



معاونت دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

اداره خدمات مشاوره‌ای

مهرماه ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

فهرست عناوین

مقدمه.....	۴
شرح فعالیت‌های هفته بهداشت روان.....	۵
تشکیل جلسات و تدوین روز شمار هفته بهداشت روان با عنوان دانشجو معلم خودکارآمد و ارسال بخشنامه به استان‌ها.....	۷
شعار و روزشمار بهداشت روان (ویژه همکاران ستاد).....	۸
اهدای کتاب به همکاران ستادی.....	۹
برگزاری مسابقه در حوزه ستادی به مناسبت گرامیداشت روز کتاب‌خوانی و هفته بهداشت روان.....	۱۰
مراسم قرعه کشی مسابقه قله‌ها و دره‌ها.....	۱۱
تنظیم و تدوین گزارش از انجام برنامه‌های ابلاغی اداره کل از سوی مراکز مشاوره استان‌ها.....	۱۲
استان تهران.....	۱۳
استان قزوین.....	۱۹
استان کردستان.....	۲۱
استان خوزستان.....	۲۴
استان سمنان.....	۲۶
استان آذربایجان شرقی.....	۲۹
استان خراسان شمالی.....	۳۴
استان قم.....	۳۷
استان اردبیل.....	۴۰
استان آذربایجان غربی.....	۴۴
استان کرمان.....	۴۸
استان کهگیلویه و بویر احمد.....	۵۱
استان سیستان و بلوچستان.....	۵۸
استان همدان.....	۶۴
استان فارس.....	۶۸
استان خراسان جنوبی.....	۷۰
استان البرز.....	۷۶

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۷۷.....	استان اصفهان
۸۹.....	استان لرستان
۹۶.....	استان مرکزی
۹۷.....	استان چهارمحال و بختیاری
۱۰۴.....	استان کرمانشاه
۹۶.....	استان گیلان

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 ناملايمات 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.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

به مناسبت هفته بهداشت روان

فعالیت‌های ذیل در اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت صورت گرفت:

- ✓ تشکیل کمیته هفته بهداشت روان
- ✓ تشکیل جلسات مکرر و تدوین روز شمار هفته بهداشت روان در ستاد و صف به ترتیب با عنوان بهداشت روان و دانشجو معلم خودکارآمد و بهداشت روان و محیط کار سالم
- ✓ ابلاغ برنامه‌ها و اجرای روزشمار و شعار هفته بهداشت روان در حوزه ستادی و صف
- ✓ برگزاری مسابقه کتابخوانی قله‌ها و دره‌ها در سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان
- ✓ تهیه پوستر به مناسبت هفته بهداشت روان و نصب در فضای دانشگاه
- ✓ تنظیم و تدوین گزارش از انجام برنامه‌های هفته بهداشت استان‌ها



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

**تشکیل جلسات و تدوین روز شمار و شعار هفته بهداشت روان با عنوان دانشجو معلم خودکارآمد و ارسال
بخشنامه به استان ها**

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

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

هدف کلی:

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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 بیماری‌های جنسی به دانشجویان
- ۵- آشنایی دانشجویان با اصول ارتباط موثر با اولیاء، اساتید، همکاران و دانش‌آموزان
- ۶- آشنایی دانشجویان با روش‌های 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 کارگاه‌های نشاط بخشی و مهارت‌های زندگی و سایر موضوعات تعیین شده در روز شمار
- ۲- برگزاری نمایشگاه در سطح دانشگاه
- ۳- اجرای برنامه‌هایی برای ترغیب و مشارکت دانشجویان از جمله: مسابقات
- ۴- میزگرد و نشست‌های تخصصی و تشکیل کمیته اجرایی هفته بهداشت روان در سطح پردیس‌ها و مراکز آموزش عالی
- ۵- تهیه بروشور، نشریه الکترونیکی، وبلاگ نویسی و نوآوری در فضای مجازی

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

شعار و روزشمار 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 (انک 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 جامعه‌نگر در سلامت روان محیط کار

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 کتاب خوانی و هفته بهداشت روان، مسابقه کتاب خوانی برگزار شد

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

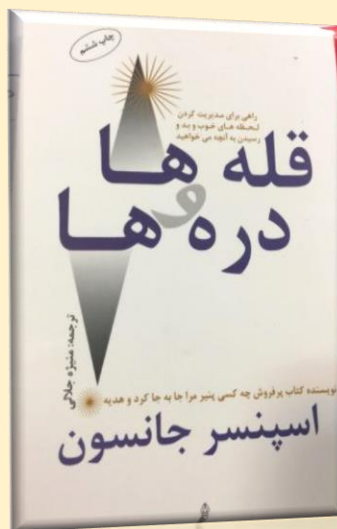
زمان برگزاری مسابقه: همکارانی که علاقمند به شرکت در مسابقه می باشند، می توانند از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۴ ظهر روز دوشنبه مورخ ۲۲/۸/۱۳۹۶ بصورت اینترنتی از طریق لینک زیر اقدام نمایند. قابل ذکر است مدت زمان پاسخگویی ۱۰ دقیقه است. در صورت بروز مشکل با داخلی ۷۱۵ و ۷۱۸ تماس بگیرید.

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=۸۸۹>

نام کاربری: کد ملی

رمز عبور: کد ملی



مراسم قرعه کشی مسابقه قله ها و دره ها مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۷ در دفتر معاونت دانشجویی برگزار شد

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

همکاران روابط عمومی، فناوری و اطلاعات و همکاران اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت که برای برپایی این مسابقه تلاش کردند، تقدیر شد.



تنظیم و تدوین گزارش از انجام برنامه های ابلاغی اداره کل از سوی مراکز مشاوره استان ها

ردیف	استان	ردیف	استان	ردیف	استان
۱	تهران	۹	خراسان جنوبی	۱۷	فارس
۲	قزوین	۱۰	اردبیل	۱۸	مرکزی
۳	خوزستان	۱۱	آذربایجان غربی	۱۹	کرمان
۴	سمنان	۱۲	همدان	۲۰	قم
۵	آذربایجان شرقی	۱۳	کهگیلویه و بویر احمد	۲۱	خراسان جنوبی
۶	خراسان شمالی	۱۴	سیستان و بلوچستان	۲۲	البرز
۷	کرمانشاه	۱۵	چهارمحال و بختیاری	۲۳	مرکزی
۸	لرستان	۱۶	اصفهان	۲۴	گیلان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان تهران

باسمه 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 فخرالسادات 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 روان ۹۶

گزارش هفته بهداشت روانی مرکز شهید باهنر پاییز ۹۶

در راستای اجرای یخشنامه ۱۰۰/۲۸۱۰/۵۰۸۰ 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 شعار سال با عنوان "بهداشت روان و دانشجوی 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 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



گزارش کارگاه آموزشی بهداشت و سلامت روان

این کارگاه در روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۸/۱۰ با حضور ۳۰ نفر از دانشجوی معلمان توسط استاد جلیوند 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 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 پیل با حضور استادان آذرکسب بخش، شاه محمدی، نبوی و فتحی از ساعت ۱۰ الی ۱۲ با حضور ۲۳۰ نفر از استادان و دانشجویان پردیس برگزار گردید.

در این نشست علمی تخصصی که با استقبال گسترده دانشجو مملمان 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



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• 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



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 مهارتها بصورت کارگاهی برگزار شود.

کارگاه آموزشی مهارت های تاب آوری روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۶/۷/۳۰ ساعت ۱۰ صبح در سایت پردیس بنت الهدی صدر با حضور ۲۰ نفر از دانشجویان ورودی جدید 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 .

