



دانشگاه گیلان

معاونت دانشجویی

اداره کل

برنامه‌ریزی، خدمات و رفاه دانشجویی

۱۰

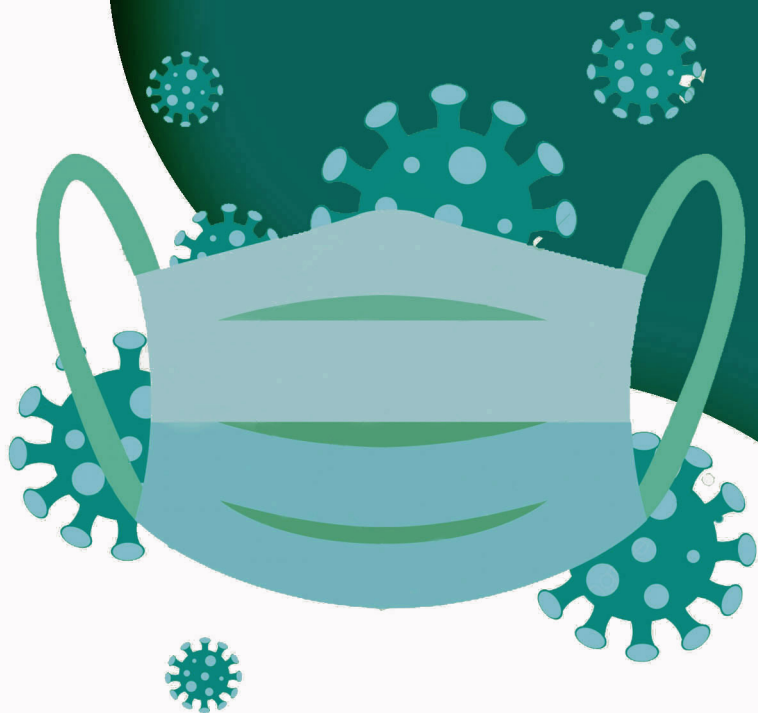


سرازمینه

ویژه‌نامه پیشنهادها، یافته‌ها و تجربه‌های مدیریتی و تخصصی

سرپرستان شبانه‌روزی در دوران پیشگیری از شیوع بیماری کرونا

سال پنجم، شماره ۱۰، اسفند ماه ۱۴۰۰



باسمه تعالی

سراج‌المیه

ویژه‌نامه پیشنهادها، یافته‌ها و تجربه‌های مدیریتی و تخصصی
سرپرستان شبانه روزی در دوران پیشگیری از شیوع بیماری کرونا
شماره دهم - اسفند ماه ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

مدیر مسئول:

دکتر پرویز انصاری راد، معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

مدیر اجرایی:

دکتر محمدنقی حیدری، مدیرکل برنامه ریزی، خدمات و رفاه دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

سر دبیر:

دکتر اسداله امانیان

کارشناس مسئول امور دانشجویی و تربیت بدنی پردیس شهید بهشتی خراسان رضوی

هیات تحریریه:

سیدعلی موسوی صالح، حسن نوروزی، حیدر اسماعیلی، مهوش بهاروندی
فاطمه مخدومی، سوسن نعمت الهی، محمدعلی شیبانی، رقیه رفیعیان
عباسعلی اسکندری، حامد طالبی فرخند، محمدعلی عظیمی

دبیر خانه:

حمیده جعفریزدی، حامد طالبی
محمدعلی عظیمی، کاظم عبدوی
علی فرخنده کلات

معلمان

“افسران سپاه پیشرفت کشور”

سخنرانی مقام معظم رهبری در ایام
شهادت امیر المؤمنین علی علیه
السلام در ۱۹ رمضان - یکشنبه ۱۴
اردیبهشت ۱۴۰۰



گفتمان انقلاب اسلامی: راهبرد اساسی مقابله با چالش‌ها و آفت‌های نظام اسلامی

دکتر پرویز انصاری راد

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان



با آینده پژوهشی و آسیب شناسی، رصد حرکات دشمن، سعی دشمن در تغییر باورها و رفتارهای مردم و مسوولان را خنثی کنیم. در این مسیر می توانیم از شهدای انقلاب، شهدای دفاع مقدس، شهدای هسته ای و شهدای مدافعان حرم و ... الگو بگیریم و با سبک زندگی مناسب، دوری از اشرافی گری و کار و تلاش و جهاد، کار فرهنگی و حضور در میدان، نهایتاً جهاد کبیر به وظیفه دینی و انقلابی خود عمل کنیم. موفق باشید.

اسلامی توسط سرپرستان شبانه روزی، دانشجویان و اساتیدگفتمان انقلابی گری را بیش از پیش در دانشگاه فرهنگیان و آموزش و پرورش نهادینه کنیم. گفتمان انقلابی راهبرد اساسی مقابله با چالش‌ها و آفت‌های نظام اسلامی است و در عصر جدید محوری ترین الگوی انقلابی گری امام امت(ره) و مقام معظم رهبری(مدظله العالی) هستند، که ما بایستی با قرار گرفتن در مسیر ولایت اهداف انقلاب اسلامی، دستیابی به آنها، حفظ تفکر انقلابی، عدم غفلت و

با توجه به اینکه در ایام پیش رو ۴۳ سالگی پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی را داریم، در ابتدا دهه مبارک فجر را خدمت همه همکاران، دانشجویان و اساتید تبریک عرض می‌نمایم. انقلاب اسلامی خواست خداوند و حاصل حرکت انقلابی نیروهای مومن و معتقد به اسلام و عدالت در جامعه به رهبری امام خمینی (ره) بود. امروز دانشگاه فرهنگیان به عنوان یک نهاد تربیت محور وظیفه تربیت معلمان آینده ساز را بر عهده دارد. شایسته است که جهت تداوم و پایداری انقلاب

رسالت دانشگاه فرهنگیان در گام دوم انقلاب

دکتر محمد تقی حدادی

مدیر کل برنامه ریزی، خدمات و رفاه دانشجویی



دارد مطمئناً عدم حضور دانشجوی معلمان نه تنها موجبی برای عدم ایفای نقش و رسالت نخواهد شد بلکه عاشقانه و عالمانه تاثیری دوچندان خواهند داشت. امیدواریم با لطف و عنایت حضرت باری تعالی، هرچه زودتر سایه شوم این ویروس منحوس از بین رفته و شاهد از سرگیری آموزش حضوری باشیم.

در پایان از زحمات گردآورندگان این مجموعه تقدیر و تشکر نموده و انتظار می‌رود سرپرستان محترم شبانه روزی در غنا بخشی به آن و تدوین محتوا همکاری نمایند.

