشنایی عملی دانشجویان با این مهارت ویژگی اصلی این کارگاه بود.



این برنامه از سری برنامه‌های امور دانشجویی پردیس فاطمه الزهرا(س) که همزمان با هفته بهداشت روانی با حضور دانشجومعلم‌ان در محل سالن آوینی برگزار شد.

مدرس کارگاه خانم عیوضی از کارشناسان سازمان بهزیستی تبریز، هدف از برگزاری کارگاه آموزشی را ارتقاء سلامت روانی دانشجویان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی عنوان کرد. با برگزاری این دوره‌های آموزشی، دانشجومعلم‌ان با مهارت‌های زندگی آشنا شده و به لزوم توجه روزافزون سلامت فردی و خانوادگی را بیش از پیش مورد اهمیت قرار خواهند داد.

در این کارگاه، دانشجویان با ویژگی‌های شخصیتی تاب‌آوری و ویژگی‌های افراد تاب‌آور آشنا شده و مولفه‌های این ویژگی عنوان شد از جمله خودآگاهی، داشتن هوش هیجانی بالا، مهارت‌های ارتباطی مورد تحلیل قرار گرفت در ادامه با توجه به اینکه این ویژگی اکتسابی است، روش‌های ارتقاء مهارت‌های تاب‌آوری تدریس شد و دانشجویان اطلاعات مربوطه را کسب کردند.

همچنین امور دانشجویی پردیس فاطمه الزهرا(س) با حضور تعدادی از دانشجویان به مناسبت روز عصای سفید از مدرسه استثنایی مردانی آذر تبریز بازدید نمودند. این بازدید با هدف آشنایی دانشجویان با ورزش معلولین، توانایی‌های بی‌نظیر این کودکان و چگونگی کار با این افراد برگزار گردید.

در این برنامه دانشجویان از نزدیک با توانایی‌های دانش‌آموزان روشن‌دل، بازی خوب آنها در زمین و اختراعات آنها در زمینه سهولت کار مانند ساختن صفحه شطرنج ویژه نابینایان آشنا شدند.

دانشگاه فرزانگان

• استان خراسان شمالی، پردیس امام مجتبی (ع)، بنخورد و پردیس امام جعفر صادق (ع)

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان



(۱) کلاس های آشنایی با کانون های سلامت و فعالیت های آن ها

این کلاس ها پس از شرکت کارشناس مشاوره و سلامت پردیس در جلسه ی نمایندگان دانشگاه های استان که با موضوع فعال نمودن کانون های سلامت در سطح دانشگاه های استان برگزار گردید برای آگاهی دانشجویان از اهم فعالیت های کانون ها و نقش محوری دانشجویان در سلامت روان ، جسم و محیط برگزار گردید.

(۲) تهیه پمفلت و برشور



دانشگاه گیلان

ویژه نامه هفته سلامت روان

شعار هفته سلامت روان دانشگاه

فرنگیان:

”بهداشت روان و دانش جو معلم“

خودکار آمد

۳۰ تا ۳۱ مهر هفته سلامت روان

مهارت های ارتباط و زندگی دانشجویی

بخش اول: ارتباط با همسالان

دارا بودن مهارت های ارتباطی لازمه زندگی اجتماعی و مشترک است. این مهارت ها ضمن گسترش حیطه ارتباطی و شبکه حمایت اجتماعی موجب تحکیم هر چه بیشتر روابط شما با هم اتاقی هایتان می شود. تعدادی از مهارت های لازم برای یک ارتباط موثر در زیر فهرست شده اند.

مهارت اول: گوش دادن

مهارت دوم: بیان خواسته ها به طور صریح و صادقانه

مهارت سوم: نگاه کردن به طرف مقابل

مهارت چهارم: ابراز همدلی

مهارت پنجم: حفظ آراش و احترام به طرف مقابل

مهارت ششم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب

بخش دوم: آداب معاشرت

زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت های خاصی لازم دارد. مهارت هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد عبارتند از: مهارت خود آگاهی، همدلی، کنترل هیجانات منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر و...

معرفی مرکز مشاوره پردیس امام محمد باقر (ع)

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی پردیس از سال تحصیلی ۹۴-۹۳ با هدف ارائه مشاوره به دانشجویان عزیز در زمینه های تحصیلی، شغلی، ازدواج و خانواده تاسیس و هم اکنون نیز درجوار خوابگاه های دانشجویی با حضور آقای دکتر الهامی در شیفت عصر فعال می باشد.

همچنین خدمات مشاوره ای تلفنی از نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۵ با هدف برطرف نمودن نیازهای فوری تماس گیرندگان و تثبیت یا بهبود احساس سلامت روانی و جسمی آنان راه اندازی شد.

دانشجویان عزیز جدیدالورود به جمع ما خوشی آمدید

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را به دانشگاه، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرامی می داریم. اگر چه ممکن است برخی از انتظارات شما به وقوع نپیوندد و تصویری که از دانشگاه در ذهن خود ساخته اید، با آنچه تجربه می کنید متفاوت باشد، اما واقعیات موجود، این فکر شما را که دانشگاه محیط کاملاً متفاوتی از دبیرستان است تایید خواهد کرد. این تفاوت ها تنها اختلاف در کمیت و کیفیت دروس و نحوه آرایه آنها نیست. آنچه دانشگاه را متمایز می سازد تلاقی اندیشه ها، سلیقه ها و تجارب مختلف است. دانشگاه یعنی فرصت آشنا شدن با انسان هایی از جنسیت متفاوت، قومیت مختلف، سبک های زندگی متنوع و ملو از تازگی ها و ناشناخته ها. در هر صورت امیدواریم با استعانت از ذات احدیت و بهره گیری از خدمات واحدهای مختلف دانشگاهی از جمله مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی، ضمن توفیق در وظایف تحصیلی، آمادگی لازم را جهت ایفای نقش یک متخصص سالم، توانا، خلاق و موثر کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه جانبه ای یافته، از زندگی لذت برده و زمینه رشد و لذت بردن از زندگی را برای دیگران فراهم آورید.