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



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 نوبت اول سال تحصیلی ۱۳۹۹ در روز دوشنبه ۱۳۹۹/۷/۲۴ تشکیل شد موضوع این کارگاه مهارت خودآگاهی بود. مسایلی که مطرح شد عبارتند از: خودآگاهی، شناخت و ویژگیهای افراد، تاب آور و راهکارهای افزایش این مهارت در افراد و مولفه های خطر آفرین و عوامل محافظ در تاب آوری همچنین انتصاف پذیری روان شناختی، سخت سویی، مورد بحث و تبادل نظر دانشجویان و مشاور پردیس قرار گرفت.  از دانشجویان در ۲ کلاس جدا در ساختمان آموزشی اجرا شد در رابطه با این موضوع و در مورد خودآگاهی و نقش آن در ایجاد مختلف زندگی و محیط اطراف خودآگاهی و نقش آن در ایجاد مختلف اجتماعی و عاطفی و ... بحث و بررسی شد و در پایان مطرح شد در جلسات بعدی مهارت ها بصورت کارگاهی برگزار شود. ۴	کارگاه آموزشی مهارت های تاب آوری روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۹/۷/۳۰ 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 و ویژگیهای افراد تاب آور و راهکارهای افزایش این مهارت در افراد و مولفه های خطر آفرین و عوامل محافظ در تاب آوری همچنین انتصاف پذیری روان شناختی، سخت سویی، مورد بحث و تبادل نظر دانشجویان و مشاور پردیس قرار گرفت.   ۳	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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

باسمه تعالی

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

انجام شد:



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



خدیجه کبری

• استان

خوزستان ،

پردیس فاطمه

الزهرا،

رسول

اکرم (ص) و

مرکز

دزفول

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 کتابخوانی گروهی و بحث گفتگو در خصوص کتاب ۴۰ نامه کوتاه به همسر نوشته نادر ابراهیمی.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



• پردیس شهید رجایی و الزهرا (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.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۲. برگزاری جلسه سخنرانی سرکار خانم ذوالفقاریان از مشاوران این مرکز در پردیس شهید رجایی با موضوع بهداشت روان و دانشجو 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.

پردیس 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 دانشجومعلمان

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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 ۹۷-۱۳۹۶ 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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان آذربایجان شرقی



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

پردیس علامه امینی



پردیس 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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

بهداشت روان و همیاری	۲۸/۷/۹۶	جمعه	۵
بهداشت روان و پذیرش خود	۲۹/۷/۹۶	شنبه	۶
بهداشت روان و زندگی هدفمند	۳۰/۷/۹۶	یکشنبه	۷

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.

برگزاری کارگاه آموزشی مهارت خود آگاهی و پذیرش خود



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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

همچنین امور دانشجویی پردیس فاطمه الزهرا(س) با حضور تعدادی از دانشجویان به مناسبت روز عضای سفید از مدرسه

استثنایی مردانی آذر تبریز بازدید نمودند. این بازدید با هدف آشنایی دانشجویان با ورزش معلولین ، توانایی های بی نظیر این

کودکان و چگونگی کار با این افراد برگزار گردید.



در این برنامه دانشجویان از نزدیک با توانایی های دانش آموزان روشندل،

بازی خوب آنها در زمین و اختراعات آنها در زمینه سهولت کار مانند ساختن صفحه شطرنج ویژه نابینایان آشنا شدند.

• استان خراسان شمالی، پردیس امام محمد باقر(ع) بجنورد و پردیس امام جعفر صادق(ع)

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

(۱) کلاس های آشنایی با کانون های سلامت و فعالیت های آنها

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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



دانشگاه گیلان

ویژه نامه هفته سلامت روان

شعار هفته سلامت روان دانشگاه

فرهنگیان:

”بهداشت روان و دانش جو معلم“

خودکار آمد

۳۰ تا ۳۰ مهر هفته سلامت روان

(۳)

مهارت های ارتباط و زندگی دانشجویی

بخش اول: ارتباط با معارف

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 مؤثر 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 آرامش 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 و عبارتند از: مهارت خود آگاهی، همدلی، کنترل هیجاناتی منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، برقراری ارتباط مؤثر و...

در کنار این مهارت ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری ترین آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

۱. رفتار محترمانه و توأم با ادب داشته باشیم
۲. اطراف خود را تمیز نگه داریم
۳. هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشویم
۴. درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشیم
۵. هرگز اسرار هم اتاقیتان را فاش نکنیم
۶. به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانیم

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

خوش 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 ارائه 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 مؤثر 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 یا نشاط
- ۲۵ مهر، بهداشت روان و قابلیت اجتماعی
- ۲۶ مهر، بهداشت روان و ارتباط مؤثر
- 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 هفتگه

معرفی کانون دانشجویی همیاران سلامت:

کانون دانشجویی همیاران 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 همیار سلامت:

دانشجویی است که ضمن عضویت داوطلبانه در کانون دانشجویی همیاران 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

و.....

دانشجو معلم عزیز می تواند جهت کسب اطلاعات

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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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.

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

۵- تشکیل کمیته تخصصی کانون سلامت و روان

۶- برگزاری مسابقه خلاصه نویسی کتاب

۷- بازدید از نمایشگاه کتاب



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان قم، پردیس حضرت معصومه (س) و پردیس آیت اله 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.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



به نام خدا

گزارش فعالیت های هفته

بهداشت و سلامت روان

پیرو نامه /۸۸۰۰/۵۰۰۰۰/د

تاریخ ۹۶/۰۷/۱۵

امور دانشجویی

دانشگاه فرهنگیان
پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم



پردیس آیت اله طالقانی (ره)

(۱) برگزاری مسابقه کتابخوانی

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

(۲) نصب پوستر ویژه هفته بهداشت روان



- استان اردبیل ، مرکز آموزش عالی
- آزادگان نیر، پردیس علامه طباطبائی،
- شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

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

با همت و تلاش واحد کارشناسی دانشجویی و فرهنگی و مشاوران شاغل، روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۲۴ رأس ساعت ۱۸/۳۰ نشست تخصصی با موضوع "نقش مشاوران در بهداشت روانی دانشجوی معلمان در تمارخاته 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 مسول 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 کیفی 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.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

برگزاری کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر برای دانشجویان رشته آموزش فیزیک
(شهاب فعلین)



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 و نام خانوادگی	روزهای حضور	ساعات حضور	مکان	تلفن تماس
شهاب فطین	شنبه چهارشنبه	۲۰ تا ۱۶	اتاق مشاوره پردیس	۰۹۱۴۳۵۳۱۰۲۱
طاهر اصلانی	شنبه پنجشنبه	۲۰ تا ۱۶ ۱۸ تا ۱۴	اتاق مشاوره پردیس	۰۹۱۴۱۵۴۶۸۱۱

برگزاری کارگاه بهداشت روان و تاب آوری برای دانشجویان رشته آموزش ریاضی

(شهاب فطین)



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



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- 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

استان آذربایجان غربی، پردیس 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:

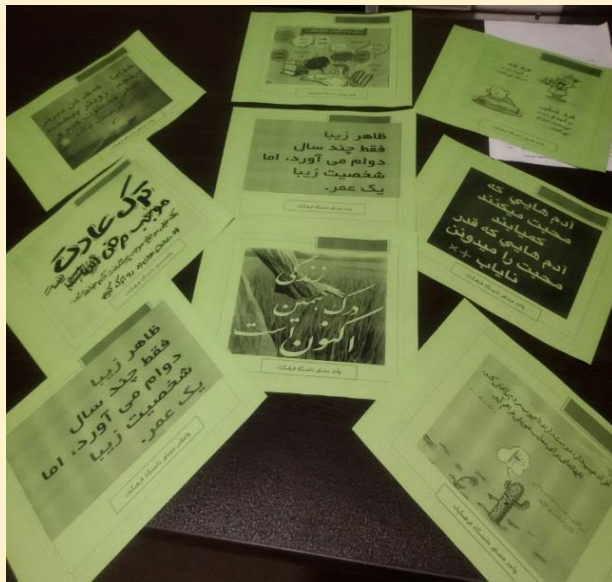
برگزاری جلسات و کارگاههای آموزشی

فعال سازی پانل مشاوره تابلو روان دانشگاه

برگزاری مسابقات ورزشی و فرهنگی

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

(۳) نشست مشاور با کادر تخصصی کلانتری



- محل جلسه: کلانتری ۱۷
- حاضرین در جلسه: مشاور پردیس فرهنگیان (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 ۶ ماه اول سال
- ارائه راهکار و پیشنهاد

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

(۴) نشست تخصصی مشاور پردیس علامه طباطبائی (واعظی) با رئیس کتابخانه ی مرکزی استان و کارشناسان آن مرکز



(۵) کارگاه آموزشی با موضوع سلامت جسمانی و نشاط دانشجوی معلمان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

(۶) نشست گروهی مشاور پردیس (واعظی) با دانشجویان خوابگاهی با موضوع بهداشت روان و دانشجو معلم کارآمد



. 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 مشرک 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 .