و کارآمد با زیربنای عمیق و اصیل ایمانی و دینی، مهمترین سرمایه و ظرفیت دانشگاه فرهنگیان هستند که همواره باید در تربیت و نبوغ استعدادها بی‌بدیل آنان اهتمام ویژه به عمل آید. حال که به واسطه شرایط اجباری شیوع بیماری کرونا، از لطف حضور این عزیزان محروم هستیم، همچون گذشته بر ماست که با ابداع شیوه‌های ارتباطی مؤثر و خلاقانه پیام رسان اهداف والای نظام مقدس تعلیم و تربیت باشیم. با شناختی که از علم، درایت، ذکاوت و تعهد سرپرستان شبانه روزی وجود

تربیت و پرورش مربیان آگاه، دلسوز، فکور، انقلابی و متعهد به آرمان‌های حضرت امام (ره) و منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) کاری حساس و امری مبارک است که با برنامه ریزی و مدیریت جهادی امکان پذیر است. در این عرصه مقدس، رسالت دانشگاه فرهنگیان در گام دوم انقلاب و در راستای برنامه‌های دولت انقلابی و مردمی سیزدهم، برای ورود انقلاب اسلامی به دومین مرحله خودسازی، جامعه پردازی و تمدن سازی بسیار با اهمیت است. دانشجومعلمان جوان و با انگیزه به عنوان نیروی مستعد



معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان خبر داد:

برگزاری سلسله نشست های تخصصی کشوری سرپرستان شبانه روزی، معاونان دانشجویی، کارشناس مسئولان و کارشناسان دانشجویی با موضوع بازگشایی سراهای دانشجویی فرصت ها، چالش ها و راهکارها

برنامه ریزی و اجرا شد. معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان ادامه داد: این معاونت به استناد نمایه برنامه عملیاتی سال ۱۴۰۰، با هدف تحقق سیاست ها و اهداف دانشگاه و با توجه به اهمیت و جایگاه تخصصی و حرفه ای نیروی انسانی (به ویژه سرپرستان سرای دانشجویی)، دستیابی به راهکارهای مناسب به منظور رفع مشکلات احتمالی و ایجاد تحولات سازنده در زندگی خوابگاهی، دستیابی به سیاست های واحد و وحدت رویه در اداره سراها، کشف نقاط قوت و ضعف کنونی سراهای، بحث و تبادل نظر با سرپرستان و مجریان امور خوابگاهی و استفاده از تجارب موفق آنها و نگاه نو به مسائل و مشکلات موجود با توجه به شرایط کنونی (ایام شیوع کرونا) در سراهای دانشجویی، با هماهنگی معاونت نظارت و تضمین کیفیت، دوره های منطقه ای تخصصی سرپرستان شبانه روزی را با مشارکت و همکاری حداکثری مناطق ده گانه کشوری برگزار کرد.

گفتنی است برخی از موضوعات اجرا شده به شرح ذیل است. آشنایی با ویژگی های جوانان آشنایی با آیین نامه شورای انضباطی آشنایی با آیین نامه سکونت خوابگاهی مهارت های مورد نیاز دانشجویان در مواجهه مؤثر در شرایط پس از کرونا



و راهکارهای لازم برای بازگشایی سراهای دانشجویی با محوریت مناطق ده گانه در سراسر کشور در دستور کار معاونت دانشجویی قرار گرفت و برگزار شد. وی توضیح داد: این برنامه با تشکیل کارگروهی با حضور معاون توسعه منابع و امور دانشجویی (رئیس کارگروه)، کارشناس مسئول/ کارشناس امور دانشجویی (عضو)، کارشناس مسئول/ کارشناس نظارت (عضو) و نماینده سرپرستان شبانه روزی (دبیر کارگروه) از طریق سامانه جامع بالندگی حرفه ای

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان بیان کرد: وظایف خطیر سرپرستان شبانه روزی، دانش افزایی و تسلط بر مسایل مختلف زیست دانشجویی برای ایشان امری ضروری و بدیهی است.

دکتر پرویز انصاری راد افزود: از اسفند ماه سال ۱۳۹۸ به سبب شیوع بیماری کرونا، دانشجومعلم در پردیس ها و مراکز حضور نداشته و فعالیت های آموزشی، فرهنگی و تربیتی به صورت غیر حضوری انجام شده است، بنابراین یک برنامه محوری با عنوان فرصت ها، چالش ها



مدیریت امور پردیس های دانشگاه فرهنگیان استان گیلان

دوره بالندگی کارکنان حوزه معاونت دانشجویی منطقه کشوری دانشگاه فرهنگیان (گیلان - قزوین - زنجان)

موضوع دوره: تشریح آیین نامه سکونت در سرای های دانشجویی
مدرس دوره: آقای دکتر احسانه عزیزی - کارمند دانشگاه فرهنگیان گیلان
یکشنبه ۱۱ مهر ماه ساعت ۸ الی ۱۰

موضوع دوره: رعایت اصول بهداشت فردی و جمعی زندگی خوابگاهی در ایام پساگردنا
مدرس دوره: آقای دکتر علیرضا سیدی - کارشناس بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی گیلان
دوشنبه ۱۲ مهر ماه ساعت ۸ الی ۱۰

موضوع دوره: مهارت ها و شیوه های برقراری ارتباط با دانشجویان ساکن در سرای های دانشجویی
مدرس دوره: خانم آسبه نجف نژاد - مشاوره و روانشناس
دوشنبه ۱۲ مهر ماه ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۲:۳۰

دوره ها برای کارکنان استان گیلان به صورت حضوری برگزار می گردد.
لینک ورود برای استان های قزوین و زنجان
<http://vc.cfu.ac.ir/gilan>
معاونت و امور دانشجویی پردیس های دانشگاه فرهنگیان استان گیلان

مدیریت امور پردیس های استان مرکزی برگزار میکند

دوره دانش افزایی و بالندگی:

تخصص مجازی خودخوان، چالش ها، راهکارها
 اقدامات لازم برای بازگشایی سراهای دانشجویی

مخاطبین دوره:
 معاونین توسعه منابع و امور دانشجویی، سرپرستان سراها، کارشناس مسئول و کارشناس امور دانشجویی

استان های شرکت کننده:
 مرکزی - کرمانشاه

مقررات انضباطی در دانشگاه ها
 اهدای کلی مقررات انضباطی در دانشگاه
 ماسنار و وقایع طواری انضباطی انواع جرایم و تخلفات انضباطی
آقای عباس ساریچانی

رهنمودهای اسلام برای برخورد با مشکلات جوانان
 خصوصیات و ویژگیهای دوره نوجوانی و جوانی
 مسائل و مشکلات دوره نوجوانی و جوانی
دکتر سجاد کمال افرا

زمان: ۲۴ لغایت ۳۰ شهریورماه ۱۴۰۰
مکان: سامانه بالندگی دانشگاه فرهنگیان
تاریخ آزمون: ساعت ۵ صبح سه شنبه ۳۰ شهریور

vc.cfu.ac.ir

مدیریت پردیس های دانشگاه فرهنگیان استان اردبیل برگزار می کند:

دوره آموزشی، تخصصی، مجازی

چالش ها، راهکارها و اقدامات لازم

برای بازگشایی سراهای دانشجویی

مخاطبین دوره:
 معاونین توسعه منابع و امور دانشجویی، سرپرستان شبانه روزی
 کارشناس مسئولان و کارشناسان امور دانشجویی

دکتر طاهر اصلانی
دکتر علیرضا جباری
دکتر علی حبیب نژاد
مهندس شهریار طریقی

موضوع سخنرانی:
 ویژگی های جوانان (روانشناسی جوان)
 آشنایی با شورای انضباطی
 آشنایی با آیین نامه سکونت خوابگاهی
 مشکلات اتوماسیون تغذیه

لینک شرکت در دوره: <http://vc.cfu.ac.ir:443/ardabil>
مکان: سامانه بالندگی دانشگاه فرهنگیان
زمان: ۲۰، ۲۱، ۲۲ شهریور ۱۴۰۰ از ساعت ۹ الی ۱۲