هر سال تاریخ ۱۰ اکتبر برابر با ۱۸ مهر مصادف با روز جهانی سلامت روان است. این روز نخستین بار در سال ۱۹۹۲ توسط فدراسیون جهانی بهداشت روان به نام روز جهانی سلامت روان یا روز جهانی بهداشت روان نامگذاری شد. علاوه بر بزرگداشت روز جهانی سلامت روان، در ایران هفته ملی سلامت روان وجود دارد که از ۲۴ تا ۳۰ مهر ادامه دارد و قدمت آن، از روز جهانی سلامت روان بیشتر است.

عناوین هفته سلامت روان سال ۱۳۹۶:

- ۲۴ مهر، بهداشت روان و دانشجوی معلم با نشاط
- ۲۵ مهر، بهداشت روان و قابلیت اجتماعی
- ۲۶ مهر، بهداشت روان و ارتباط موثر
- ۲۷ مهر، بهداشت روان و صمیمیت
- ۲۸ مهر، بهداشت روان و همیاری
- ۲۹ مهر، بهداشت روان و پذیرش خود
- ۳۰ مهر، بهداشت روان و زندگی هدفمند

معرفی کانون دانشجویی هیپارن سلامت:

کانون دانشجویی هیپارن سلامت، نهادی است غیر سیاسی که به منظور جلب مشارکت و یاری دانشجویان هر دانشگاه و با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع محور زیر نظر مرکز مشاوره دانشجویی و با هماهنگی معاونت فرهنگی اجتماعی دانشگاه فعالیت می کنند.

دانشجوی هیپار سلامت:

دانشجویی است که ضمن عضویت داوطلبانه در کانون دانشجویی هیپارن سلامت آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت جسم و روان اعلام می دارد.

برخی از اهداف کانون:

- ۱- تلاش در جهت تقویت روحیه انسان دوستی و نوع دوستی در بین دانشجویان
- ۲- تقویت روحیه شور و نشاط و امید و تمرین مشارکت اجتماعی دانشجویان
- ۳- ارتقاء سلامت اجتماعی دانشگاه از طریق مشارکت دانشجویان در برنامه های اجتماع محور

دانشجو معلم عزیز می تواند جهت کسب اطلاعات

بیشتر به کارشناس واحد مشاوره و سلامت (آقای یزدانی) مراجعه نمایند

(۳) برگزاری کارگاه ازدواج آگاهانه

این کارگاه در روز یکشنبه مورخه ۹۶/۷/۳۰ با دعوت از آقای دکتر یزدانی از کارکنان معاونت درمان و علوم پزشکی در محل لابراتوار زبان برگزار گردید که با استقبال خوب دانشجویان همراه بود. در این جلسه آقای دکتر به ضرورت آشنایی دانشجویان با خصوصیات زن و مرد، دقت در انتخاب همسر و سازگاری پس از ازدواج تاکید داشتند.



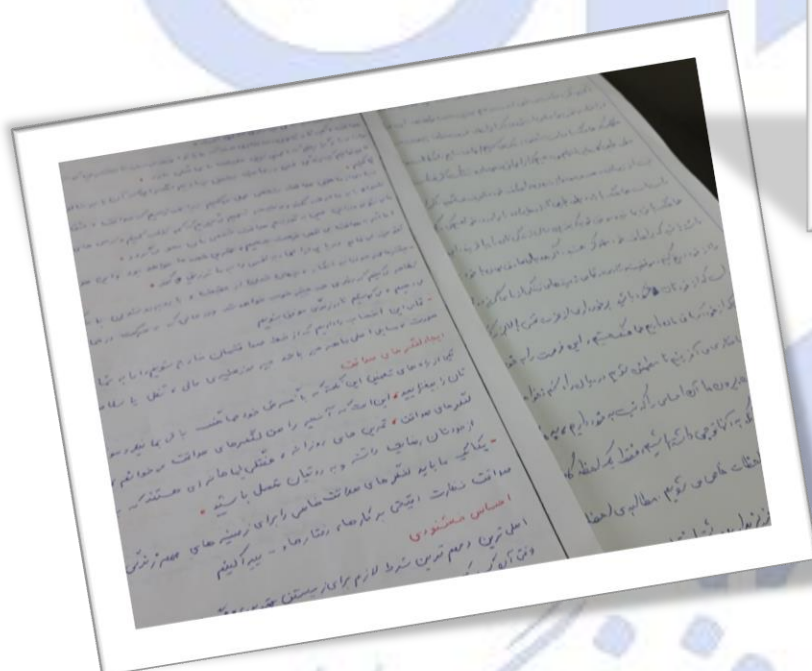
گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۱- برگزاری کارگاه گروهی مهارت زندگی با عنوان کنترل خشم و عصبانیت:

۲- تشکیل کمیته تخصصی قانون سلامت و روان

۳- برگزاری مسابقه خلاصه نویسی کتاب

۴- بازدید از نمایشگاه کتاب



دانشگاه فرهنگیان

• استان قم، پردیس حضرت معصومه (س) و پردیس آیت الله طالقانی (ره)

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

روز یکشنبه مورخ ۹۶/۷/۳۰ دانشجویان معلمان پردیس با هماهنگی کانون سلامت در کارگاه بهداشت سلامت در جامعه که در سالن همایش بعثت اداره کل ورزش و جوانان استان برگزار گردید، شرکت نمودند.

روز دوشنبه ۹۶/۸/۱ نشست با عنوان "ذهن شما مانند چتر نجات است تنها هنگامی که باز شود عمل می کند" در سرای دانشجویی برگزار گردید. در پایان دانشجویان معلمان توسط اعضای کانون سلامت پذیرایی و یک هدیه که حاوی پیام روانشناسی را دریافت نمودند.