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



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 بانشاط و بهداشت روان و صمیمیت



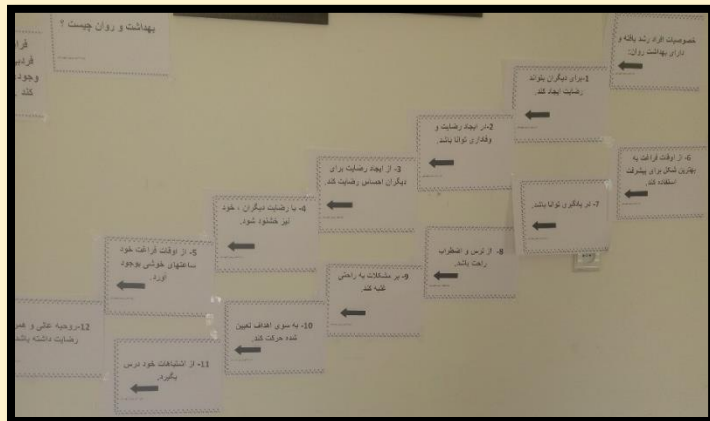
سخنران: آقای دکتر هادی انجم شعاع



(۳) کارگاه بهداشت روان و قاطعیت اجتماعی
بهداشت روان و زندگی هدفمند

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

سخنران: دکتر پروین سالاری



(۴) کارگاه بهداشت روان و ارتباط موثر

بهداشت روان و همیاری

آقای دکتر محسن حسینی فر

(۵) نصب تراکت و بروشور



(۶) بازدید مسئولین از خوابگاه ها به

مناسبت هفته بهداشت روان

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- استان کهگیلویه بویراحمد، پردیس شهید ایزدپناه و کوثر یاسوج

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.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

پردیس کوثر

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

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	سه شنبه 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	همانگی ها، اطلاع رسانی ها، تهیه گزارشات و ...	خانم عدالت‌مند	در طول هفته

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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.



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.

۱- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۲- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۳- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۴- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۵- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۶- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۷- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۸- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۹- باطنی نگاه آن‌ها

این‌ها باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد. باطنی نگاه آن‌ها را نشان می‌دهد.

۷. 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 هفته بهداشت روان ۹۶

پرديس شهيد ايزدپناه

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 پوستر هایی 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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۴- برگزاری مسابقه کتابخوانی تحت عنوان بهداشت روان و تشویق نفرات برتر

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 نفرات اول تاسوم جوایزی اهداء خواهد شد. علاقه مندان جهت شرکت دراین 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 درخش	یک شنبه	ساختمان شماره ۱۵	۱۵-۱۷	۰۷۴۳۳۲۲۹۳۰۰ مشاوره تلفنی
	سه شنبه	ساختمان شماره ۱۵	۱۵-۱۷	
	چهارشنبه	خوابگاه آریوبرزن	۱۸-۲۲	مشاوره حضوری
	پنج شنبه	خوابگاه شماره ۱۵	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 درایام هفته به کارشناس مشاوره پردیس مراجعه نمایند.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• 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 مسئول فنی مشاوره پردیس جناب آقای عباسی به منظور بالا بردن سطح آگاهی و مسائل روحی روانی دانشجویان

۳ تشکیل جلسه بهداشت و روان با همیاران 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 هدفمند با اجرای دکتر محمدی مدعو از نهاد نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه

۸ برگزاری کارگاه جوان و خود باوری 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 مشاوره ای افسردگی به مناسبت هفته بهداشت و روان بین دانشجویان پردیس استان تهیه شده توسط دکتر عباسی مسئول فنی مشاوره پردیس

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 دانشجوی معلم با نشاط با اجرای آقای حمیدرضا عباسی با تعداد دانشجویی 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 دانشجو معلمان به مناسبت هفته بهداشت و روان
۸. برگزاری کارگاه جوان، نشاط و خودباوری با اجرای دکتر عبدالرضا کردی با تعداد ۲۸۰ نفر دانشجو 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

تبلیغات در فضای خوابگاهی و آموزشی به مناسبت هفته بهداشت روان



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



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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



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



• استان همدان، پردیس شهید مقصودی و شهید باهنر

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

پردیس شهید مقصودی:

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

با سلام و احترام

در پاسخ به نامه شماره ۵۷۰۰۰/۸۸۰۰ مورخ ۱۳/۱۱/۱۳۹۶ معاون محترم دانشجویی سازمان مرکزی در خصوص هفته بهداشت روان، به استحضار می‌رساند برنامه هفته بهداشت روان در این پردیس در بخش‌های 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 همدانی

پردیس شهید باهنر همدان

(۱) تهیه، چاپ و انتشار ویژه نامه ی نشریه فانوس

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

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 علیمرادی 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

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

مقدمه

بهداشت روانی از تاریخ هجدهم مهر ماه فعالیت بیست و چهارم همراه به نام هفته بهداشت روانی نام گذاری شده است. اسامی انجمن علمی مشاوره دانشگاه فرهنگیان همدان زیر نظر سرکار خانم رستگاران بر آن شد تا ویژه نامه ای تحت عنوان هفته بهداشت روانی آماده کند. این ویژه نامه مناسب با برنامه ریزی روزهای که برای آن در نظر گرفته شده است در هفت موضوع با عنوان های زیر در اختیار دانشجویران محترم قرار میگیرد. و در انتها مطالب به صورت وبژامانه منتشر میشود.

۱. دوشنبه ۲۳/۰۷/۹۶ بهداشت روان و دانشجو معلم با نشاط
۲. سه شنبه ۲۴/۰۷/۹۶ بهداشت روان و قنطاریه اجتماعی
۳. چهارشنبه ۲۵/۰۷/۹۶ بهداشت روان و ارتباط موثر
۴. پنج شنبه ۲۶/۰۷/۹۶ بهداشت روان سمیت
۵. جمعه ۲۸/۰۷/۹۶ بهداشت روان و همیاری
۶. شنبه ۲۹/۰۷/۹۶ بهداشت روان و پخش خود
۷. یک شنبه ۳۰/۰۷/۹۶ بهداشت روان و زندگی هدفمند

بهداشت روانی

امروزه همه جوامع انسانی بدین واقعیت واقف هستند که بدون حفظ سلامت و رعایت بهداشت نمی توانند با و استمرار خود را حفظ کنند. بهداشت جسمانی و بهداشت روانی دو جنبه مهم سلامت انسان را تشکیل می دهند و نباید فقط به یکی از این جنبه ها اهمیت داد و از دیگری غافل شد. مخصوصا که در دنیای امروز با انواع بیماری های جسمانی و روانی مواجه هستیم.

در عاقل و اهمیت فراوان بهداشتی های روانی همین بس که حدود ۲۵۰ میلیون نفر از مردم دنیا از یک بیماری روانی و رفتاری رنج میبرند. در چنین زمان و شرایطی است که اهمیت بهداشت روان و لزوم توجه دولت ها به آن بیش از پیش نمایان می شود.

قبل از پرداختن به تعریف و موضوع بهداشت روان بهتر است نگاهی داشته باشیم به تعریف سلامتی از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی:

"سلامتی حالت رفاه فیزیکی روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری و یا ناتوانی"

همانطور که سلامت دارای چندین بعد است، بهداشت روانی نیز از ابعاد گوناگونی چون سلامت اجتماعی، سلامت عقلی، سلامت روحی، سلامت ذهنی، سلامت عاطفی، سلامت صمیمی و غیره تشکیل می شود. اما به طور کلی می توانیم بهداشت روانی را به این صورت تعریف کنیم:

بهداشت روانی یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های

بهداشت روان و دانشجو معلم با نشاط

تا به اینجا از شرایط موجود کمی تا قسمتی مطلع شدید. حال اینکه ما چگونه بتوانیم با شرایط مذکور و با استاندارد های بهداشتی روانی، یک دانشجو و یا در بیان شیوا تر دانشجو معلم با نشاط باشیم به باید بکنیم؟؟

کلا ما فضای شادی را در محیط علمی خود ساخته ایم. و در حال سپری کردن دوران دانشجویی در آن هستیم. از پاس کردن واحد های درسی گرفته تا شب نشینی ها و جمع های دانشجویی مبین وجود نشاط در این محیط میباشد.

اما به نظر من برای رسیدن به نشاط و فرهنگ مناسب با آن، در جامعه و قشر دانشجو و ایضا دانشجو معلم، متناسب با بهداشت روانی از "نشاط" دارد. ما باید از پایه کار کنیم. مثلا در برنامه های درسی بچه های مدرسه ای کلسی را برای نشاط در نظر بگیریم.

به صورت شیشه ای، ریاضی، علوم نشاط یکشنبه، ادبیات، بشعوری، نشاط هنر...

