



گزارش برنامه گرامیداشت هفته سرراهی دانشجویی دانشگاه الزهراء

۷ تا ۱۳ اردیبهشت سال ۱۳۹۸

هفته سرراهی دانشجویی (خوابگاه) از تاریخ ۷ الی ۱۳ اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۸ با شعار "سراهای دانشجویی عرصه نوآوری، مهارت محوری و رونق تولیدات دانشجویی" در دانشگاه الزهراء برگزار گردید که به همین مناسبت برنامه های متنوعی ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه و کارکنان توسط حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه با مشارکت مدیریت امور دانشجویی، مدیریت تربیت بدنی، مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت، امور مالی دانشجویی و همکاری سایر بخش های دانشگاه شامل معاونت فرهنگی - اجتماعی، روابط عمومی، اداره امور پشتیبانی، مدیریت امور فنی و طرح های عمرانی به میزبانی اداره امور خوابگاه ها تدارک و در بازه زمانی مذکور اجرا گردید.



هفته سرا های دانشجویی (خوابگاه)

با شعار عرصه نوآوری

مهارت محوری

و رونق تولیدات دانشجویی

گرامی باد


۷ الی ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۸

تاریخ	عنوان برنامه	مکان	مسئول برگزاری
شنبه ۹۸/۰۲/۰۷	کارگاه مهارت های ارتباطی	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	برنامه تفریحی دوجرحه سواری همراه با مربی	محوطه خوابگاه	مدیریت تربیت بدنی
	برپایی میز اطلاع رسانی مشاوره بهداشت و سلامت	محوطه خوابگاه	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	مسابقه طباطبائی	زمین اسکیت	مدیریت تربیت بدنی
	مسابقه تنیس روی میز	گشتان ۶	مدیریت تربیت بدنی
	مراسم نورافشانی	زمین اسکیت	مدیریت آموزشی و طرح های عمرانی
	بازدید از اتاق های منتخب خوابگاه دانشجویی	۹-۱۴	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	کارگاه سازگاری با زندگی دانشجویی	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	برپایی میز مسابقات و بازی های تفریحی	تالابین یاسی	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	سخنرانی با موضوع بیماری های تنوع و رشد فیزی	سالن حورا	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
یکشنبه ۹۸/۰۲/۰۸	برپایی میز اطلاع رسانی مشاوره بهداشت و سلامت	محوطه خوابگاه	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	مسابقه هفت سنگ مهرایی	زمین اسکیت	مدیریت تربیت بدنی
	گشودن اردن دانشجویی با موضوع سبک زندگی خوابگاهی با مسئولین شب	از ۲۲:۰۰	هر گلسان به تعتیک اداره امور خوابگاه ها
	بیمه و توزیع بسته پذیرایی	۲۳	خوابگاه فراتان و خوابگاه اداره تغذیه دانشجویی
	بازدید از اتاق های منتخب خوابگاه دانشجویی	۹-۱۴	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	کارگاه کنترل و مدیریت هیجان ها	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	نشست صمیمانه همکاران حوزه دانشجویی در خوابگاه	۱۱:۳۰ - ۱۲:۳۰	گشتان ۴
	• مسابقه ورزشی همکاران با اهدافی جایزه (مدیریت تربیت بدنی)		
	• کارگاه تغذیه و سبک فعال زندگی (مدیریت تربیت بدنی)		
	• تحلیل از همکاران خوابگاه		
دوشنبه ۹۸/۰۲/۰۹	کارگاه برنامه ریزی و مدیریت زمان	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	مراسم روز روان شناسی	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	بازدید مسئولین صندوق رفاه از خوابگاه های دانشجویی	۱۷-۱۹	اداره امور خوابگاه ها
	برنامه تفریحی دوجرحه سواری همراه با مربی	محوطه خوابگاه	مدیریت تربیت بدنی
	برپایی میز اطلاع رسانی مشاوره بهداشت و سلامت	محوطه خوابگاه	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	مسابقه شوت بسکتبال	زمین اسکیت	مدیریت تربیت بدنی