برگزاری جشنواره غذا به مناسبت روز جهانی غذا



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

روز دوشنبه مورخ ۹۶/۷/۲۴ جشنواره غذاهای سالم و بومی در پردیس حضرت معصومه(س) برگزار گردید. این مراسم با حضور دکتر زارعی و جناب آقای محمدپور سرپرست و معاون هماهنگی مدیریت امور پردیس های استان، سرپرست، معاونین، کارکنان و دانشجومعلمانی پردیس برگزار و انواع غذاهای بومی و محلی و سالم به معرض نمایش گذاشته شد. در ادامه داوران با توجه به معیارهای غذای سالم و اهمیت تنوع مواد غذایی، غذاهای موجود را بررسی نمودند. قابل ذکر می باشد به تمامی شرکت کنندگان در جشنواره لوح تقدیر و برای ۵ نفر از برگزیدگان هدایایی به رسم یادبود در نظر گرفته شد.



دانشگاه فرزانگیان



به نام خدا

گزارش فعالیت های هفته
بهداشت و سلامت روان
پیرو نامه ۸۸۰۰/۵۰۰۰/د
تاریخ ۹۶/۰۷/۱۵
امور دانشجویی

دانشگاه فرهنگیان
پرویس آیت الله طالقانی (ره) قم

(۱) برگزاری مسابقه کتابخوانی



(۲) نصب پوستر ویژه هفته بهداشت روان



• استان اردبیل، مرکز آموزش عالی آزادگان نیر، پردیس علامه طباطبائی،

• شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

- برگزاری انتخابات کانون سلامت روان و انتخاب اعضا و صدور ابلاغ
- تهیه بنر ساعات حضور مشاوران در پردیس و نصب آن در محل دید دانشجویان
- برگزاری کارگاه بهداشت روان و تاب آوری برای دانشجویان رشته آموزش ریاضی
- برگزاری کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر برای دانشجویان رشته آموزش فیزیک
- برگزاری کارگاه آموزشی ازدواج و سلامت روان
- برگزاری نشست هماهنگی با مسئولین کانون بهداشت و سلامت
- تهیه فرم و نظر سنجی از دانشجویان در مورد کارگاه های آموزشی با همکاری کانون بهداشت و سلامت
- برگزاری نشست تخصصی با کلیه دانشجویان با موضوع نقش مشاوره در بهداشت روان و پاسخدهی به سوالات متنوع دانشجویان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

هفته بهداشت روان سال ۱۳۹۶ مستندات

هفته بهداشت روان با محوریت مشاوران طی روزهای ۲۴ الی ۳۰ مهرماه برگزار می شد. اما به منظور مداخله سریعتر روانشناختی مشاوران در آغاز سال تحصیلی، و برای کاهش رفتارهای ناسالم و همچنین ارتقای بهداشت روان دانشجویان، روز جهانی بهداشت روان (۱۰ اکتبر) آغاز گردد تا برنامه ها و فعالیت های این هفته تشریح و اجرایی گردد.

برگزاری کارگاههای آموزش با حضور اساتید دکتر سید کلان، دکتر شهباززاده و آقای حکمت محمدی



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

تهیه بنر ساعات حضور مشاوران در پردیس و نصب آن در محل دید دانشجویان

برنامه حضور مشاوران پردیس علامه طباطبائی در سال تحصیلی ۹۶-۹۷

نام مشاور	روزهای حضور	ساعات حضور	مکان	تلفن تماس
شهاب فطین	سه شنبه چهارشنبه	۱۶ تا ۲۰	اتاق مشاوره پردیس	۰۹۱۴۳۵۳۱۰۲۱
ظاهر اصلانی	شنبه پنجشنبه	۱۶ تا ۲۰ ۱۴ تا ۱۸	اتاق مشاوره پردیس	۰۹۱۴۱۵۴۶۸۱۱

برگزاری کارگاه بهداشت روان و تاب آوری برای دانشجویان رشته آموزش ریاضی
(شهاب فطین)



برگزاری کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر برای دانشجویان رشته آموزش فیزیک

(شهاب فطین)



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- برگزاری نشست هماهنگی با مسئولین کانون بهداشت و سلامت پردیس



- برگزاری کارگاه آموزشی ازدواج و سلامت روان (ظاهر اصلانی)



دانشگاه فرزانگیان

بسمه تعالی

نشست تخصصی با موضوع « نقش مشاوران در بهداشت روانی دانشجوی معلمان »

با همت و تلاش واحد کارشناسی دانشجویی و فرهنگی و مشاوران شاغل، روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۴ رأس ساعت ۱۸/۳۰ نشست تخصصی با موضوع "نقش مشاوران در بهداشت روانی دانشجوی معلمان در تمازخانه پردیس علامه طباطبائی اردبیل برگزار گردید. این نشست به شکل تیمی با ترکیب مشاوران پردیس جناب آقای دکتر فطین و دکتر اصلاتی و کارشناس مسئول دانشجویی و فرهنگی لایه استانی جناب آقای دکتر راد، کارشناس حراست جناب آقای ابراتی، کارشناس مسئول دانشجویی پردیس جناب آقای مرادی اجرا گردید. بعد از قرائت چند آیه از قرآن کریم توسط دانشجو جناب آقای، آقای مرادی نحوه تخصیص مشاور به پردیس و همچنین به انتخابات کانون سلامت روان اشاره کردند سپس آقای دکتر راد در ارتباط با اهمیت و نقش مشاوره در تامین بهداشت روانی دانشجویان و استفاده از ظرفیت های موجود در حوزه مشاوره نکاتی ارائه کردند بعد از آن جناب آقای دکتر فطین در زمینه عوامل و مولفه های بهداشت و سلامت روان مباحثی را مطرح کردند و به موضوع سازگاری با خود، همخوابگاهی ها، کارکنان پردیس و نحوه مقابله با چالش های پیشروی دانشجویان در زندگی تحصیلی و شخصی اشاره نمودند و برقراری ارتباط موثر با دیگران، واقعیت پذیری، شکرگزاری، تاب آوری را از جمله عوامل دیگر موثر در بهداشت روان قلمداد کردند و در ادامه جناب آقای دکتر اصلاتی به کفنی سازی زندگی و نقش آن در بهداشت روان مطالبی را مورد بحث قرار دادند و در انتها به سوالات دانشجویان در زمینه موضوع جلسه پاسخ

کارشناسی داده شد.