و با دروس دانشگاهی آن را در چند ترم عنوانی با نام های نشاط(۱)، نشاط(۲) و... بکنیم.

هر چند جماعتی که من میباشم در امتحان این درس ها هم تفریح میکنند.

بیان کوتاه میکنم. و شما را با شرایط موجود به خداوند میسپارم. ما به نقل از آن مراد دلمان خجستهکار عرض میکنم:

"خداوند مقرب ترین بندگانش خویش را از میان عشاق بر میگزیند. و هم آنان هستند که گره گور در دنیا را به معجزه عشق میکشاید.(تفسیر اوستی)

منطفاه اصلی عشق یعنی اینکه حالتون خوب

هرکس که به مدیر پیوسته است

دختر نشاط برای جزوه را فراموش نکند.

مهدی کریمی

بهداشت روان و دانشجو معلم با نشاط نشاط گمشده این روز های مردمان جامعه ای که به استاندارد خودشان از تمدن ترین کشور ها دنیا هستند!

زندگی مثل پریدن از یک برج بلند هستش که هر ساله موقع تولدمون یک طبقه به کف زمین نزدیکتر میشیم. این مناسب ترین تعریف در شرایط امروز ما برای "زندگی" هستش. قبل تر ها این تعریف زندگی نبود، اما مردمان ما حتی تعاریف واژه ها رو هم تغییر دادن. در چنین فرهنگ و ادبیتی تمامی لغات رنگ میبازند. از جمله: صداقت، برابری، انسانیت، معرفت، عشق ((نشاط)) و حتی "آزادی"...

این واقعیت امروز ما هستش و ما باید آن را قبول کنیم که، ما جز جهان سوم هستیم، ما جزو غمگین ترین مردم در میان کشور های جهان هستیم و...

حالا شما از ازل تا ابد از تاریخ چند هزار ساله خودتون برای مخاطب بگید، از ادبیات قوی، مردمانی که آخرین دین خدا را به کمال رساندند!

ما کشوری هستیم که به گواه تاریخ از لحاظ توانایی و هوش در بالاترین جایگاه های علمی/ادبی قرار داریم. اما امروزه از نظر سیگ زندگی چندین فرسخ زیر خط فقر فرهنگی جستجو کنیم. کتاب ها، فیلم ها، کلیپ ها؟؟؟؟ اصلا تو چیست؟؟

در ساختار علمی برای انجام یک کار از اولین ملکه داشتن انگیزه برای انجام عمل هستش. یعنی شما برای به فعل رساندن هر نوع عملی نیازی به داشتن انگیزه دارید، و برای داشتن انگیزه اولین اولویت دارا بودن از فعل "نشاط" است!

تعریف بنشاط را اگر در همان خوشی و خنده در نظر بگیریم. که در باوه گویی و خندیدن و در حرکت لطیفه سازی خودگذاشته و با سرعت نور از قدرت کشیم. اما تعریف بهداشت روانی از با نشاط بودن صرفا موارد گفته شده نیست.

بهداشت روان و همیاری

از طرفی مفید بودن برای دیگران یکی از منابع تأمین عشق مورد نیاز است که به سلامت روان ما کمک می کند. زمانی که با رفتارهای حمایت گرانه خود مشمول دعای افراد می شویم، در پر شدن گنجینه عشق خود گامی اساسی برداشته ایم. تپه بودن این گنجینه سبب افسردگی و از دست دادن رفعت ها می شود.

به این دلیل است که افرادی که دارای روحیه همکاری اند از نظر روحی، انضباط سازمانی هستند و کودکانی که در دوران کودکی با دوستی و همسالان خود روابط صمیمی و دوستی دارند. در سال های بعد نیز مشکلات رفتاری کمتری از خود نشان می دهند. اولیا و کارکنان مدرسه باید دانش آموزان را در انجام کارها به صورت گروهی تشویق کنند. مثل تهیه روزنامه های دیواری، همکاری در نظافت و بهداشت خانه و مدرسه، خواندن و مرور درس ها و غیره.

شهریانی (۱۳۷۶) در مورد روش همیاری در تدریس می گوید:

"در روش همیاری، همکاری گروهی و احساس دوستی در بین اعضا تقویت می شود.

در جریان بحث گروهی اعتماد به نفس افراد تقویت می شود و روحیه نقد به آنها ایجاد می شود.

روش تدریس همیاری، هراس افراد کمرو یا خجالتی را برای صحبت کردن در جمع کاهش می دهد.

روش بحث گروهی قدرت مدیریت و رهبری فراگیران را تقویت می کند.

روش تدریس همیاری در تقویت استدلال و قدرت استدلال به افراد در روشهای همیاری می تواند در عقاید و تجربیات بزرگتر سهیم شوند.

در جریان بحث گروهی فرصتی فراهم می شود که افراد خود را مورد ارزیابی قرار دهند.

از این رو میتوان احساس دوستی، تقویت اعتماد به نفس و روحیه نقد، کاهش هراس افراد کمرو، قدرت مدیریت و رهبری، تقویت استدلال و قدرت

استدلال، مشارکت در تجارب و خودارزیابی را از فواید همیاری دانست.

همیاری در سطحی گسترده تر باعث شده است افراد نیازمند به قالب سازمانهای مردم نهاد و مؤسسات غیره به باری نیازمندان یا حل برخی از مشکلات جامعه بشوند. در این زمینه آموزش و ترویج همیاری

بسیار درازند. از این گامی مؤسسات دیوانی، اجتماعی و سازمان های علمی انجمنهای نگهداری و طولانی در سازمانها، مراکزهای خیریه، مؤسسات نگهداری و حفاظت از ایتم و خیرین مدرسه ساز و کتابخانه ساز را نام برد.

فایده دوستی

بهداشت روان و خود باوری

تعریف خود باوری: شناخت ویژگی های خود، پذیرش آن ها و تکیه کردن به آن ها به معنی خود باوری است. رسیدن به خود باوری نشانه پذیرش تمام توان وجودی خود به خود، به بد است و قبول داشتن توان و توانایی های فرد برای انجام فعالیت ها، رسیدن به هدفی یا برتری دیگر است. شعری که فرد در مورد خودش دارد و طریقی که از خود در ذهن ساخته است میزان خود باوری را مشخص میکند.

خود باوری با ذاتی مانند خودبستگی با غرور یکی نیست و به دور باطن اعتماد و اعتماد به نفس این موارد موجود است. خود باوری را از یک سو می توان از آموخته های مذهبی، آراء، روایات و کلام معصومین یافت که بر آن تاکید بسیاری شده است. از طرف دیگر نیز خود باوری یکی از مفاهیم کلیدی و موثری در علم روانشناسی به حساب می آید و اهمیت آن به حدی است که تمام رفتار و اعمال انسان بستگی به آن بوده و حتی در ترمیم ایده، نیز تاثیر قابل توجهی دارد. به علاوه خود باوری تنها نیروی به مسئول انگیزی و روانشناسی نبوده و در سایر عاقل مرتب با همه فاسی و حتی عاقل تمام نیز تاثیر خود را بر عاقل می گذارد. به نمونه آن رفتارهای علمی کشور های با فایده که به خودبوری رسیدند از جمله ژاپن پس از جنگ جهانی دوم.

راحتی را پذیرش خود و افزایش اعتماد به نفس، - از فلسفه ی خود را دیگران دست بکشید مشکل انبساط که شما فقط قسمت کوچکی از شخصیت آن فرد را که در حال مشاهده ی با خودتان هستید می بینید. یادتان باشد هیچ دو اثر انگشتی یکسان نیستند. وقتی شما خود را با فرد دیگری مقایسه میکنید، در خجالتان او را در تمام مسائل بهتر از خود می بینید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی خودتان نیست. به جای این کار، بهتر است نگران این باشید که چقدر خودتان را دوست دارید. شما احتمالاً شناخت ریزه خود دارید.

افراد ایستند که خود را دوست ندارند. - بپذیرید مسلم و روش ظاهر شما حالت اصلی پذیرش خود پایین در شماست. بهبود ظاهر خود میتواند به هر شکلی انگیزه اعتماد به نفس را افزایش دهد. به نظر من بهترین راهی که هم می تواند این حس خوب بیاورد و باشد می تواند مناسب و ورزش کردن است نه عمل جراحی زیبایی!