	انعام دانشجویان به مناسبت نثار "صد فر صد" (با ثبت نام قبلی)	بعضای شهر	معاونت فرهنگی و اجتماعی
	• استیجانه سلامت (تست فیت و اندازه گیری فشارخون، قد و وزن)	۸-۱۰	محوطه خوابگاه
	بازدید از اتاق های منتخب خوابگاه دانشجویی	۹-۱۴	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	کارگاه آردچاق و باکسه های آن	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
پخش فیلم "میلی و راه های برقراری آن" به همراه خطه و پرسش و پاسخ	۱۱-۱۲	سالن حورا	
برپایی میز اطلاع رسانی مشاوره بهداشت و سلامت	محوطه خوابگاه	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت	
مسابقه فریبی	زمین اسکیت	مدیریت تربیت بدنی	
جنس پرکاشنه هفت خوابگاه ها			
• سخنرانی آقای دکتر مستعدیان (متخصص ریه)			
• مشاوره			
• اجرای موسیقی			
• نمایش نامه جوش			
سه شنبه ۹۸/۰۲/۱۰	برپایی میز اطلاع رسانی اداره خدمات دانشجویان و پاسخگویی به سوالات	محوطه خوابگاه	اداره خدمات دانشجویی
	سهمیلات دانشجویی (انعام ها و اجاره بهای خوابگاه)	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	کارگاه بنا (ویژه همکاران سلامت و کانون های فرهنگی)	دفتر امور خوابگاه ها	اداره امور خوابگاه ها
	جلسه شورای اسکان خوابگاه با حضور رئیس دانشگاه	۱۱-۱۴	اداره امور خوابگاه ها
	مسابقه کتاب خوانی	دانشگاه - مرکز مشاوره	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت
	مسابقه دوجرحه سواری (ویژه کارکنان آقا)	۱۲:۳۰ - ۱۳:۳۰	محوطه ریویز اداره تربیت بدنی
	نشست صمیمانه همکاران مسئولان مرکزی با معاونین و مسئولین دانشجویی	۱۴-۱۴:۳۰	دفتر امور خوابگاه ها
	نشست صمیمانه همکاران فنی و پشتیبانی خوابگاه با معاونین و مسئولین دانشجویی	۱۵-۱۵:۳۰	دفتر امور خوابگاه ها
	انعام دانشجویان به سیمنا "گامه ستی شش و شش" (با ثبت نام قبلی)	بعضای شهر	معاونت فرهنگی و اجتماعی
	برنامه تفریحی دوجرحه سواری همراه با مربی	۱۷-۲۰	محوطه خوابگاه
برپایی میز اطلاع رسانی مشاوره بهداشت و سلامت	محوطه خوابگاه	مرکز مشاوره بهداشت و سلامت	
مسابقه با موضوع "کوشش و سیمنا" حضور رفته دانشجویان"	۱۸-۲۰	محوطه خوابگاه	
سخنرانی با موضوع بهداشتی و			
معرفی اتاق های نمونه بهداشتی با اهدافی جویز			
چهارشنبه ۹۸/۰۲/۱۱	اردوی فم و همکاران با باغ لاله های کرج (ویژه کارکنان خوابگاهی) با		معاونت فرهنگی و اجتماعی
	ثبت نام قبلی		
	مسابقه دارت	زمین اسکیت	مدیریت تربیت بدنی
	گل گشت ویژه دانشجویان و همکاران خوابگاهی (با ثبت نام قبلی)	۶-۲۰	مدیریت تربیت بدنی
	اردوی فم و همکاران (ویژه دانشجویان خوابگاهی) با ثبت نام قبلی		معاونت فرهنگی و اجتماعی
	مسابقه آمادگی جسمانی	زمین اسکیت	مدیریت تربیت بدنی
	ارسال پیام تبریک به کل دانشجویان خوابگاهی همزمان با آغاز هفته خوابگاه ها (۱۷:۰۰-۲۰:۰۰)		اداره امور خوابگاه ها
	بیچ پیام تبریک و شعار روزهایی هفته خوابگاه های دانشجویی با گوشش های مختلف محلی توسط دانشجویان خوابگاهی (هر روز)		
	شنای تفریحی رایگان با ثبت نام قبلی (هر روز ساعت ۱۸-۹ به جز جمعه)		استخر خوابگاه
	ورزش عصرگاهی همگانی (هر روز ساعت ۲۲-۲۰)		زمین اسکیت
جوبان وسایل ورزشی به صورت انعام به دانشجویان (هر روز ساعت ۲۲-۱۷)		دفتر استخر خوابگاه	
انجام ریشانی محوطه باغ نو خوابگاه		مدیریت آموزشی و طرح های عمرانی	
اصلاح فنی چمنکندنه باغ نو و خیابان چند سالن ایران		اداره امور پشتیبانی	
انجام و احیای فضای سبز در محوطه خوابگاه از طریق کاشت خرمن، نهال، درختچه و ...		روابط عمومی دانشگاه	
اطلاع رسانی، تبلیغات و گزارش های خبری		مسئول سایت معاونت دانشجویی	