دانشگاه فرهنگیان

استان آذربایجان غربی، پرویس علامه طباطبائی

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان



(۱) تشکیل کمیته هفته بهداشت روان

محل جلسه: سالن اجتماعات دانشگاه

حاضرین در جلسه: معاون آموزشی و فرهنگی دانشگاه سرکار خانم نعمتی

کارشناس امور دانشجویی: سرکار خانم علی بابایی

کارشناس مسئول آموزش: سرکار خانم وفایی

مشاوران پردیس سرکار خانم اصغری نیا و واعظی

موضوع جلسه: هفته ی بهداشت روان

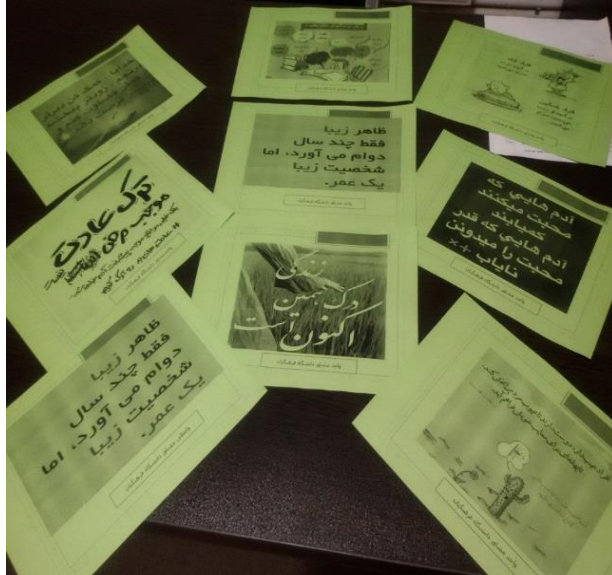
مصوبات جلسه:

برگزاری جلسات و کارگاههای آموزشی

فعال سازی پانل مشاوره تابلو روان دانشگاه

برگزاری مسابقات ورزشی و فرهنگی

(۲) تهیه بروشور و درج مطالب در تابلو روان دانشگاه



(۳) نشست مشاور با کادر تخصصی کلانتری

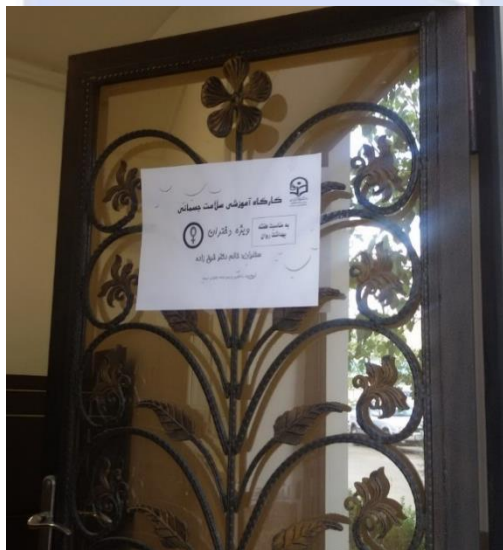


- محل جلسه: کلانتری ۱۷
- حاضرین در جلسه: مشاور پرودیس فرزینکیان (واعظی)
- کارشناس پیشگیری از آسیب بهزیستی
- کارشناس پیشگیری از آسیب بهداشت
- کارشناس اداره پیشگیری از آسیب های اجتماعی
- کارشناسان مشاوره و پیشگیری از آسیب های اجتماعی کلانتری ۱۷
- موضوع جلسه: بررسی آسیب های اجتماعی در عماره اول سال
- ارائه راهکار و پیشنهاد

(۴) نشست تخصصی مشاور پرودیس علامه طباطبائی (واعظی) باریش کتابخانه‌ی مرکزی استان و کارشناسان آن مرکز



(۵) کارگاه آموزشی با موضوع سلامت جسمانی و نشاط دانشجومعلمان



(ع) نشست گروهی مشاور پردیس (واعظی) با دانشجویان خوابگاهی با موضوع بهداشت روان و دانشجو معلم کار آمد



. مکان: خوابگاه دانشجویان

. مدرس: واعظی مشاور پردیس

. موضوع: آشنایی دانشجویان با تعاریف و مفاهیم

بهداشت روان

. شرکت کنندگان: ۴۰ نفر از دانشجویان خوابگاه

. نظر سنجی از دانشجویان در ارتباط با

کارگاههای مورد نیاز

• استان؛ کرمان، پردیس شهید باهنر

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

(۱) برگزاری نمایشگاه مشترک مواد مخدر



در این نمایشگاه انواع مواد مخدر و همچنین طریقه استفاده و خطرات ناشی از مصرف آنها بر سلامت جان و روح به نمایش گذاشته شد و توسط مسئولین دانشگاه و نیروی انتظامی افتتاح شد و دانشجو معلمان هر دو پردیس از آن بازدید کردند. همچنین سگ مواد یاب به صورت نمایشی در محوطه دانشگاه برای

دانشجو معلمان مانور داد. همچنین گزارش همایش مواد مخدر به شرح ذیل است.

ابتدا سرهنگ ستاری پس از سلام و خوش آمد گویی و تشکر از دکتر توان و همکاران پردیس و به ویژه مرکز مشاوره برای برگزاری این جلسه، از یکی از همکاران نیروی انتظامی جهت تلاوت آیاتی از کلام الله مجید دعوت کردند .

پس از تلاوت آیات قرآن جناب دکتر توان سخنرانی کرده و بعد از تقدیر و تشکر از همکاران نیروی انتظامی و همکاران پردیس برای برگزاری این همایش به اهمیت جایگاه معلم و تاثیر موثر ایشان بر دانش آموزان صحبت کردند و همچنین تفاوت دانشجویان تربیت معلم با دانشجویان سایر دانشگاهها و وظیفه آنها در قبال جامعه صحبت کردند و بعد از ایشان نیز خانم دکتر سالاری در مورد هدف از برگزاری این همایش و تاثیر بر جامعه صحبت کرده و به دلیل اینکه بسیاری از دانشجو معلمان در مناطق جنوب استان که در معرض خطر بیشتر توزیع و مصرف مواد مخدر میباشد باید خدمت کنند و چون خانواده ها در این مناطق بیشتر در دام اعتیاد هستند و در نتیجه فرزندان آنها نیز بیشتر با این مسئله مواجه هستند از دانشجو معلمان خواستند تا راههای شناخت و آموزش رابه دانش آموزان بیاموزند و نقش مرکز مشاوره را برای هدایت دانشجویان بیان کردند. بعد از سخنرانی ایشان سرهنگ فرشید به همراه دو تن از همکاران خود جهت پاسخ به پرسشهای دانشجویان بالارفته و بعد از مقدمه چینی و دادن اطلاعات اولیه در مورد مواد مخدر به حضار، به پرسشهای آنها پاسخ دادند.