بزرگ دیگران کنید. - بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

بزرگ دیگران باشید. این کار به هیچ وجه روشی خوب برای ارزیابی دیگران را پیشنهاد و ایجاد به خود دانست. خوب این چه روشی به پذیرش و اعتماد به خود دانست! وقتی شما از دیگران راضی نیستید به طور حتم آن ها هم همین گونه با شما رفتار میکنند و به نهایت شما میگویند شما فقط خود را می گویید مانند یک دره بین عمل میکنند.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان فارس؛ پردیس شهید باهنر، مرکز سلمان فارسی، پردیس شهید رجایی و زینب کبری (س)

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

- سخنرانی دکتر شجاعی دکترای مشاوره در خصوص سلامت روان برای دانشجویان
- حضور مسئولین پردیس در سراهای دانشجویی
- برگزاری کوهپیمایی 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 - کانون اصلاح و تربیت
- برپائی نمایشگاه کتاب در زمینه های روان شناسی- مشاوره- سلامت روان- مهارت های زندگی و ... به مدت یک هفته
- اخذ قرارداد یا یکی 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 بنر و بروشور در راستای معرفی موضوعات روزشمار هفته بهداشت روان
- برگزاری انتخاب کاندیداهای «همیار مشاور»
- تهیه و تنظیم نمودارهای کمی و کیفی (اطلاعات از دانشجویان ورودی ۹۶) جهت سهولت بخشیدن به انجام امور و توزیع آن به واحدهای مورد نیاز دانشگاه جهت بهره وری
- نظرسنجی از دانشجویان در زمینه ارائه راهکارهای برتر خدمات مشاوره ای در خوابگاه
- تشکیل ۴ کارگاه به تناسب موضوعات روزشمار هفته بهداشت روان توسط مشاوران پردیس
- دعوت از جناب آقای دکتر آرمان برای سخنرانی با موضوع «نشاط بخشی و راه های ایجاد آن» و تشکیل کارگاه «خنده درمانی»

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- 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
ارتباط مؤثر
اصول گفتگوی مؤثر
هفته بهداشت روانی
۳۰-۲۴ مهرماه ۹۶
دانشگاه فرهنگیان باهنر شیراز



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 یکنوع مهارت است و مهمترین وجه آن درک نقطه نظرهای طرف مقابل و تفهیم نقطه نظرهای خویش است. که به فن گوش دادن و مهارت های کلامی و غیر کلامی نیاز دارد.

ارتباط یک خیالان دو طرفه است.

دو عامل دخالت دارد ارسال درست پیام دریافت درست پیام

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

موفق و شاد باشید

در گفتگوهایمان برای رفع سوء تفاهم از روش تباين استفاده کنید یعنی وقتی ديگران مقصود يا هدف شما را درک نمی کنند از روش تباينی استفاده کنید.

انباره 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 تاهمخوان هستند، هیچ کس تنها سفر نمی کند، ما به 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 مؤثر 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

• استان خراسان جنوبی

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

در روز سه شنبه مورخه ۹۶/۷/۲۵ جلسه ای با حضور دانشجویان پردیس شهید باهنر وامام سجاد (ع) واساتید محترم با نظارت و همکاری امور فرهنگی اجتماعی و امور دانشجویی مدیریت پردیسهای استان وانجمن های علمی مشاوره پردیسهای سالن اجتماعات برگزار گردید و پس از قرائت قرآن وسرود ملی جناب آقای دکتر مهدیزاده سرپرست مدیریت پردیسهای استان پس از خوش آمدگویی در رابطه با سلامت روان وقاطعیت اجتماعی به ایراد سخن پرداخت سپس کلیپ هایی در رابطه با موضوع پخش وپس از آن خانم دکتر مهشید چوبداری درجمع دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان خراسان جنوبی در آغاز هفته بهداشت روان فرمود:

کار برای سلامت روان خوب است، اما یک محیط کار ناامن و منفی می تواند منجر به مشکلات جسمی و روانی شود. افسردگی و اضطراب تأثیر اقتصادی قابل توجهی دارند؛ بر اساس تخمین ها، ۱ تریلیون دلار در سال به خاطر این مشکلات ذهنی به هدر می رود. آزار و اذیت در محیط کار می توانند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان داشته باشند. اقدامات مؤثر بسیاری وجود دارد که سازمان ها باید برای ارتقای سلامت روان در محل کار انجام دهند.

مجمع اقتصاد جهانی برای ایجاد یک محیط کار سالم مداخله های زیر را واجب می داند:

- حفاظت از سلامت روان از طریق کاهش عوامل خطر مرتبط با کار. به این معنی است که محیط کار نباید خطر جانی برای کارکنان ایجاد کند تا سلامت روان آنها نیز به خطر نیفتد.
- ارتقای سلامت روان از طریق ایجاد جنبه های مثبت کار و نیروی کار کارمندان.
- توجه به مشکلات سلامت روان در کارمندان.
- پیاده سازی و اجرای سیاست ها و شیوه های بهداشت و ایمنی، از جمله شناسایی پریشانی، استفاده مضر از مواد روانگردان و بیماری های روانشناختی و ارائه منابع برای مدیریت آنها.
- پشتیبانی کارمندان برای حفظ سلامت روان آنها در محیط کار.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- مشارکت دادن کارکنان در تصمیم گیری، انتقال حس مدیریت و مشارکت به آنها؛ استفاده از شیوه‌های مدیریتی برای حفظ تعادل در محیط کار و زندگی سالم کارمندان
- برنامه‌های پیشرفت حرفه‌ای کارکنان
- شناخت نقاط قوت کارمندان و اعطای پاداش به آنها.
- آگاهی بیشتر نسبت به فاکتورهای مهم برای حفظ سلامت روان کارمندان در محیط کار.
- درک نیازهای مادی و معنوی کارکنان و حمایت از کارمندان در این زمینه‌ها برای حفظ سلامت روان کارکنان در محیط کار.
- سپس مشاور محترم آقای سورگی در رابطه با هفته بهداشت صحبت نمودند و در پایان کلیه دانشجویان پذیرایی و تقدیر از عوامل اجرایی صورت گرفت .
- برگزاری کارگاه مهارت‌های زندگی و همچنین مسابقات ورزشی ،تهیه بلیط استخر ،مشاوره گروهی توسط مشاوران با موضوع سازگاری در محیط خوابگاه و مسابقه کتابخوانی و نصب روز شمار در پردیسهای استان انجام شده است ضمناً همایش پیاده روی خانوادگی به مناسبت هفته بهداشت و سلامت روان و هفته تربیت بدنی با انجام تبلیغات و هماهنگی با اداره کل ورزش جوانان و همکاری دانشجویان کانون سلامت به میزبانی دانشگاه فرهنگیان استان خراسان جنوبی به صورت استانی برگزار گردید که پس از انجام برنامه های متنوع براساس قرعه کشی به افراد هدایایی اهدا شد .

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

برگزاری نمایشگاه هفته بهداشت روان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- نصب روزشمار و جملات سلامت روان در محیط سرای دانشجویی و آموزشی و برگزاری روز شمار هفته سلامت روان



- ایستگاه مطالعه توزیع بروشور و پخش کلیپ های مربوط به سلامت روان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- مسابقه کتابخوانی در ایستگاه مطالعه



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- مشاوره گروهی توسط مشاورین مرکز مشاوره پردیس با موضوع سازگاری در محیط خوابگاهی



- برگزاری سه جلسه کارگاه مهارت های زندگی



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان البرز

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

۱. جلسات هماهنگی
۲. تشکیل کارگروه بهداشت روانی
۳. اجرای موارد مصوب در طول هفته
۴. ارائه راهکارهایی جهت افزایش بهداشت روانی با حضور مشاوران در خوابگاه ها
۵. همکاری با بهزیستی استان جهت معرفی خدمات مشاوره ای

در ابتدا برای ایجاد هماهنگی های لازم جلسات متعددی با ریاست دانشگاه، معاونت آموزشی و مالی و مسوول مربوطه در پردیس برگزار شد. همچنین برای ارتباط میان دانشگاه و مشاوره و دانشجویان نتایج جلسات در قالب برنامه هفته بهداشت روان در تابلو اعلانات در معرض عموم دانشجویان قرار گرفت. البته در جهت ارتباط هر چه بیشتر میان دانشجویان و واحد مشاوره، جلساتی با دانشجویان منتخب و نمایندگان دانشجویان برگزار گردید.