معاونت دانشجویی

شعارهای هفته سراهای دانشجویی


شعار روز شنبه ۹۸/۰۲/۰۷



ورزش، نشاط و تندرستی

شماره گرامیانت
هفته سراهای دانشجویی
موسسه دانشجو


شعار روز یکشنبه ۹۸/۰۲/۰۸



ارتقای توان فردی، کسب مهارت های زندگی و مشارکت اجتماعی

شماره گرامیانت
هفته سراهای دانشجویی
موسسه دانشجو


شعار روز دوشنبه ۹۸/۰۲/۰۹



اقوام، فرهنگ ها و حقوق شهروندی

شماره گرامیانت
هفته سراهای دانشجویی
موسسه دانشجو


شعار روز سه شنبه ۹۸/۰۲/۱۰



مشارکت خیران، حمایت مسئولان و کمک نهاد های اجتماعی

شماره گرامیانت
هفته سراهای دانشجویی
موسسه دانشجو


شعار روز چهارشنبه ۹۸/۰۲/۱۱



ایده پردازی، مهارت آموزی و تولیدات دانشجویی

شماره گرامیانت
هفته سراهای دانشجویی
موسسه دانشجو


شعار روز پنجشنبه ۹۸/۰۲/۱۲



خودشناسی، خودسازی و اخلاق

شماره گرامیانت
هفته سراهای دانشجویی
موسسه دانشجو

شعار روز جمعه ۹۸/۰۲/۱۳



غذای سالم، بهداشت و سلامت

شماره گرامیانت
هفته سراهای دانشجویی
موسسه دانشجو



برنامه ویژه هفته خوابگاه ها

بازدید وزیر علوم تحقیقات و فناوری از خوابگاه های دانشجویی، سالن ورزشی چند منظوره در گلستان ۶ و اعطای حکم ریاست ستاد حمایت و پشتیبانی برگزاری المپیاد ورزشی

معاونت دانشجویی و خوابگاه فرزنانگان در روز چهارشنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۸، میزبان دکتر غلامی وزیر محترم علوم بود. در این بازدید دکتر محسنی بند پی استاندار تهران و دکتر فرهادی فرماندار تهران بزرگ نیز حضور داشتند و همچنین دکتر صدیقی رییس محترم سازمان امور دانشجویان، دکتر علیزاده مدیرکل تربیت بدنی وزارت علوم و دکتر شمس بخش نیز جناب وزیر را همراهی نمودند.

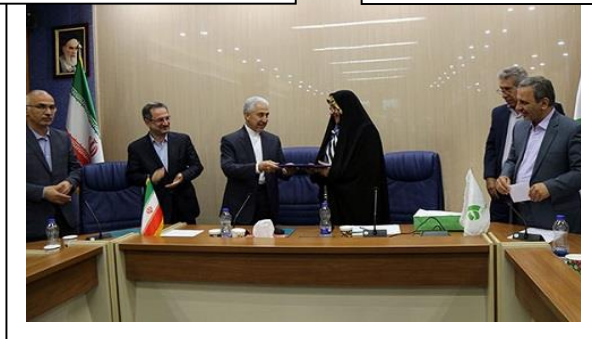
دکتر غلامی پس از پایان نشست با ریاست دانشگاه و جمعی از مسئولین در سالن پروین اعتصامی و گفتگو در خصوص وضعیت و سیر تحولات اخیر دانشگاه، اقدامات زیرساختی و موضوعات مرتبط با خوابگاه های دانشجویی و اشاره به تلاش های ۵ سال اخیر وزارت علوم در راستای بهبود زیست دانشجویان و افزایش کیفیت خوابگاه ها و حمایت وزارت در کمک به بهبود وضعیت خوابگاه های دانشجویی از گلستان ۵، گلستان ۶، سالن ورزشی چند منظوره و سایت خوابگاه فرزنانگان بازدید نمودند.

با توجه به واگذاری برگزاری چهارمین المپیاد ورزش همگانی دختران به دانشگاه الزهراء، حکم ریاست ستاد حمایت و پشتیبانی برگزاری المپیاد از سوی آقا دکتر غلامی، وزیر علوم تحقیقات و فناوری به دکتر محسنی بند پی، استاندار تهران و حکم سرپرستی این المپیاد از سوی آقای دکتر صدیقی معاون وزیر و رئیس امور دانشجویان به دکتر ملانظری اعطا گردید.

در حاشیه این بازدید دانشجویان تشکل های اسلامی و تعدادی از دانشجویان حاضر در محوطه خوابگاه مسائل و درخواست های خود را با وزیر علوم، رئیس سازمان امور دانشجویان آقای دکتر صدیقی و سایر مسئولین مطرح کردند.