(۲) برگزاری کارگاه بهداشت روان و دانشجو معلم با نشاط و بهداشت روان و مصیبت

سخنران: آقای دکتر نادی انجم شعاع



(۳) کارگاه بهداشت روان و قاطعیت اجتماعی بهداشت

روان و زندگی بهمند

سخنران: دکتر پروین سالاری

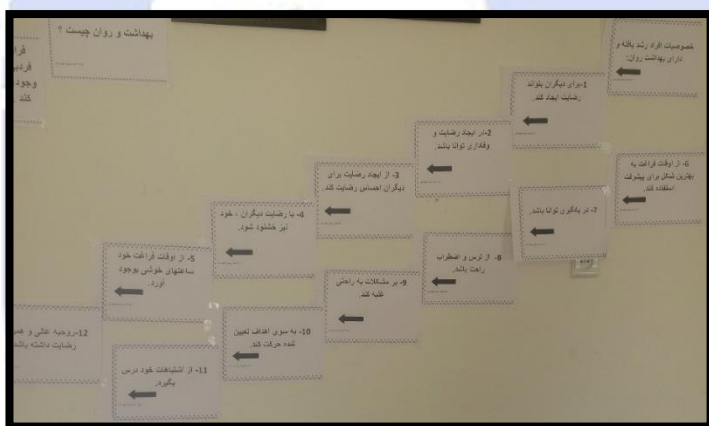




(۴) کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر بهداشت روان و بیماری

آقای دکتر محسن حسینی فر

(۵) نصب تراکت و بروشور



(۶) بازدید مسئولین از خوابگاه مابیه مناسبت هفته بهداشت روان



- استان؛ مگسکویه بویراجه، پردیس شهید اردبانه و کوثریاسوج
- شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

گزارش هفته بهداشت روان

۱. تشکیل کمیته اجرایی هفته بهداشت روان

روز شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۲ ساعت ۱۱:۳۰-۱۰ جلسه‌ای با حضور اعضای کمیته اجرایی هفته بهداشت روان (سرپرست پردیس، معاونت توسعه منابع و امور دانشجویی، کارشناس بهداشت و تغذیه، مسئول فنی مرکز مشاوره پردیس، کارشناس مشاوره و سرپرست خوابگاه) تشکیل گردید. در ابتدای جلسه خانم دکتر نوری ضمن گرامیداشت هفته بهداشت روان بر بزرگداشت باشکوه این هفته تاکید نمودند. سپس خانم دکتر علیزاده مسئول فنی مرکز مشاوره پردیس ضمن قرائت اهداف و روز شمار این هفته، از اعضا درخواست کردند برنامه‌های پیشنهادی خود را مطرح نمایند که مواردی مصوب گردید که در ادامه به این برنامه‌ها اشاره می‌شود.



دانشگاه زنجان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

دانشگاه فرهنگیان

پردیس گونر

زمان جلسه: شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۲	ساعت شروع: ۱۰ صبح	ساعت خاتمه: ۱۱:۳۰
مکان جلسه: اتاق کنفرانس پردیس		
رئیس جلسه: دکتر نوری	دبیر جلسه: عصمت عدالت‌مند	

جلسه با تلاوت آیاتی چند از کلام نورانی وحی آغاز گردید در ادامه خانم دکتر نوری ضمن گرامیداشت هفته بهداشت روان بر بزرگداشت با شکوه این هفته تاکید نمودند. سپس خانم دکتر علیزاده مسئول فنی مرکز مشاوره پردیس ضمن فرانت اهداف و روزشمار این هفته، از اعضا درخواست کردند برنامه‌های پیشنهادی خود را مطرح نمایند که موارد مصوب شده به شرح زیر می باشد:

ردیف	موضوع	مسئول پیگیری	زمان انجام
۱	برگزاری نشست تخصصی مشاوره ای با موضوع آزاد توسط خانم حسین پور استاد روانشناسی	خانم عدالت‌مند	یکشنبه ۹۶/۷/۲۳ ۲۰-۲۲
۲	برگزاری کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر توسط خانم داوری استاد روانشناسی	خانم عدالت‌مند	سه‌شنبه ۹۶/۷/۲۵ ۲۰-۲۲
۳	تهیه بروشور	خانم دکتر رحمانیان کارشناس پژوهش	در طول هفته
۴	برگزاری نمایشگاه با موضوع بهداشت و سلامت روان	خانم تقی‌زاده	در طول هفته
۵	برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی با موضوعات نقاشی، عکس و خاطره	خانم حسینی	در طول هفته
۶	برگزاری مسابقات ورزشی طناب‌زنی (تیمی و انفرادی) و دارت (تیمی و انفرادی)	خانم حسینی	شنبه ۹۶/۷/۲۹
۷	برگزاری مسابقه با موضوع زندگی خوابگاهی و فاطمیت اجتماعی	خانم دکتر علیزاده با همکاری سرپرست خوابگاه	در طول هفته
۸	همه‌پرسی ها، اطلاع رسانی ها، تهیه گزارشات و ...	خانم عدالت‌مند	در طول هفته

دانشگاه فرهنگیان

۲. درج روزشمار هفته بهداشت روان در سایت پردیس

روزشمار ارسالی از سازمان مرکزی توسط خانم رحمانیان (روابط عمومی پردیس) در سایت درج گردید.