اهم مصوبات جلسات فوق که در نهایت قابلیت اجرایی نیز داشتند به شرح ذیل می باشند:

- سخنرانی یکی از مشاوران در خوابگاه با موضوع راهکارهای بهبود سلامت روان
- درج شعار روزهای هفته در تابلو اعلانات در طول هفته بهداشت روان و نصب جملاتی از بزرگان در ارتباط با موضوع مربوطه.
- تعامل با سایر اساتید و به خصوص اساتید روان شناسی برای ارائه مطالب مفید به دانشجویان در این زمینه.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

همچنین براساس آن چه در بالا ذکر شد و جمع‌بندی که در جلسات صورت گرفت در طول هفته موارد مصوب به اجرا درآمد.

-در ابتدا و در آغاز هفته بهداشت روانی مطالبی در ارتباط با موضوعات روز در تابلوی اعلانات نصب گردید و شعار ایام هفته نیز در معرض عموم اساتید و دانشجویان قرار گرفت.

-از سوی دیگر مسوول هماهنگی امور مشاوره‌ای در دانشگاه در جلسه‌ای کوتاه با اساتید از آنان درخواست نمود که در این زمینه چند دقیقه‌ای از وقت کلاس را به توضیح پیرامون بهداشت روانی و نقش آن در سلامت روحی و روانی دانشجو معلمان اختصاص دهند.

-همچنین برای بهره‌مندی هر چه بیشتر دانشجو معلمان دو شب که تعداد دانشجو معلمان در محیط خوابگاه بیشتر بود به برگزاری جلسات برنامه‌ریزی شده اختصاص داده شد که در نهایت این برنامه نیز به نحو احسن و با رضایت دانشجویان به اتمام رسید.

-حضور مشاوران در خوابگاه‌ها همواره می‌تواند علاوه بر ایجاد جوی صمیمی و دوستانه، باعث آشنا شدن مشاوران با مشکلات دانشجو معلمان از نزدیک شود. این مهم در طول هفته بهداشت روان از اهمیت دوچندانی برخوردار خواهد بود.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



- توزیع بروشورهایی با مضامین بهداشت روانی که با همکاری بهزیستی استان البرز صورت گرفته بود نیز در طول هفته به سرانجام رسید. در کنار این امر، مجلات پیام مشاور نیز در خوابگاه های دانشجویی توزیع گردید.
- همچنین خدماتی که در راستای مشاوره از طریق سازمان بهزیستی ارائه می شود نیز به دانشجویان معرفی گردید.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

- استان اصفهان، پردیس شهید باهنر، مرکز آموزش عالی شهید رجایی، پردیس فاطمه الزهرا (س)، مرکز امام خمینی کاشان،

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

بسم الله الرحمن الرحيم

باتوجه به قرار گرفتن در آستانه ی هفته ی بهداشت روان و ضرورت پیشگیری از اختلالات روانی، جسمی، اخلاقی و ... در بین دانشجویان به خصوص دانشجو معلمان که وظیفه ی خطیر تربیت نسل های آینده به آنان محول شده است.

بنابراین مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی پردیس شهید باهنر اصفهان نیز به عنوان نهاد نظارت، پیشگیری و درمان اختلالات روانی و جسمی در پردیس باهنر بر آن شد تا از فرصت به دست آمده کمال استفاده را بنماید و وظیفه ی خود را در حد توان انجام بدهد.

در ادامه ی این گزارش شرح مختصری از فعالیت های انجام شده در هفته ی بهداشت روان سال ۱۳۹۶ اعلام خواهد شد.

۱- انجام اطلاع رسانی درمورد قرار گرفتن در هفته ی بهداشت روان و تبیین اهداف این هفته برای تمام آحاد دانشجویان، که این امر از طریق نصب بنر ذیل در محل درب ورودی دانشگاه، درج اطلاعیه های مکرر در وب سایت پردیس و کانال های تلگرامی پردیس و مرکز مشاوره، ملاقات های حضوری دانشجویان با دکتر باقری در محل مرکز مشاوره و یا خوابگاه ها انجام گرفت.

۲- حضور مشاورین مرکز مشاوره در کلاس ها و خوابگاه های دانشجویان علی الخصوص دانشجویان جدید الورود و ارائه ی توضیحات کامل و جامع در خصوص مطالب مربوط به بهداشت روان.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۳- بازدید دانشجویان جدیدالورود از مرکز مشاوره پردیس و ارائه ی توضیحات لازم به آنها از طرف مسئولین مرکز مشاوره.



۴- اطلاع رسانی در خصوص خدمات مشاوره ای ویژه هفته بهداشت روان و نیز فعالیت های روتین مرکز مشاوره از طریق نصب بنر مربوطه در مجاورت مرکز مشاوره جهت استفاده ی دانشجویان و عموم شهروندان و نیز اطلاع رسانی های اینترنتی (سایت، کانال تلگرام و ...).

۵- تشکیل جلسه ی مشترک با کارشناسان سازمان بهزیستی جهت صدور مجوز مرکز مشاوره پردیس و نیز امضاء تفاهتنامه ی همکاری طولانی مدت.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۷- برگزاری دومین همایش سفیران سلامت دانشجویی با همکاری مرکز مشاوره ی پردیس و مرکز بهداشت شماره یک اصفهان جهت آشنایی هرچه بیشتر دانشجویان با عاداتهای غذایی و رفتاری صحیح که این دو عامل حیاتی زیر بنای سایر حالات هر فردی می باشد.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۸- در راستای تحقق اهداف هفته ی بهداشت روان که صراحتاً به موضوع افسردگی و عواقب و آثار مخرب آن اشاره دارد کارگاهی تحت عنوان افسردگی و آموزش های پیشگیری از آن توسط مرکز مشاوره در تاریخ برگزار گردید.



۹- درخصوص شکل گیری کانون همیاران سلامت روان که فی الواقع به عنوان تسهیل گران فعالیت های مشاوره ی مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی پردیس شهید باهنر درین دانشجویان فعالیت می کنند نیز اقدامات مقتضی انجام پذیرفت و پس از شکل گیری شورای مرکزی این کانون درتاریخ اولین جلسه ی این شورا برگزار گردید و پس از تفویذ اختیار اعضای شورا ، اقدامات اولیه در خصوص شکل گیری کمیسیون های این کانون و نیز عضوگیری آن انجام پذیرفت.

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

مرکز آموزش عالی شهید رجایی

فضاسازی به مناسبت هفته بهداشت روان



کارگاه پیش از ازدواج



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

همایش هنر خشنودی در عصر افسردگی به مناسبت هفته بهداشت روان



همایش راه های شناخت دلبستگی سالم



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

توزیع نشریه های پیام مشاور پس از همایش



تهیه بروشور مناسبت های هفته بهداشت روان



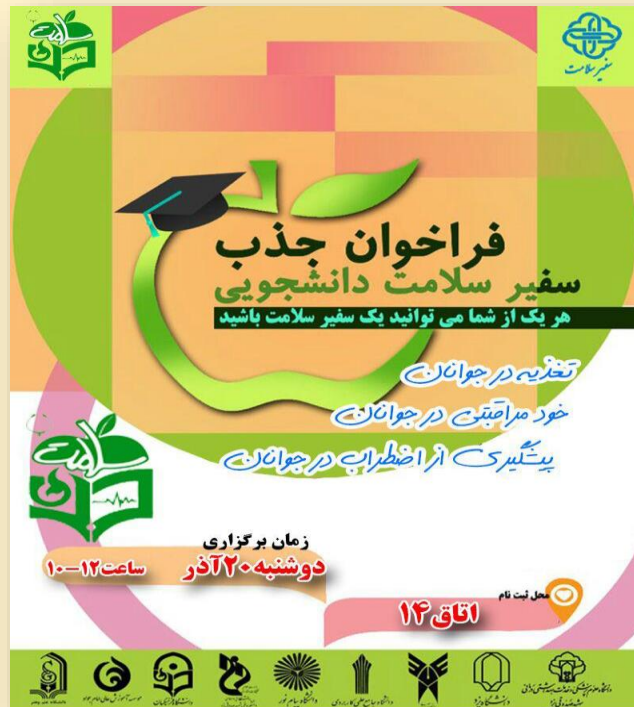
گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

پردیس فاطمه الزهرا (س)

ایستگاه سلامت قلب



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

مرکز آموزش عالی شهید آیت نجف آباد

۱- نشست اساتید با دانشجویان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۲- برگزاری کارگاه مهارت های زندگی