آموزش، رفاه و شرایط خاص

عباسعلی اسکندری

پردیس آیت الله خامنه ای گلستان



نظر می رسد:

- ۱- برگزاری کارگاه های آموزشی به صورت آنلاین
- ۲- برگزاری جلسات پرسش و پاسخ با موضوعات مرتبط با بهداشت روانی، پیشگیری از آسیب های ناشی از کرونا به صورت مجازی
- ۳- معرفی منابع با موضوع آسیب شناسی اثرات روانی کرونا و برگزاری مسابقات کتابخوانی
- ۴- فراخوان اجرای طرح پیشنهادی (رفاه همراه با آموزش در شرایط جدید) در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰

راهبردی با همکاری خانواده در این شرایط خاص موارد ذیل ضروری به



اگر چه عدم حضور فیزیکی دانشجویان در دانشگاه شاهد شیرین آموزش و خاطرات خوش دانشجویی را تلخ نمود اما درسی بود بسیارعظیم برای مقابله با چالش های غیر مترقبه ای که هر لحظه ممکن است جامعه علمی دانشجویی را تهدید نماید، در این راستا اثرگذاری راهنمایی مشاوران در کنار خانواده بر کسی پوشیده نیست.

جهت آرامش روح و جسم دانشجویان و بالابردن سطح کیفی آموزش و ارائه برنامه های

تجربه های مدیریتی سرپرست سرای دانشجویی

سیدعلی موسوی صالح

مرکز شهید میرشاکلی لرستان



راهروهای سراها و خاموش نمودن ۵۰ لامپ مهتابی و همچنین آموزش نحوه دوش گرفتن جهت کاهش مصرف آب در مرکز که بسیار صرفه جویی موثر واقع شد .

۴- استفاده از دانشجویان توانا و شاخص در امر مشاوره برای کمک به اداره سراها که این امر موجب شناخت بیشتر مشکلات دانشجویان و رفع بهتر آنها شد .

پست مشاوره در این مرکز از آغاز ورود دانشجویان به خوابگاه، جهت مدیریت بهتر و ایجاد انگیزه، برطرف شدن معضلات تحصیلی، جسمی، خانودگی و فرهنگی و رفتار جمعی آنچنان با ایشان مشاوره می کردم که به نوعی در بین دانشجویان پیگیری و جواب دادن به پرسش های ایشان توسط اینجانب تبدیل به ضرب المثل شده .

۳- استفاده از دو لامپ ال ای دی در

تجربه گردانی سرپرستان سراهای دانشجویی این فرصت را در اختیار آنان قرار می دهد که از خلاقیت ها و ابتکارات هم دیگر بهره مند شوند و با به کار بردن آنها در ارتقاء سطح کیفی سرای دانشجویی تحت مدیریت خود گام بردارند. از این رو نگارنده این سطور برخی از تجربه های مدیریتی دوران سرپرستی خود را به شرح زیر با دیگر سرپرستان در میان می گذارد:



- ۱- رفع مشکل روانی دانشجویان که با ورود به محیط جدید و دوری از خانواده دچار اضطراب و افسردگی مقطعی می شوند: با ساماندهی دانشجویان هم شهری و هم زبان و توجه به اشتراکات فرهنگی و منطقه ای در یک خوابگاه و ایجاد شرایط مناسب این مشکلات را برطرف نمودم.
- ۲- با توجه به عدم تخصیص



اهمیت و ضرورت فعالیتهای ورزشی در سراهای دانشجویی و راهکارهای توسعه آن

حسن نوروزی

پروفسور شهید بهشتی خراسان رضوی



مقدمه :

امروزه ورزش یکی از مهم‌ترین اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه‌های زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. ورزش از جمله اموری است که از ابعاد مختلف دارای اهمیت می‌باشد. ورزش برای همه اقشار واجب و ضروری است و برای جوانان و دانشجویان ضروری‌تر می‌باشد. ورزش یکی از مفیدترین و سالم‌ترین ابزارها جهت پر نمودن اوقات فراغت دانشجویان است. بسیاری از ناهنجاری‌های اجتماعی از قبیل اعتیاد و انحرافات جنسی زاییده بیکاری و اوقات فراغت است. ورزش، تنبلی و کسالت را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی می‌بخشد و او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده نموده و نقش مهمی در کاهش اضطراب و استرس و افسردگی افراد دارد. ورزش وسیله‌ای برای اجتماعی شدن است و روحیه شجاعت، از خودگذشتگی و اراده انسان را تقویت می‌کند. متخصصان علم پزشکی و روانشناسان مزایای بسیار زیادی برای ورزش برشمرده‌اند که در اثر ورزش منظم در انسان رخ می‌دهد که شامل فواید جسمی و روحی روانی فراوان می‌باشد. اهداف ورزش بسیار گسترده است که از آن جمله می‌توان به توسعه قابلیت‌های جسمانی (قدرت، سرعت، استقامت و ...) و توسعه قابلیت‌های روانی (آرامش روانی، اعتماد به نفس،

ایجاد شخصیت مطلوب و ...) و ایجاد روحیه همکاری، گذشت، تواضع، احترام به قانون و ... می‌باشد. به عبارتی از ورزش به عنوان کارگاه عملی تعلیم و تربیت می‌توان یاد کرد.

اهمیت و ضرورت فعالیت ورزشی در سراهای دانشجویی: برای رسیدن به تندرستی مناسب و همه‌جانبه توجه به امر ورزش ضروری می‌باشد و از طرفی گذراندن زندگی به صورت ساکن و بدون تحرک باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات مانند کاهش کارایی بدن و ضعف عضلانی، ناراحتی‌های مفصلی، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و اضافه وزن و افزایش قند خون و چربی و غیره شده است.

ورزش نه تنها محدود به رشد جسمانی نمی‌شود بلکه پرورش تمام ابعاد و جنبه‌های وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. امروزه کسی نمی‌تواند منکر تأثیرات ورزش بر روح و روان در کنار جسم باشد.

ورزش می‌تواند انسان را در زمینه‌های مختلف که شامل حیطه‌های عقلانی، جسمانی، عاطفی، اخلاقی و اعتقادی می‌باشد، رشد و توسعه دهد. ورزش در کنار آموزش نقش عمده و بنیادین در پویایی و رشد و تکامل فرهنگی جامعه دارد.

تحقیقات زیادی به رابطه مثبت و معنی‌دار بین فعالیتهای ورزشی و پیشرفت تحصیلی منتج شده و با

صراحت این نظریه را تأیید نموده است.

امروزه اهمیت فعالیت ورزشی برای تمام اقشار جامعه بالاخص دانشجویان که آینده‌ساز جامعه می‌باشند و مدام درگیر فعالیتهای ذهنی و فکری هستند کاملاً روشن است. با توجه به موارد فوق به درستی می‌توان پیش‌بینی کرد با پرداختن به ورزش چقدر از مشکلات جسمی و روحی دانشجویان برطرف می‌شود و فقر حرکتی و کم تحرکی چه آثار زیانباری بر جسم و جان دانشجویان می‌گذارد. از آنجا که دانشجویان در سراهای دانشجویی، زندگی اجتماعی را تجربه می‌کنند، لذا شرکت در فعالیتهای ورزشی می‌تواند تأثیر به‌سزایی در فرایند اجتماعی شدن و تقویت روحیه دوستی و همکاری بین آنان داشته باشد. از طرفی دانشجویان دارای انرژی و شور و نشاط جوانی هستند و چه راهی بهتر از این که این انرژی مضاعف با ورزش کردن و شرکت در فعالیتهای ورزشی تخلیه گردد، نه با روش‌های نامتعارف دیگر.