۳. برگزاری نشست تخصصی مشاوره ای با موضوع آزاد

نشست تخصصی سوالات مشاوره ای با حضور سرکار خانم متیژه حسین پور استاد روانشناسی و جمعی از دانشجویان در محل نمازخانه روز یکشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۳ راس ساعت ۲۰ برگزار گردید. در این نشست خانم حسین پور راجع به باید‌ها و نبایدهای زندگی خوابگاهی، ضرورت سلامت جسم و روان و عوامل موثر و... سخنانی مطرح نمودند و در پایان به سوالات مشاوره ای دانشجویان در زمینه های مختلف پاسخ گفتند، جلسه ساعت ۲۲ به پایان رسید.

۴. برگزاری کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر

کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر با حضور سرکار خانم رقیه داوری استاد روانشناسی و جمعی از دانشجویان در سالن اجتماعات پردیس روز سه‌شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۵ رأس ساعت ۲۰ برگزار گردید. در این کارگاه که با استقبال خوب دانشجویان همراه بود به مباحثی از جمله: اصول حاکم بر ارتباط موثر، سبکهای ارتباطی، مهارت گوش دادن فعال، موانع ارتباط موثر و ارتباط موثر معلم با دانش‌آموزان پرداخته شد. جلسه ساعت ۱۰:۴۵ به پایان رسید.



۵. برگزاری نمایشگاه بهداشت روان

به مناسبت هفته بهداشت روان نمایشگاهی از آثار دانشجویان در مرکز مشاوره برگزار گردید که مورد استقبال و بازدید دانشجویان واقع گردید.



دانشگاه فرهنگیان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۶. تهیه بروشور مهارت‌های زندگی

بروشوری با موضوع مهارت‌های زندگی به مناسبت این هفته تهیه و بین دانشجویان توزیع گردید.

۱۰- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۱- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۲- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۳- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۴- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۵- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۶- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۷- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۱۸- پازل هفته آشنایی

این پازل شامل ۱۰ سوال است که به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران در مورد مسائل مربوط به سلامت روان آشنا شوید. هر سوال یک تکه پازل است و با پاسخ دادن به آن، تصویر کاملی از اهمیت سلامت روان به دست می‌آید.

۸. برگزاری مسابقه با موضوع زندگی خوابگاهی و قاطعیت اجتماعی

مسابقه ای با موضوع زندگی خوابگاهی (شامل ۳ سوال) و قاطعیت اجتماعی (شامل یک سوال) با استقبال خوب دانشجویان برگزار گردید که در پایان دانشجوی برگزیده مورد تقدیر قرار گرفت.

گزارش عملکرد مرکز مشاوره پردیس شهید ایزدپناه در هفته بهداشت روانی سال ۱۳۹۶

- ۱- تشکیل کمیته اجرایی هفته بهداشت روان با حضور ریاست محترم پردیس و معاونت محترم توسعه و مسئول امور دانشجویی و مشاور پردیس
- ۲- تهیه بروشور و بنر و پوسترهایی در زمینه بهداشت روان و نصب در معرض دید دانشجویان و فعال نمودن تابلو اعلانات مشاوره



- ۳- برگزاری جلسات مشاوره گروهی با دانشجویان در هفته بهداشت روان
- ۴- برگزاری مسابقه کتابخوانی تحت عنوان بهداشت روان و ترویج نگرش مثبت

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

مرکز مشاوره پردیس شهید ایزد پناه به مناسبت هفته بهداشت روان، مسابقه کتابخوانی تحت عنوان بهداشت روانی در روز چهارشنبه ۳ آبان رأس ساعت ۱۳ برگزار می کند و به نفرت اول تاسوم جوایزی اهداء خواهد شد. علاقه مندان جهت شرکت در این مسابقه به آقای صادق پور سرای دانشجویی شماره ۱ اتاق ۱۴ و آقای مولوی سرای دانشجویی آریوبرزن اتاق ۳۰۸ مراجعه نمایند .



منبع آزمون : بهداشت روانی دکتر حمزه گنجی

مکان آزمون : نمازخانه پردیس

۵- برگزاری کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر برای دانشجویان

مشاوران پردیس	روزهای حضور	مکان حضور	ساعت حضور	شماره تلفن
دکتر درختی	یک شنبه	ساختمان شماره ۱	۱۵-۱۷	۰۷۴۳۳۲۹۳۰۰ مشاوره تلفنی
	سه شنبه	ساختمان شماره ۱	۱۵-۱۷	
	چهارشنبه	خوابگاه آریوبرزن	۱۸-۲۲	مشاوره حضوری
	پنج شنبه	خوابگاه شماره ۱	۱۸-۲۲	
دکتر رسولی	شنبه	خوابگاه شماره ۱	۱۸-۲۱	مشاوره حضوری
	دوشنبه	خوابگاه آریوبرزن	۱۸-۲۱	
	چهارشنبه	خوابگاه شماره ۱	۱۸-۲۱	
آقای حکیم فر	شنبه	خوابگاه آریوبرزن	۱۸-۲۱	مشاوره حضوری
	یکشنبه	خوابگاه شماره ۱	۱۸-۲۱	
	سه شنبه	خوابگاه آریوبرزن	۱۸-۲۱	

□ دانشجویان جهت دریافت نوبت و هماهنگی در خوابگاه شماره ۱، به آقای صادق پور اتاق ۱۴ و در خوابگاه آریوبرزن به آقای مولوی اتاق ۳۰۸ مراجعه نمایند. دانشجویان غیر خوابگاهی می توانند در ایام هفته به کارشناس مشاوره پردیس مراجعه نمایند.