۳- برگزاری کارگاه ارتباط موثر

۴- کارگاه حل مساله و تصمیم گیری

۵- کارگاه آشنایی با اختلالات خلقی

۶- برگزاری کارگاه انتخاب همسر

۷- تهیه بروشور و نصب پوستر و تراکت

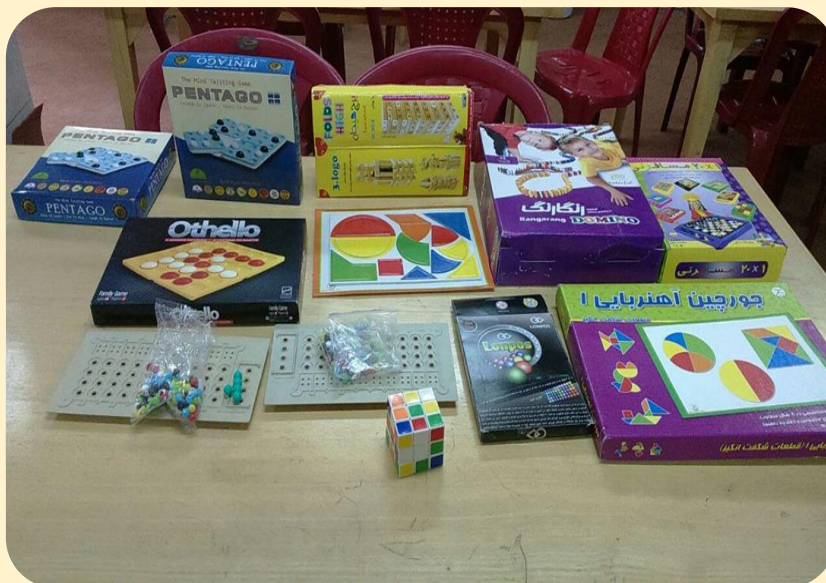


گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۸- دعوت از شبکه بهداشت در هفته سلامت روان



۹- تهیه بازی های فکری در هفته سلامت روان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان لرستان، پردیس علامه طباطبائی، زینب کبری (س)، آیت اله کمالوند

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

۱- برگزاری کارگاه نشاط دانشجویی

۲- نصب بنر، پوستر به مناسبت هفته بهداشت روان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



۳- تشکیل کمیته اجرایی هفته بهداشت روان و نشست تخصصی با مدیر - معاون - مسئول امور دانشجویی و کارشناس تدریس

۴- برگزاری جلسه در سالن کنفرانس با موضوع ویژگی های یک دانشجوی خوب و معرفی سه نفر برتر جهت تشویق به واحد فرهنگی

۵- فعالیت در فضای مجازی به مناسبت هفته بهداشت روان

۶- توزیع سی دی مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی ، شناخت عوامل محافظ و خطر و سی دی مبارزه با بیماری های عفونی

۷- برگزاری کارگاه ارتباط موثر با دیگران

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶


صور تجلسه دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه طباطبائی لریستان

۱- شماره جلسه: ۱
 ۲- زمان جلسه: ۹۶/۷/۲۳
 ۳- مکان جلسه: دفتر معاونت توسعه منابع و امور دانشجویی

۴- دستور جلسه: **شیکل نمبر اداری هفته بهداشت روان**
 ۵- اعضای جلسه:

نام و نام خانوادگی	سمت	امضاء	نام و نام خانوادگی	سمت	امضاء
۱- دکتر علی آقاچه کزک	رئیس هیئت مدیره		۱۵-		
۲- دکتر اله یوسفی	مدیر امور دانشجویی		۱۶-		
۳- محمد حسین عسکری	مدیر امور فرهنگی		۱۷-		
۴- سعید سوزدر	مدیر امور تربیتی		۱۸-		
۵- سحر سلیمان خرد	مدیر امور پژوهشی		۱۹-		
۶- منصوره قاضی	مدیر امور مالی		۲۰-		
۷-			۲۱-		
۸-			۲۲-		
۹-			۲۳-		
۱۰-			۲۴-		


صور تجلسه دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه طباطبائی لریستان

۱- شماره جلسه: ۱
 ۲- زمان جلسه: ۹۶/۷/۲۵
 ۳- مکان جلسه: دفتر معاونت توسعه منابع و امور دانشجویی

۴- دستور جلسه: **گزارشی و ترجمه‌های مدیر عامل بهداشت روان**
 ۵- اعضای جلسه:

نام و نام خانوادگی	سمت	امضاء	نام و نام خانوادگی	سمت	امضاء
۱- دکتر علی آقاچه کزک	رئیس هیئت مدیره		۱۵-		
۲- دکتر اله یوسفی	مدیر امور دانشجویی		۱۶-		
۳- سعید سوزدر	مدیر امور تربیتی		۱۷-		
۴- محمد حسین عسکری	مدیر امور فرهنگی		۱۸-		
۵- سحر سلیمان خرد	مدیر امور پژوهشی		۱۹-		
۶- منصوره قاضی	مدیر امور مالی		۲۰-		
۷-			۲۱-		

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

مرکز آموزش عالی زینب کبری (س)

مرکز آموزش عالی زینب کبری (س)

شماره پانزدهم

گزارش 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 خود سازگاری نموده و راه حل های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند

در راستای اجرای اهداف اصلی و شعار امسال هفته بهداشت روان با عنوان **"بهداشت روان و دانشجوی معلم خودکارآمد"** مرکز زینب کبری (س) بروجرد با برگزاری برنامه های ذیل با همکاری کانون سلامت و طب سنتی این هفته را گرمی داشت .

۱- طراحی و چاپ پوستر متناسب با هفته بهداشت روان

۲- طراحی و نصب تراکت با موضوع بهداشت روان

هفته بهداشت روان

(۹۶ لغات: مهر)

✓ طرح و طراحی
✓ تدوین و تدوین
✓ پوستر از خطوط
✓ رنگارنگ اجتماعی
✓ مصلحت و مصلحت
✓ هوش عاطفی و مشارکت جمعی
✓ خودآگاهی و خودمداری



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۳- نصب روز شمار هفته بهداشت روان و قراردادن آن در کانال



۴- برگزاری نشست تخصصی با موضوع «بهداشت روان و دانشجوی معلم بانشاط»

در اولین روز از هفته بهداشت روان ۱۳۹۶/۷/۲۴ نشست تخصصی با موضوع «بهداشت روان و دانشجوی معلم بانشاط» با حضور سرکار خانم دکتر مکتبی با حضور پرسنل و دانشجویان برگزار گردید. در این نشست ابتدا در خصوص عوامل تهدیدکننده و بوجود آورنده نشاط و شادابی افراد صحبت شد. خانم دکتر مکتبی به این موضوع اشاره نمودند که یکی از عوامل تهدیدکننده نشاط در جامعه موضوع استرس می باشد که با مدیریت صحیح آن می توان زنگی بانشاط داشت. در پایان جلسه به سوالات دانشجویان پاسخ داده شد.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۵- حضور مشاور در خوابگاه

روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۶/۷/۲۶ سرکار خانم ها افرشته و مهرابی در خوابگاه دانشجویی زینب کبری (س) حضور یافتند. در این نشست صمیمی که با حضور دانشجویان با مشاوران تربیتی و به صورت پرسش و پاسخ برگزار گردید در مورد بهداشت روان و ارتباط موثر و دانشجو معلم با نشاط صحبت شد و به سوالات دانشجویان پاسخ داده شد.



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

پردیس آیت اله کمالوند لرستان

۱- برگزاری کارگاه نقش سلامت روان در افزایش کارایی معلمان

۲- آشنایی دانشجویان با زندگی خوابگاهی

۳- نصب پوستر و تراکت به مناسبت هفته بهداشت روان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان مرکزی، پردیس شهید باهنر

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

گزارش فعالیتهای صورت گرفته در هفته بهداشت روان

۱- تشکیل جلسات مشاوره گروهی در مرکز مشاوره پردیس



برگزاری کارگاههای آموزشی توسط مرکز مشاوره:

2- کارگاه آموزشی "مهارت افزایش تاب آوری" در خوابگاههای دانشجویی

3- برگزاری کارگاه آموزشی "ازدواج آسان"

4- برگزاری کارگاه آموزشی "مهارت های آمادگی برای کنکور ارشد" ویژه دانشجویان ورودی 1393

5- بازدید از آسایشگاه سالمندان و مرکز نگهداری معلولان ذهنی و روانی

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان چهارمحال و بختیاری، پردیس شهید باهنر

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

بهداشت روان و دانشجومعلم بانشاط ۱۳۹۶ / ۷ / ۲۴ (برگزاری مسابقات)

به مناسبت هفته بهداشت روان در تاریخ ۱۳۹۶/۷/۲۴ مسابقات ورزشی و بومی و محلی در پردیس شهید باهنر برگزاری شد. دانشجویان با انگیزه و نشاط فراوان در رشته های شطرنج و طناب کشی و طناب زنی و حلقه کمر شرکت کردند و در پایان از دانشجویان برگزیده هر رشته تقدیر شد.