راهکارهای تسهیل فرایند ورزش برای سراهای دانشجویی:

(۱) پیش‌بینی فضاهای ورزشی درون خوابگاه یا نزدیک‌ترین مکان به خوابگاه که دسترسی به آن آسان باشد و تجهیز و فعال نمودن آن. پیشنهاد می‌شود حتی‌الامکان محیط خوابگاه‌ها دارای فضای سرسبز و مفرح باشد تا وسایل ورزشی پارکی در این فضاها نصب





گردد .
 ۲) تهیه وسایل ورزشی بی خطر که امکان استفاده از آنها درون اتاق‌ها وجود داشته باشد و برای سایر اتاق‌ها مزاحمت نداشته باشد و در اختیار قرار دادن این وسایل به صورت امانت به دانشجویان .
 ۳) انتخاب یک نفر به عنوان مسئول تربیت بدنی خوابگاه و تشکیل انجمن‌های ورزشی برای ساماندهی به ورزش خوابگاه و برنامه‌ریزی مسابقات .
 ۴) برنامه‌ریزی استخر شنای تفریحی در طول هفته در ساعات فوق برنامه .
 ۵) برگزاری المپیاد ورزشی درون خوابگاهی همراه با جوایز .
 ۶) تاجایی که امکان دارد از وسایل زندگی ماشینی از قبیل آسانسور، پله برقی درون خوابگاه استفاده نشود .
 ۷) راه اندازی ورزش صبحگاهی و ایجاد انگیزه به روش‌های گوناگون برای مشارکت دانشجویان و فراگیر شدن آن (زنگ اول: شادابی و نشاط)
 ۸) راه اندازی کلوپ ورزشی (ایستگاه ارزش برای ورزش): مثلاً برای انجام یک کار ورزشی مشخص یک جایزه در نظر گرفته می‌شود که ممکن است یک آبمیوه ، ساندویچ و یا هر چیز دیگری باشد .
 ۹) برگزاری منظم گل گشت‌های یک‌روزه در مناطق مفرح (کوه پیما پی) .
 ۱۰) نام‌گذاری یک روز به نام ورزش (Sport Day) درون خوابگاه و برگزاری جشنواره بازی‌های بومی و محلی (آموزش و ترویج آن به دیگر دانشجویان) .
 ۱۱) بودجه مستقل برای امر ورزش و فوق برنامه و مسابقات در نظر گرفته شود و فقط در همین مسیر هزینه شود .

۱۲) حمایت و مشارکت همه‌جانبه از ورزش دانشجویی از طرف ریاست و معاونان در شکوفایی و اجرای بهینه برنامه‌های ورزشی بسیار با اهمیت می‌باشد برای این منظور پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت بدنی و تندرستی در دانشگاه تشکیل شود .
 و در آخر و مهمتر از همه این که دانشجویان را به فواید و اثرات مثبت ورزش آشنا و آگاه سازیم و انگیزه‌های مختلف و بستر مناسب جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی ایجاد کنیم .
 باتوجه به موارد فوق نتیجه‌گیری می‌شود ارائه خدمات ورزشی به دانشجویان و جوانان هزینه نیست بلکه سرمایه‌گذاری محسوب می‌شود. هرچقدر در امر ورزش جوانان هزینه شود شاهد بازدهی چند برابری و سالم‌سازی و طراوت و پویایی نسل آینده خواهیم بود در غیراین صورت چند برابر همان هزینه‌ها صرف درمان مشکلات جسمی و روحی جامعه خواهد شد.
منابع :
 ۱- حیدری تبار ، حمید . «مقایسه میزان افسردگی در ورزش های گروهی و انفرادی» پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران ۱۳۷۳ .
 ۲- حجتی «تأثیر یک برنامه ورزشی منتخب روی ترکیبات بدن و توان هوازی دانشجویان دختر» پایان‌نامه کارشناسی ارشد ۱۳۷۴ .
 ۳- خلجی حسن «بررسی و مقایسه تأثیر فعالیت‌های بدنی هوازی و ورزشی بر میزان اضطراب دانشجویان» رساله دکتری دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۴ .
 ۴- دبورآ اوست، چالز آبوچر «مبانی تربیت بدنی و ورزش» ترجمه احمد آزاد انتشارات کمیته ملی المپیک چاپ دوم ۱۳۷۶ .

۵- شارع‌پور محمود. «بررسی عوامل مؤثر بر گرایش دانشجویان دختر و پسر نسبت به ورزش در گذراندن اوقات فراغت». بهار ۱۳۸۱ .
 ۶- صادقی‌پور مسعود. «جامعه تربیت بدنی» مجله ورزش و ارزش شماره ۶۰ بهمن ۱۳۸۱ .
 ۷- فصلنامه علمی پژوهشی «پژوهش‌های روان‌شناختی». دوره اول بهار و تابستان ۱۳۷۱ .
 ۸- مظفری و همکاران. «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت های ورزشی» دانشگاه تربیت معلم ۱۳۸۰ .
 ۹- مهدی‌پور علیرضا. «بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۲ .
 10- Aitchison , care Gender and Leisure . (2001) Research : the Codifitation of Knowledge Leisure Sciences . 19-1: (1)23 .
 11- Logor P.Briaszgooner The role of Physical .1998 . activity in the Preerention and treatment of non communicable disease . Rapp trimmest static mond 50-242:P:4:
 12- P l a n t e . Thomas/»Physical Fitness and Enhanced Psychological 9 Vol,Health»Spr1990 {1} , P P : 3- 24 .
 13- Pronk-N «Maximal Exercise and Cute mood Response in women»,Physiol Behav,jan 57 .Vol1,1995 {1} , P P : 4- 1 .

تجربه‌های مدیریتی سرپرست سرای دانشجویی

تهیه دفتر مشاوره

حیدر اسماعیلی

مرکز شهید میرشاکلی لرستان



- ۱- به منظور شناخت فردی بیشتر دانشجویان اقدام به تشکیل دفترمحرمانه نمودم که تمام مشخصات فردی دانشجو و شماره تماس والدین در آن ثبت می‌شد و در شرایط خاص و به منظور اطلاع‌رسانی و یا اطلاع یافتن از وضعیت دانشجو با والدین ایشان تماس برقرار می‌شد و یا راهنمایی‌های لازم ارائه می‌گردید. این شناخت اجمالی از فرد و دانشجو باعث شد پس از اطمینان یافتن و اعتماد به سرپرست سرا، خیلی از مشکلات خانوادگی برطرف شود که مستندات لازم در این خصوص موجود است.
- ۲- بعد از شناخت نسبی دانشجویان، انتخاب دانشجویانی که مورد وثوق و اعتماد سایرین بودند به عنوان معتمد دانشجویی انجام شد که در بسیاری موارد امورات و تذکرات لازم توسط این فرد به سایرین یادآوری می‌گردید و این امر تاثیرگذاری بیشتری داشت. به عنوان مثال با کمک همین افراد وتوجیه دانشجویان در خصوص جلوگیری از اسراف مواد غذایی تقریباً ضایعات نان خشک به صفر رسید.
- ۳- با احیای حس همکاری در بین دانشجویان وتشویق وترغیب ایشان، دانشجویان به صورت خودجوش و داوطلبانه در تمیز کردن سلف سرویس و سایر امور مشارکت جدی داشتند.
- ۴- جهت سهولت کار، شماره تخت، کمد و باکس جای کفشی دانشجویان یک شماره در نظر گرفته شد.