• استان سیستان و بلوچستان، پردیس رسالت و شهید مطهری

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

۱ تشکیل جلسه با اعضای شورای فرهنگی و دانشجویی استان به منظور برنامه ریزی و مصوب نمودن فعالیت های هفته سلامت و روان

۲ برگزاری جلسه با حضور مول فنی مشاوره پردیس جناب آقای عباسی به منظور بالا بردن سطح آگاهی و مسائل روحی روانی دانشجویان

۳ تشکیل جلسه بهداشت و روان با هیاترمان سلامت

۴ تبلیغات هفته بهداشت و روان در فضای خوابگاه ها

۵ برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع نشاط دانشجویی با اجرای دکتر حمید رضا عباسی با حضور تعداد ۱۳۶ نفر از دانشجویان

۶ برگزاری کارگاه آموزشی ارتباط موثر برای دانشجویان به تعداد ۲۱۰ نفر از دانشجویان

۷ برگزاری کارگاه آموزشی جهت کارکنان اداری و سرای دانشجویی با عنوان زندگی مد فمند با اجرای دکتر محمدی مد عوا از نهاد نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه

۸ برگزاری کارگاه جوان و خوباوری با اجرای دکتر عبدالرضا کردی با حضور ۲۶۰ نفر دانشجوی شرکت کننده

۹. برگزاری کارگاه آموزشی بهداشت روان و صمیمت بین دانشجویان در محیط خوابگاه با حضور استاد کیانی

۱۰. توضیح پیام مشاوره‌ای افسردگی به مناسبت هفته بهداشت روان بین دانشجویان پردیس استان تهیه شده توسط دکتر عباسی مسئول فنی

مشاوره پردیس



تشکیل جلسه شورای دانشجویی در مدیریت استانی با موضوع هفته بهداشت روان



موضوع: گزارش هفته بهداشت و روان

۱. تشکیل جلسه شورای دانشجویی در مدیریت استانی با موضوع هفته بهداشت روان
۲. تشکیل کمیته بهداشت روان در پردیس با حضور مشاورین و مسئول امور دانشجویی
۳. تشکیل جلسه با همیاران سلامت روان در اتاق امور دانشجویی
۴. تبلیغات در فضای خوابگاهی و آموزشی به مناسبت هفته بهداشت و روان
۵. برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع دانشجویان با نشاط با اجرای آقای حمیدرضا عباسی با تعداد دانشجوی ۴۵ نفر در سالن سمعی بصری پردیس
۶. برگزاری کارگاه آموزشی ارتباط مؤثر برای دانشجویان به تعداد ۲۴۰ نفر در سالن آمفی تئاتر
۷. ارسال پیامهای مشاوره ای به دانشجویان معلمان به مناسبت هفته بهداشت و روان
۸. برگزاری کارگاه جوان، نشاط و خودباوری با اجرای دکتر عبدالرضا کردی با تعداد ۲۸۰ نفر دانشجوی شرکت کننده در سالن آمفی تئاتر
۹. برگزاری کارگاه آموزشی جهت اساتید و کارکنان با عنوان زندگی هدفمند با سخنرانی آقای دکتر محمدی
۱۰. برگزاری کارگاه با موضوع صمیمیت و همدلی در سالن سمعی بصری پردیس با حضور خانم حاتم وند

تشکیل کمیته بهداشت روان در پردیس با حضور مشاورین و مسئول امور دانشجویی



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

تشکیل جلسه با همیاران سلامت روان در اتاق امور دانشجویی



برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع دانشجوی معلم با نشاط با اجرای آقای حمیدرضا عباسی در سالن سمعی بصری پردیس



تبلیغات در فضای خوابگاهی و آموزشی به مناسبت هفته بهداشت و روان



برگزاری کارگاه آموزشی ارتباط مؤثر برای دانشجویان در سالن آمفی تئاتر



برگزاری کارگاه با موضوع صمیمیت و همدلی در سالن سمعی بصری پردیس با حضور خانم حاتموند



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

برگزاری کارگاه آموزشی ارتباط مؤثر برای دانشجویان در پردیس



برگزاری کارگاه جوان، نشاط و خودباوری با اجرای دکتر عبدالرضا کردی



برگزاری کارگاه آموزشی جهت اسانید و کارکنان با عنوان زندگی هدفمند با سخنرانی آقای دکتر محمدی



• استان همدان، پردیس شهید مقصودی و شهید باهنر

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

پردیس شهید مقصودی:

با سلام و احترام

در پاسخ به نامه شماره ۵۷۰۰۰/۸۸۰۰ مورخ ۱۳/۱۱/۱۴۰۱ معاون محترم دانشجویی سازمان مرکزی در خصوص هفته بهداشت روان، به استحضار می‌رساند برنامه هفته بهداشت روان در این پردیس در بخش های زیر انجام پذیرفت

۱- برگزاری کارگاه مقابله با استرس شغلی برای همکاران با دعوت از روانشناس مرکز بهداشت سرکار خانم اصغری

۲- برگزاری کارگاه مهارت زندگی و راههای مقابله با استرس مخصوص دانشجویان که با استقبال صورت پذیرفت و دانشجویان خواستار برگزاری چندین جلسه دیگر شدند

۳- برگزاری مسابقات ورزشی در رشته تنیس روی میز و دو میدانی مخصوص دانشجویان

۴- برگزاری مسابقات بولینگ و طناب کشی مخصوص همکاران

۵- بازدید از خوابگاه به همراه مشاور پردیس دکتر الوندی و توضیحات ایشان در مورد مشاوره در مسایل مختلف برای دانشجویان

۶- ایراد سخنرانی بین نماز مغرب و عشا در نمازخانه پردیس توسط کارشناس مشاوره دکتر الوندی در خصوص چگونگی غلبه بر مشکلات از راه مشاوره و استفاده از مرکز مشاوره پردیس

به پیوست تصاویر بخشی از کارهای انجام شده هفته بهداشت روان ارسال می‌گردد.

دکتر علیرضا علی صوفی

سرپرست پردیس شهید مقصودی همدان

پردیس شهید باهنر همدان

(۱) تهیه، چاپ و انتشار ویژه نامه‌ی نشریه فانوس



۲- ارائه‌ی مباحث مهارت‌های زندگی و بهداشت روان در کلاس‌های درس، ساعت یازده روز دوشنبه ۹۶/۷/۲۴ به صورت گروه‌های دو نفره. به شکل ذیل:

رخشان سلطانی - شرمین رستمی در کلاس آقای حنیفی

مریم علیمردی و کوثر عزیزی در کلاس آقای اسدی

عاطفه فقیهی نسب - الهام مصطفایی - مهناز رضایی در کلاس استاد امینی

فاطمه غلامی - فاطمه قائمی در کلاس استاد قربانی

برگزاری همایش پیاده‌روی در تاریخ ۹۶/۷/۲۵ با حضور ۷۵ نفر از دانشجویان و استفاده از روش‌هایی همچون اجرای نمایش برای آموزش موضوعات روزشمار هفته‌ی بهداشت روان و توزیع کارت‌های ویزیت مرکز مشاوره بین دانشجویان.