بهداشت روان و قاطعیت اجتماعی ۱۳۹۶ / ۷ / ۲۵ (برگزاری نمایشگاه)

به منظور آگاهی بخشی از مهارت های ارتباطی، آشنایی با انواع مواد مخدر، عوامل گرایش به مواد مخدر و آسیب های ناشی از اعتیاد، نمایشگاهی با همکاری پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی در محوطه پردیس شهید باهنر برگزار گردید .

در حاشیه نمایشگاه، کارگاه پیشگیری از اعتیاد بانوان برگزار گردید و کارشناس نیروی انتظامی به سوالات دانشجویان پاسخ داد. که با استقبال دانشجویان همراه شد. سرپرست پردیس و تعدادی از کارمندان دانشگاه نیز از این نمایشگاه بازدید نمودند.



بهداشت روان و ارتباط موثر ۳۰ / ۷ / ۱۳۹۶ (برگزاری کارگاه آموزشی)

به مناسبت هفته بهداشت روان کارگاه آموزشی با عنوان معیار های قبل از ازدواج در پردیس شهید باهنر شهرکرد، برای دانشجویان برگزار گردید. تعداد ۴۰ نفر در این کارگاه شرکت کردند و استاد این کارگاه، سرکار خانم علی اکبری از اساتید دانشگاه بودند که به خوبی این معیار ها را برای دانشجویان تبیین کردند و در طی سخنرانی به پرسش های دانشجویان پاسخ داده شد. دانشجویان در این راستا خواستار تداوم در برگزاری دوباره چنین کارگاه های آموزشی شدند.



بهداشت روان و همیاری ۱۳۹۶/۸/۱ (بازدید)

در هفته بهداشت روان و به مناسبت این هفته با همکاری معاونت آموزشی پردیس شهید باهنر بازدیدی توسط دانشجویان این پردیس، از موزه تاریخ طبیعی استان چهارمحال و بختیاری به عمل آمد. در بازدید از این موزه که در شهر فرخ شهر از شهرهای شهرستان شهرکرد واقع است، آقای ارغند کارشناس محیط زیست، توضیحات لازم درباره نحوه زندگی، ویژگی های جانوران و محیط حفاظتی آن ها بیان کردند و دانشجویان با آشنایی با زندگی جانوران و نقش آنان در طبیعت به اهمیت وجود آنان برای انسان بیشتر پی بردند.



بهداشت روان و دانشجو معلم با نشاط (برگزاری جشنواره غذا)

در هفته بهداشت روان و به مناسبت این هفته و با هدف ایجاد شور و نشاط در بین دانشجویان با همکاری کانون هنرهای تجسمی جشنواره غذا برگزار شد. این جشنواره که با استقبال پرشور دانشجویان همراه بود موجی از شور و نشاط را به دانشجویان منتقل ساخت.



جلسه ای به مناسبت هفته بهداشت روان در محل اتاق معاونت دانشجویی پردیس رأس ساعت ۹ صبح در تاریخ ۹۶/۷/۲۲ با حضور معاونت محترم منابع انسانی و امور دانشجویی و کارشناسان محترم فرهنگی، تربیت بدنی، مشاوره و امور دانشجویی برگزار و تصمیمات زیر اتخاذ گردید.

۱- برگزاری مسابقه طناب کشی بین دانشجویان خوابگاهی و ترددی پردیس بحرالعلوم با نظارت امور

دانشجویی

۲- تهیه بروشور با موضوعات مربوط به این هفته

۳- برگزاری کارگاه اعتماد به نفس و ارتباط مؤثر با اولیاء - اساتید - همکاران و دانش آموزان توسط

کارشناس مشاوره زمان ۱۹-۲۱ شنبه

۴- دیدار از نمایشگاه کتاب

۵- برگزاری مسابقه والیبال بین دانشجویان خوابگاهی پردیس

۶- آموزش مهارت های زندگی به همکاران توسط آقای طاهری فرد

امضا

اعضاء حاضر در جلسه

۱- آقای قربانعلی کریمی معاونت منابع انسانی و امور دانشجویی

۲- آقای طاهری فرد کارشناس مشاوره

۳- آقای محمد احمدی کارشناس مسئول امور فرهنگی

۴- آقای دکتر اسیوند کارشناس تربیت بدنی

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان کرمانشاه، پردیس شهید رجایی

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

۱- برگزاری کارگاه آشنایی دانشجوی معلمان با اصطلاح بهداشت روان



۲- برگزاری کارگاه آشنایی دانشجومعلم با روش های پیشگیری از اختلالات خلقی و ترس از آینده

خلاصه از کارگاه:

کارگاه آموزشی پیشگیری از اختلالات خلقی و ترس از آینده در مورخه ۹۶/۷/۲۴ زیر نظر دکتر علی بیگی از مشاوران

پردیس در نماز خانه پردیس شهید رجایی کرمانشاه برگزار گردید. مهمترین موضوعات مطرح شده در این کارگاه به

شرح ذیل می باشد.

۱- تبیین بهداشت روانی با تاکید بر پیشگیری از اختلالات خلقی

۲- تعریف افسردگی و سایر اختلالات خلقی.

۳- علت شناسی افسردگی و سایر اختلالات خلقی با توجه به دیدگاه های زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی.

۴- تشخیص و نشانه شناسی اختلالات خلقی.

۵- نقش و اهمیت انتقال دهنده های عصبی در پیشگیری و درمان و سبب شناسی اختلالات خلقی.

۶- نقش و اهمیت باورها و اعتقادات فرد در پیشگیری از افسردگی

گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

پردیس شهید صدوقی

۱- برگزاری ۳ مورد کارگاه آموزشی با موضوعات زیر در هفته بهداشت روان
الف) کارگاه با عنوان رابطه ی دین و سلامت در تاریخ ۹۶/۷/۳۰



ب) برگزاری کارگاه با عنوان " آیا تو آن گم شده ام هستی؟ " در تاریخ ۹۶/۸/۱



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

ج) برگزاری کارگاه با عنوان " بهداشت روان و پذیرش خود " در تاریخ ۹۶/۸/۲



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

• استان گیلان

شرح گزارش برگزاری هفته بهداشت روان

۱. برگزاری جلسه با اعضای منتخب و انتخاب دبیر کانون

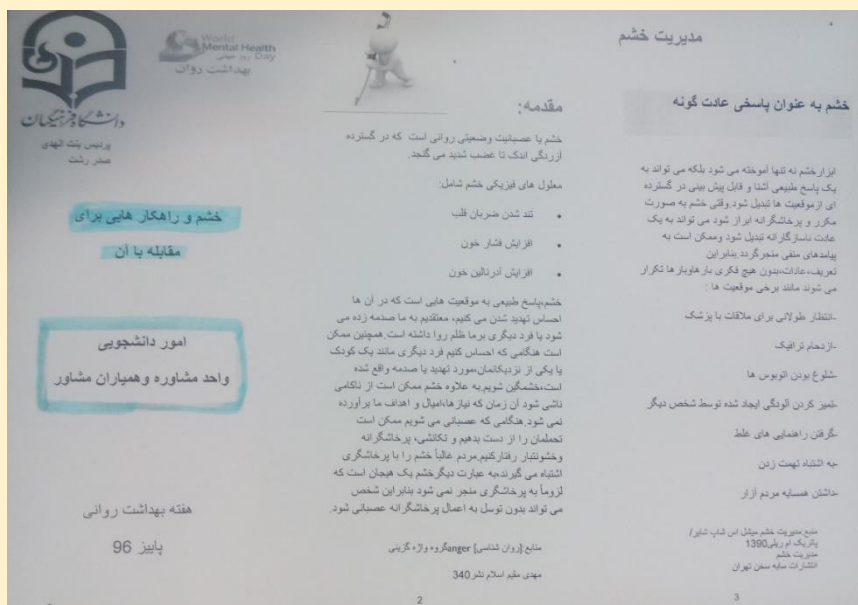


گزارش هفته بهداشت روان ۹۶

۲. نصب پیام های بهداشتی در فضای آموزشی و سرای دانشجویی



۳. تهیه بروشورهای بهداشتی و توزیع بین دانشجویان



گزارش هفته بهداشت روان ۹۶