اجرای طرح سرپرست‌یار اتاق‌های دانشجویی

لیلا میرزاپور

پردیس فاطمه الزهرا (س) آذربایجان شرقی



- این طرح با هدف استفاده از استعدادهای دانشجو معلمان و ضرورت تقویت روحیه مشارکت آنان اجرا می‌شود.
- مهمترین گام‌های اجرایی این طرح به شرح زیر است:
- ۱- تهیه بولتن با عنوان سرپرست‌یار، جهت آگاهی‌بخشی دانشجویان نسبت به بخش ویژه سلامت، تغذیه، نظافت و...
 - ۲- انتخاب دبیر سرپرست‌یار سراهای دانشجویی
 - ۳- برگزاری انتخابات جهت شناسایی نمایندگان سرپرست‌یار برای هر اتاق سرای دانشجویی
 - ۴- تشکیل جلسات منظم با حضور دبیر و یاریگران سلامت اتاق‌های سراها و اجرایی کردن مصوبات جهت رسیدن به اهداف مورد نظر.
 - ۵- هماهنگی با مشاور پردیس و سرپرست در نشست‌های تخصصی در اتاق‌های منتخب برای هر هفته.
 - ۶- ارتباط و تعامل بین مشاوران دانشگاه و دانشجویان
 - ۷- آشنا ساختن دانشجویان با موارد بهداشت و سلامت و... زیرا خودشان اصلی‌ترین افراد در اجرای این طرح می‌باشند.



اهمیت سواد سلامت و آموزش بهداشت در سراهای دانشجویی

مهوش بهاروندی

پردیس آیت اله کمالوند لرستان



فضای مجازی پل ارتباطی بین سرپرستان شبانه روزی و دانشجویان است که از این ارتباط حسنه و دوستانه یک سری آموزش‌های لازم به دانشجویان داده می‌شود. مانند انجام فعالیت‌های ورزشی با افراد خانواده در جهت ارتقاء سیستم دفاعی و ایمنی بدن علی‌الخصوص اگر افراد سالمند در خانواده حضور داشته باشند، ترغیب دانشجویان به مطالعه و انجام فعالیت‌ها و مسابقات دینی، هنری، فرهنگی و پرورشی در فضای مجازی آموزش استفاده از تغذیه مناسب در این برهه زمانی و استفاده از غذاهای مغذی و مقوی، ویتامین‌ها و داروهای تقویتی، اجرای طرح فاصله‌گذاری، استفاده از ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده و رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی.

منظور حفظ و ارتقاء کیفیت زندگی ساکنین ضروری می‌باشد. با توجه به محدود بودن سواد سلامت در تعداد زیادی از دانشجویان، لازم است برنامه‌های آموزشی متناسب با سطح سواد سلامت آنان، طراحی شود. اگر چه اغلب فرض می‌شود دانشجویان سواد سلامت کافی دارند اما یافته‌های تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که بیشتر دانشجویان از سواد سلامت ناکافی برخوردار هستند. آموزش می‌تواند از طریق به اشتراک گذاشتن مطالب از طریق شبکه‌های اجتماعی از راه دور، مانند ویدیو کنفرانس، برنامه‌های آنلاین، استفاده از اپلیکیشن‌های مناسب و نهایتاً تلفن، دستورالعمل‌های مناسب درمانی و بهداشتی ارائه گردد. همچنین با توجه به بیماری کووید ۱۹ و تعطیلی سراهای دانشجویی،

سلامتی چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی، بی‌تردید مهمترین مسئله حیات است و امروزه حفظ سلامتی بر اساس مراقبت پیشگیری‌کننده، متمرکز است و سالم بودن و بیمار شدن بیشتر بر اساس عملکرد و سواد شخصی و جمعی است. با شیوع بیماری ناشی از ویروس کرونا در جهان، اهمیت بهداشت سراهای دانشجویی در ایجاد جوی مطلوب برای بهبود سواد سلامت بیشتر نمود پیدا کرده است. کیفیت خوب سراها نه تنها منجر به پیشرفت عملکرد تحصیلی می‌گردد، بلکه ارتقاء کیفیت زندگی را نیز به دنبال خواهد داشت. با توجه به این که سراهای دانشجویی از اماکن حساس به شمار می‌آیند، پایش مداوم و همچنین توسعه معیارهای ارزیابی کیفی سلامت محیطی به

تابلوی بهداشتی کرونا

ملیحه باباخانی

پردیس شهید باهنر فارس



پیشنهادهای تجارب و ایده‌های سراهای دانشجویی

محمدعلی شیبانی

مرکز شهید رجایی خراسان رضوی



مقدمه

دانشگاه فرهنگیان به منزله مهم ترین نهاد تخصصی تربیت معلم در کشور مسئولیت تربیت معلمان طراز جمهوری اسلامی ایران بر اساس نظام معیار اسلامی را عهده دار است. لذا بایستی همه برنامه های آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و دانشجویی این دانشگاه در راستای زمینه سازی برای کسب شایستگی های عام و اختصاصی معلمی توسط دانشجو معلمان سازمان یابد. بدیهی است در این میان نقش فعالیت های فرهنگی و دانشجویی در سراهای دانشجویی از اهمیت ویژه ای برخوردار باشد. سراهای دانشجویی به دلیل زیست دانشجویی آن و برخورد و تضارب فرهنگ های مختلف دانشجویی اهمیت والایی دارد به طوری که هر گونه غفلت از آن نتایج ناخوشایندی به دنبال دارد. ساماندهی شایسته سراهای دانشجویی و برگزاری برنامه های مختلف دانشجویی در ابعاد گوناگون می تواند باعث برانگیختن شور و شوق در میان دانشجویان شود و فضای بانشاطی را در دانشگاه رقم زند. اکنون پس از بهره مندی از تجارب ذی قیمت سرپرستان سراهای دانشجویی، کارشناس مسئولان امور دانشجویی و فرهنگی برنامه پیشنهادی که سابقا در دانشگاه فرهنگیان واحد شهید رجایی تربت حیدریه برگزار شده است، به حضورتان تقدیم می شود. امید است با تلاش های مجدانه همه دست اندرکاران و خادمان عرصه تعلیم و تربیت، شاهد پیشرفت روز افزون دانشگاه شریف فرهنگیان باشیم.