دانشجویان با موضوعات زیر به اجرای نمایش پرداختند:

موضوع قاطعیت: مهناز رضایی، الهام مصطفایی و کوثر عزیزی

موضوع نشاط: سمانه رمضانی و الهام مصطفایی

موضوع ارتباط موثر: عاطفه جلیلیان و کوثر عزیزی

تهیه‌ی بروشورهایی در زمینه‌ی موضوعات روزشمار هفته‌ی بهداشت روان همچون: پذیرش خود (فایل بروشور در ضمیمه موجود می باشد).

ارائه‌س مباحثی در زمینه‌ی افسردگی در بخش مشاوره‌ی سایت پردیس شهید باهنر همدان

دانشگاه فرزانگیان

• استان فارس

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

- سخنرانی دکتر شجاعی دکترای مشاوره در خصوص سلامت روان برای دانشجویان

- حضور مسئولین پردیس در سراهای دانشجویی

- برگزاری کویتهای با همکاری بسیج دانشجویی

- بازدید دانشجویان از مراکز فرهنگی تفریحی شیراز

- برگزاری کارگاههای مدیریت خشم، HIV، تغذیه با همکاری دانشگاه علوم پزشکی

- برنامه ریزی جهت بازدید دانشجویان از مراکز مشاوره - قانون اصلاح و تربیت

- برپایی ناینگاه کتاب در زمینه های روان شناسی - مشاوره - سلامت روان - مهارت های زندگی و... به مدت یک هفته

- اخذ قرارداد ایکی از کتابفروشی های معتبر شهر جهت فروش کتاب با ارائه کارت دانشجویی همراه با ۲۰٪ تخفیف به مدت یکسال

- توزیع نشریه پیام مشاور و معرفی آن در خوابگاه دانشجویی

- تهیه بروشور در راستای معرفی موضوعات روز شمار هفته بهداشت روان

- برگزاری انتخاب کاندیداهای «همیار مشاور»

- تهیه و تنظیم نمودارهای کمی و کیفی (اطلاعات از دانشجویان ورودی ۹۶) جهت سہولت تشخیص به انجام امور و توزیع آن به واحد های مورد نیاز دانشگاه جهت بهره وری

- نظرسنجی از دانشجویان در زمینه ارائه راهکارهای برتر خدمات مشاوره ای در خوابگاه

- تشکیل کارگاه به تناسب موضوعات روز شمار هفته بهداشت روان توسط مشاوران پردیس

-دعوت از جناب آقای دکتر آسان برای سخنرانی با موضوع «نشاط بخشی و راه های ایجاد آن» و تشکیل کارگاه «خنده درمانی»

- لازم به ذکر است که به منظور افزایش سطح دانش و آگاهی دانشجو معلمان در زمینه بهداشت و سلامت روان و افزایش خودکارآمدی آنان واحد مشاوره پردیس ها بر آن است که با همیاری دانشجویان اهداف روزشمار هفته بهداشت روان را به صورت همایش، کارگاه، مقاله را به طور مستمر در طول سال تحصیلی دنبال نمایند.

بنام خداوند جان و خرد
کزین برتر اندیش

بهداشت روانی و ارتباط موثر

«اصول گفتگوی موثر»

هفته بهداشت روانی آگرای ی

۳۰-۲۴ مهرماه ۹۶

دانشگاه فرهنگیان



نکات کلیدی ارتباط

- تجارب ناموفق ارتباطی گذشته را از ذهن بردارید.
- با طرح سوال - مطمئن شوید که پیام شما درست است.
- به دیگران کمک کنید تا واضح و مشخص سخن گویند.
- عزت نفس خود را تقویت کنید.
- خود را جای دیگران قرار دهید.
- زبان تن و رفتار خود را کنترل کنید.
- حفظ آرامش و اعتدال و خوش رو بودن از عوامل مهم ارتباط است.

و خلاصه اینکه:

ارتباط یک نوع مهارت است و مهمترین وجه آن درک نقطه نظرهای طرف مقابل و تفهم نقطه نظرهای خویش است که به فن گوش دادن و مهارت های کلامی و غیر کلامی نیاز دارد.

ارتباط یک خیابان دو طرفه است.

دو عامل دخالت دارد: ارسال درست پیام / دریافت درست پیام

انسان های موفق انسان هایی بوده اند که ارتباط موثر داشته اند.

موفق و شاد باشید

در گفتگوهای برای رفع سوء تفاهم از روش تبیین استفاده کنید یعنی وقتی دیگران مقصود با هدف شما را درک نمی کنند از روش تبیین استفاده کنید.

اشاره کنید، که چه قصد و منظوری ندارید، بعد هدف و منظورتان را توضیح دهید.

به هدف مشترک برسید.

وقتی که هدف و منظورتان با هم ناهمخوان هستند هیچ کس تنها سفر نمی کند، مابه دیگران وابسته ایم، روابط به ما کمک می کند به نهایت توان بالقوه خویش دست یابیم.

چطور می توانم شنونده بهتری بشوم؟

با هر کس طوری رفتار کنید که گویی مهم ترین آدم دنیاست، و این نگاه، نشانه احترام است و باعث تقویت روابط و افزایش دانش می شود.

موانع ارتباط موثر کدامند؟

- ارزیابی شتاب زده
- نتیجه گیری عجولانه
- پیش داوری
- حواس پرتی
- فشار روانی
- فقدان مهارت در گوش دادن
- دشواری های سمعی
- انتخاب در شنیدن فقط مطالبی را که دوست دارید، می شنوید.
- افکار خشک و متحجرانه
- پیش پندارها