برنامه های پیشنهادی

۱. بازدید مستمر سرپرستان شبانه روزی از انبارها و سردخانه مواد غذایی و یادداشت مشاهدات و موارد در چک لیست مربوطه و تحلیل ماهانه چک لیست ها در جلسات شورای سرپرستان
۲. تعیین نماینده برای هر اتاق بلوک های سرای دانشجویی با مشورت شورای صنفی
۳. انعکاس مشکلات هر اتاق سرا از طریق نمایندگان به شورای صنفی و برگزاری جلسات ماهانه با شورای صنفی جهت بررسی مشکلات مطروحه
۴. دعوت از مسئولین دانشگاه و برگزاری جلسه پرسش و پاسخ حضوری یا مجازی با دانشجویان
۵. دعوت از شورای شهر و مسئولین شهرستانی برای بازدید از سراهای دانشجویی و طرح مشکلات و پیگیری جهت رفع آن
۶. برگزاری مسابقه « اگر سرپرست سرای دانشجویی بودید چه ایده ای داشتید؟ » به منظور دریافت پیشنهادات مفید و سازنده و همچنین ایجاد حس مشارکت در میان دانشجو معلمان؛ لازم به ذکر است طرح ها و ایده های برتر در صورت توان عملیاتی در فضای دانشگاه اجرا می شود.
۷. برگزاری مسابقه مجازی از آیین نامه های دانشجویی و انضباطی توسط شورای صنفی به منظور آشنایی دانشجو معلمان با قوانین دانشگاهی
۸. برگزاری مراسم شب فرهنگی هر هفته در یک اتاق سرای دانشجویی به منظور آشنایی دانشجو معلمان

۹. راه اندازی بازارچه های دانشجویی در محوطه دانشگاه با هدف آشنایی با صنایع دستی و فرهنگ و سنن ایرانی اسلامی
۱۰. نظرسنجی مستمر از دانشجویان در خصوص برنامه غذایی توسط شورای صنفی
۱۱. برگزاری کارگاه های مشاوره در سراهای دانشجویی با استفاده از مشاورین برجسته دانشگاه و آموزش دانشجویان در جهت تغییر نگرش به امور مشاوره و تشویق گروه های هدف به مراجعه به مشاور
۱۲. برگزاری کارگاه آموزشی جهت آشنایی دانشجو معلمان با رژیم های تغذیه ای با حضور پزشک متخصص
۱۳. نصب پوسترهای بهداشت فردی و اجتماعی در سرای دانشجویی
۱۴. اجرای برنامه های آموزشی امداد رسانی و هلال احمر با همکاری جمعیت هلال احمر شهرستان در سرای دانشجویی
۱۵. برگزاری کارگاه های آموزشی در خصوص مخاطرات فضای مجازی، مواد مخدر و ...
۱۶. برگزاری کارگاه آموزشی مهارت های زندگی و ارتباط موثر
۱۷. انتخاب اتاق نمونه و دانشجوی برتر بر اساس نظرسنجی از دانشجویان و مسئولین دانشگاه و تقدیر از دانشجویان برتر در این زمینه
۱۸. بسیج عمومی دانشجویان در هر هفته جهت نظافت کلی خوابگاه
۱۹. راه اندازی ایستگاه کتابخوانی در سرای دانشجویی جهت فراهم کردن محیطی آرام و با نشاط برای مطالعه



گزارش اقدامات انجام شده در ایام کرونا در دانشگاه فرهنگیان کردستان

فاطمه مخدومی

پردیس بنت الهدی صدر کردستان



- جلسه گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی
- برگزاری مسابقه عکاسی سفره های آسمانی
- انجام مرحله دوم ضد عفونی سراهای دانشجویی و اماکن عمومی پردیس
- برگزاری مسابقه «ایده های برتر» با رویکرد سرای دانشجویی
- برگزاری مجازی کارگاه حفظ «سلامت روان» در روزهای کرونایی
- برگزاری آزمون آنلاین «شیوه نامه سکونت در سرای دانشجویی»
- برگزاری کارگاه مجازی «آشنایی با چگونگی مدیریت هیجانات منفی»

- کرونا در فضای مجازی به همراه برگزاری مسابقه بزرگ سفیران سلامت
- اطلاع رسانی از طریق کانال های خبری و اطلاع رسانی دانشگاه
- اعلام نغرات برتر مسابقه بزرگ سفیران سلامت
- برگزاری مسابقه «عکاسی در خانه می مانیم» و اعلام نتایج مسابقه مذکور
- برپایی نمایشگاه مجازی از آثار هنری دانشجومعلم
- برگزاری مسابقه طراحی پوستر و ارائه ایده با محوریت ورزش در خانه
- راه اندازی مرکز مشاوره مجازی در آستانه هفته سرای دانشجویی

- اطلاع رسانی لازم در راستای آشنایی بیشتر با چگونگی ابتلا به ویروس کرونا از طریق شبکه های مجازی موجود در دانشگاه
- برگزاری کارگاه مجازی پیشگیری از شیوع کرونا ویروس
- تشکیل شورای هماهنگی و برنامه ریزی جهت پیشگیری از شیوع کرونا ویروس در سرای دانشجویی
- ضد عفونی مستمر فضاهای مختلف پردیس بنت الهدی صدر به منظور پیشگیری از اشاعه ویروس کرونا
- فراخوان ثبت نام کمپین ملی هر دانشجومعلم یک سفیر سلامت و راه اندازی کمپین «سفیران سلامت» با هدف پیشگیری از شیوع ویروس

درمان های دینی

سوسن نعمت الهی

پردیس شهید باهنر فارس



از آنجا که آینده کشور به دست دانشجویان رقم می خورد، توجه به سلامت روان آنها اهمیت ویژه ای دارد. شیوع اختلالات روانی از جمله افسردگی، آسیب های جدی برای جوامع دارد و یافتن راه هایی برای مقابله موثر با آنها ضروری است. افسردگی با نشانه هایی مثل تغییر در سطح انرژی، خواب و اشتها، احساس گناه و افکار خودکشی همراه است و منجر به اختلال در عملکرد شغلی و روابط اجتماعی می شود. یک راه موثر برای مقابله با فشارهای روانی، درمان های دینی است. تجربه های معنوی می توانند باعث رشد روان شناختی فرد شوند. همچنین دین، باعث معنابخشی به زندگی می شود. دین به سیستم ارزشی وحدت بخشی اشاره دارد که جهت و سوی زندگی انسان را مشخص می کند و چنین نیست که فرد در اهداف کوتاه مدت غرق شود و به بن بست برسد. تنها راه سعادت نگاه آخرت گرایانه است که تأکید می کند این دنیا مقصد و موطن انسان نیست.

نتایج تحقیقات نشان داده است که پرورش خودباوری دینی و توجه به فعالیت های باورمحور و خیرخواهانه می تواند علائم افسردگی را تخفیف داده و بهبود بخشد. همچنین مطالعات ثابت کرده است که رفتارها و فعالیت های دین محور، که به صورت دوستانه انجام می شود، بخش تشویقی و انگیزشی مغز انسان را فعال می کند. لذا یکی از وظایف متولیان امر آموزش و پرورش، به ویژه سرپرستان سراهای شبانه روزی که ارتباط مستقیمی با دانشجویان دارند و با آنها زندگی می کنند و همواره شاهد مسائلی همچون روحیه نامناسب دانشجویان، روابط اجتماعی پایین و دیگر علائم افسردگی هستند، کمک به دانشجویان جهت تقویت باورهای دینی برای رقم زدن زندگی شاد می باشد.



تأثیرات گل و گیاه بر حالات روحی دانشجویان در محیط خوابگاه

حامد طالبی فرخ

پرديس شهيد بهشتي خراسان رضوي



مقدمه:

زندگی دانشجویی می‌تواند سخت و طاقت فرسا باشد. با توجه به سپری نمودن بیشتر اوقات فراغت دانشجویان در محیط خوابگاه و کتابخانه، استفاده از گلدان‌ها و گیاهان مناسب در این فضاها می‌تواند اثرات مطلوبی در آرامش بخشی دانشجویان ایفا کند. گیاهان یک وسیله‌ی تزئینی قابل دسترس در اتاق خوابگاه‌ها هستند، به تهویه‌ی هوای اتاق کمک کرده و همچنین باعث ایجاد سرزندگی در محیط‌های دلتنگ کننده می‌شوند. از آنجایی که بیشتر اتاق‌های سرای دانشجویی درون ساختمان‌های بزرگ با نور آفتاب محدود قرار دارند، بنابراین انتخاب گیاه مناسب برای فضای خوابگاه، امری ضروری است.

ایده‌هایی برای نحوه استفاده از گیاهان در فضای خوابگاه:

علاوه بر نور، محل قرار گیری گیاه نیز یکی از نکاتی مهمی است که باید به آن توجه شود. بعضی از گیاه‌های بالا رونده می‌توانند در عرض یک تا دو سال به نزدیکی سقف برسند. هر نوع گیاهی که در مدت زمان کم، رشد بیش از حدی پیدا می‌کند باید از لیست گیاهان مناسب برای چیدمان فضای خوابگاه‌ها خارج شود. با وجود اینکه گیاهان به فضای اتاق‌ها شکوه می‌بخشند اما چیدمان اتاق

خوابگاه‌ها باید کاربردی باشد. یک ایده‌ی مناسب برای پرورش گیاه در خوابگاه‌ها، ایده‌ی گیاهان ترکیبی در ظرف است. شما می‌توانید گیاهان آبزی را در آکواریوم بکارید یا گیاهان کوچک دوست داشتنی را درون گلدان‌های شیشه‌ای (تراریوم) پرورش دهید. برای اینکه بتوانید گیاهانی را که احتیاج به نور زیاد دارند را در فضای کم نور ساختمان‌های اداری پرورش دهید، از نور گیاهی یا لامپ‌های فلورسنت به جای لامپ‌های معمولی استفاده کنید. گل‌ها روحیه شما را تقویت می‌کنند یکی از اصلی‌ترین مزایای حضور گل‌ها در هر محیطی به خصوص محیط‌های دانشجویی، تاثیر آن‌ها روی سلامت ذهن انسان هاست. شاید اولین تحقیق برای روشن کردن این تاثیر در سال ۱۹۶۰ و بر جهت سنجش تاثیرات حضور گل‌ها و گیاهان شکل گرفت. محققان طی این پژوهش‌ها از تاثیر گل‌ها و





اثرات دیگر حضور آنهاست. نتیجه گیری:

پروفسور جنت هاویلند جونز-روانشناس- از دانشگاه روگرز می گوید: «نکته جالب توجه درباره نقش گل در سلامت روحی- روانی افراد آن است که فرد با تماشا کردن به گل و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر زیبای آن می تواند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگرداند؛ در واقع گل عاملی جهت تعدیل رفتار در طول شبانه روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل عاملی جهت ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است..»

منابع:

آرگایل، مایکل. (۱۳۸۳) روانشناسی شادی، مترجمین مسعودگوهری و حمید طاهر نشاط دوست و دیگران، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، چاپ دوم، اصفهان. جعفری، ابراهیم میرشاه، عابدی، محمدرضا، دریکوندی، هدایت الله. (۱۳۸۱) شادمانی و عوامل موثر بر آن، فصلنامه تازه های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳، صص ۵۰-۵۵

کمک بسیاری می کنند. تحقیقات نشان داده است در محیط‌هایی که گل‌ها و گیاهان حضور داشته اند، به نسبت مکان‌هایی که گل‌ها و گیاهان حضور نداشته اند، بهره وری تا ۱۵ درصد افزایش یافته است و این نتیجه بسیار جالب توجه است. **گل‌ها و گیاهان، هوا را تمیز می کنند**

علاوه بر مزایای بی شماری که وجود دارد، یکی از نکاتی که باعث می شود بسیاری از افراد از گل‌ها و گیاهان در محیط‌های کاری و زندگی خود استفاده کنند، این است که گیاهان باعث پاکیزه شدن هوای محیط نیز می شوند. این امر می تواند منجر به بهبود عملکرد تنفسی شما شود؛ همچنین کاهش استرس و توانایی تمرکز بیشتر، از

گیاهان در محیط خانه روی خلق و خوی ساکنین صحبت کردند. همچنین در سال ۲۰۰۸ دو دانشمند به نام‌های پارک و منسون تحقیقاتی را روی بیماران و تاثیر حضور گل‌ها و گیاهان روی کاهش درد ادراک شده آن‌ها مشاهده کردند. آن‌ها در تحقیقات خود، از عملکرد مثبت روانشناسی در حالت کلی از وضعیت بیمارانی که در معرض گل و گیاه قرارداشتند صحبت کردند. **گل‌ها باعث آرامش شما می شوند** نتایج تحقیقاتی نشان می دهد که در کارهای پر استرس و تنش زا که افراد به طور معمول استرس زیادی را تحمل می کنند، حضور گل‌ها می تواند باعث افزایش تمرکز و در نهایت آرامش بیشتر آن‌ها شود. گل‌ها و گیاهان در محیط‌های پر استرس و تنش زا به آرام شدن افراد



گامی به سوی ورزش

محمدعلی عظیمی

پروفسور شهید بهشتی خراسان رضوی



آن‌ها بدل شده که این موضوع موجب توجه ویژه مسئولین دانشگاه‌ها به اوقات فراغت نسل جوان دانشجو خصوصا دانشجویان ساکن در خوابگاه‌ها شده است. ورزش به عنوان یکی از عرصه‌هایی به شمار می‌رود که در این زمینه می‌تواند به متولیان امر کمک کند و باعث تخلیه انرژی مازاد جوان‌ها و شور نشاط در آنها شود، یکی از ورزش‌هایی که علاوه بر ورزش‌های فیزیکی، می‌تواند بر ذهن و روح دانشجویان تاثیر مناسبی داشته باشد ورزش و یا بازی‌های فکری است. بازی‌ها و ورزش‌های فکری عموما باعث می‌شوند تا دانشجو در ذهن خود برنامه‌ریزی کند، نقشه بکشد و تلاش کند اطلاعاتی را به خاطر بسپارد که در شکست دادن حریفان به کمکش می‌آیند و

اوقات فراغت مورد توجه قرار گیرد، دانشجویان که قشر جوان جامعه را تشکیل می‌دهند به دلیل وجود همزمان عناصر مدرن و سنتی با انتخاب‌های متفاوتی برای گذران اوقات فراغت روبرو هستند و این موضوع اهمیت اوقات فراغت را بر این قشر جوان دو چندان می‌کند. در سال‌های نه چندان دور جوانان و نوجوانان اوقات فراغت خود را بیشتر با تماشای تلویزیون و ورزش‌هایی چون فوتبال پر می‌کردند و همین دوره‌می‌ها و تخلیه انرژی‌ها کمک زیادی به نشاط و شادابی آنها می‌کرد اما در سال‌های گذشته رواج برخی تفریحات نامتعارف و روی آوردن جوانان و دانشجویان به فضای مجازی و پرکردن اوقات فراغت خود با گوشی همراه به تهدیدی خطرناک برای سلامتی

یکی از فرصت‌ها و از طرفی تهدیدهای زندگی در فضای خوابگاهی داشتن اوقات فراغت زیاد و فرصت‌های بسیار می‌باشد، زندگی و سرمایه عمر برای انسان نعمتی بی بدیل و فرصتی بی نظیر است که اگر از دست برود هرگز قابل بازگشت نیست، باید برای ثانیه‌های عمرمان حساس باشیم و آن را مفت و رایگان از دست ندهیم که بخش‌هایی از این سرمایه ارزشمند و خدادادی مثل جوانی و دوران تحصیل اهمیت بیشتری دارد. زیرا در این زمان آمادگی و فراغت انسان برای بهره برداری مناسب و سودمند بیش از مواقع دیگر است. اوقات فراغت محصول دوراندیشی انسان در مورد سرنوشت خود و دوره رهایی از فعالیت‌های یدنی و جمعی است. این که در این اوقات افراد به چه کارها و فعالیت‌هایی مشغول شوند تا چه حد این فعالیت‌ها آزادانه باشد و تا چه حد تحت کنترل دیگران با چه کیفیتی و در چه محیط‌هایی باشد همه جزء چگونگی بهره‌گیری از اوقات فراغت به حساب می‌آیند و به دلیل همگانی بودن فراغت در سطح گروه‌های مختلف جامعه توجه به ماهیت و شیوه گذراندن آن می‌تواند از جنبه‌های مختلف قابل بررسی باشد. از جمله شناسایی فعالیت‌های اوقات فراغت مورد علاقه و اولویت‌های فراغتی دانشجویان می‌تواند در برنامه‌ریزی برای توسعه و استفاده بهینه از



آنان و از طرفی دور ماندن آنان از فضای بعضاً مخرب مجازی فراهم شود.

منابع:

<https://www.sid.ir/fa/seminar>

پایگاه مرکز اطلاعات علمی دانشگاهیان

<https://www.porseman.com/article>

-سایت پرسمان دانشگاهیان

نشریه رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، دوره ۸ شماره ۲۸

https://virgoool.io/@Blossoms_of_happines/besto-of-adult-intellectual-game

سایت ویرگول

می‌توان اطلاعات، مزایا، شیوه بازی و حتی خرید آن را به دست آورد. در پایان این نوشتار از سرپرستان سراهای دانشجویی به عنوان یکی از افرادی که می‌توانند در حفظ سلامت جسمی و روحی دانشجو معلمان تاثیر به سزایی داشته باشند صمیمانه تقاضا نمود در صورت صلاحدید با در نظر گرفتن فضای دانشگاهی خود نسبت به راه اندازی اتاقی به نام اتاق ورزش‌های فکری و تجهیز آن در سراهای دانشجویی و برگزاری مسابقات و چالشهای گروهی برای دانشجویان خوابگاهی همت گمارند تا زمینه رشد فکری دانشجویان و پرکردن اوقات فراغت

وقتی که از مغزش به اندازه کافی کار بکشد علاوه بر رشد تحصیلی و فکری از پیری و اختلالات حافظه دور خواهد ماند. از مزایا و اهداف انجام ورزش فکری، بهبود حافظه، قدرت تفکر، افزایش سرعت محاسبات ذهنی، افزایش سطح تمرکز؛ افزایش مهارت استقلال در تفکر و برنامه‌ریزی و تقویت مهارت‌های شناختی است. مهارت‌های شناختی همان مهارت‌هایی است که باید برای پردازش افکارشان داشته باشید به عبارت ساده‌تر توانایی‌هایی که دریادگیری و حل مسأله به کمک‌تان می‌آیند. اگر سلول‌های مغزی به فعالیت کردن، تشویق نشوند، استدلال نکنند و به دنبال حل مسائل و رفع چالش‌های گوناگون نباشند، کارایی خود را از دست خواهند داد. اما به کمک ورزش فکری می‌توان مغز را تمرین داد و قیاس نگر داشت پس چه خوب که به کمک روش‌هایی مانند بازیها و ورزش‌های فکری به ارتقاء توان ذهنی دانشجویان کمک کنیم. بازی‌های فکری، انواع و اقسامی دارد، پیر و جوان نمی‌شناسد و همه از مزایای آن می‌توانند سود ببرند و به تقویت مهارت‌ها و توانایی‌های مشخصی بپردازند. به طور کلی می‌توان چند دسته‌بندی برای آن در نظر گرفت: بازی‌های با کارت؛ بازی‌های تخته ای یا رومیزی؛ بازی‌های معمایی، بازی‌های ساختنی، که نمونه‌های بارز و مناسبی که می‌توان برای استفاده دانشجویان در فضای سراهای دانشجویی از آن بهره برد عبارتند از: بازی‌ها و ورزش‌های فکری ابلون، اسکرابل، هایو، پنتابال، سودوکو، شطرنج، جنگا یا برج هیجان، اتللو، هپی کیوب، مافیا، تیز بین، فکر بکر و که با جستجو در اینترنت



دوره دانش افزایی و بالندگی

فرصت‌ها، چالش‌ها و راهکارهای لازم برای ساکنان سراهای دانشجویی

اهداف:

- * تحقق سیاست‌ها و اهداف دانشگاه در جهت ارتقاء دانش و مهارت‌های حرفه‌ای سرپرستان سراها
- * دستیابی به راهکارهای مناسب به منظور رفع مشکلات احتمالی و ایجاد تحولات سازنده در زندگی خوابگاهی
- * دستیابی به سیاست‌های واحد و وحدت رویه در خوابگاه‌ها
- * تبادل نظر با سرپرستان و مجریان امور سراها با استفاده از تجارب موفق آنها
- * مهارت‌های مورد نیاز دانشجویان برای مواجهه موثر در شرایط پس از کرونا
- * کشف نقاط قوت و ضعف کنونی سراهای دانشجویی

دکتر محسن شهابی
سرپرست شبانه روزی سراهای دانشجویی مرکز شهید رجایی تربیت مدیریت

دکتر اسداله امانیان
کارشناس مسئول امور دانشجویی و تربیت بدنی مدیریت امور پردیس‌های استان خراسان رضوی

موضوع: مهارت‌های مورد نیاز دانشجویان برای مواجهه موثر در شرایط پس از کرونا

موضوع: آیین نامه سکونت سراهای دانشجویی - شورای انضباطی - قانون متعهدین خدمت و خروج دانشجویان به خارج از کشور و کمیسیون شورای موارد خاص

امیر رضا پرنک:
نماینده سرپرستان سراهای دانشجویی منطقه ۶ کشور

آموزش سامانه تغذیه - تجزیه و تحلیل قیمت تمام شده غذاهای دانشجویی - چیدمان برنامه غذایی دو منویی - راهکار و چالش‌های کاهش هزینه

زمان:

سه شنبه ۱۲/۲۶ از ساعت ۸ الی ۱۲

سه شنبه ۱۲/۲۷ از ساعت ۸ الی ۱۲

سه شنبه ۱۲/۲۸ از ساعت ۸ الی ۱۲

مناطق شرکت کننده کشور:

منطقه ۲: تهران - شهرستان‌های تهران - البرز - قم

منطقه ۳: کرمان - سیستان و بلوچستان - هرمزگان

منطقه ۶: خراسان رضوی - خراسان شمالی - خراسان جنوبی

ورود همکاران از طریق سامانه جامع بالندگی حرفه‌ای کارکنان (۱۰۳۰۰۵۶۱۴۵)

امور دانشجویی و تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان استان خراسان رضوی