جمعی از دانشجویان ساکن خوابگاه در زمان حضور اقای دکتر غلامی و هیات همراه با اهدای گل به ریاست دانشگاه الزهراء، سرکار خانم دکتر ملانظری، از تلاش ایشان برای ایجاد محیطی امن، آرام و مطلوب در خوابگاه فرزنانگان تشکر نمودند







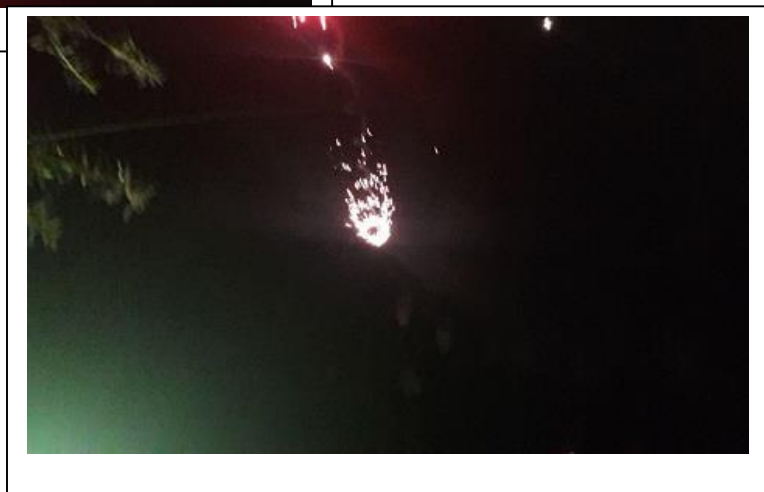
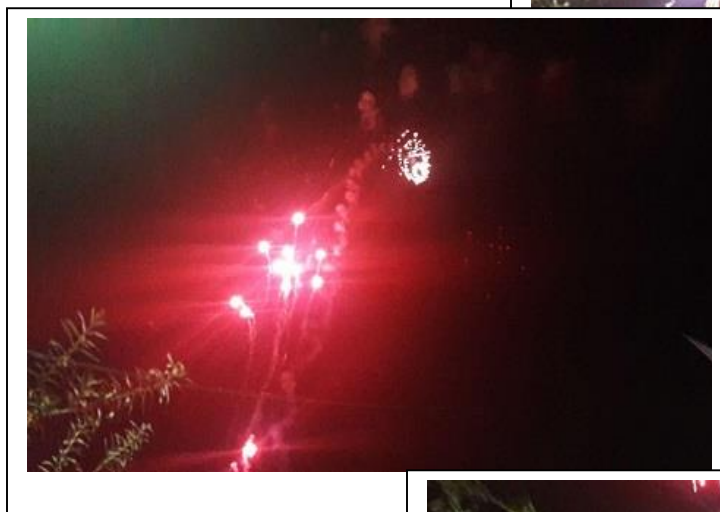
مدیریت امور دانشجویی



اداره امور خوابگاه ها

۱- برگزاری مراسم نورافشانی

به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی، مراسم نورافشانی در روز شنبه ۱۹۸/۰۲/۰۷ از ساعت ۲۲/۳۰ با همکاری مدیریت امور فنی و طرح های عمرانی دانشگاه در زمین اسکیت خوابگاه فرزندگان دانشگاه الزهرا به مناسبت اولین شب هفته سراهای دانشجویی برگزار شد که مورد استقبال بسیار زیاد دانشجویان قرار گرفت .



۲- گفتمان آزاد دانشجویی با موضوع سبک زندگی خوابگاهی

به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی، جلسه گفتمان آزاد دانشجویی با حضور جمعی از دانشجویان با موضوع "سبک زندگی خوابگاهی" توسط مسئولین شب هرگلستان در تاریخ ۹۸/۲/۸ برگزار گردید. در این نشست صمیمانه که با حضور تعدادی از دانشجویان هر گلستان برگزار شد، ابتدا پیشنهادهای در زمینه مدیریت سبز، استخر خوابگاه، افزایش تعداد اتاق های مطالعه، نصب آسانسور و... مطرح گردید. بیان خاطرات تلخ و شیرین زندگی خوابگاهی توسط دانشجویان از مواردی بود که یک شب بهاری در خوابگاه را برای دانشجویان مسئولین شب خوابگاه خاطره انگیز کرد.

۳- توزیع بسته های پذیرایی میان دانشجویان

در دومین شب از هفته سراهای دانشجویی مورخ ۹۸/۰۲/۰۸ پس از حضور و غیاب شبانه با همکاری اداره تغذیه، مسئولین حضور و غیاب و همراهی جمعی از دانشجویان بسته های پذیرایی در میان دانشجویان خوابگاه فرزاتگان و خوابگاه خودگردان والعصر و روشن توزیع گردید



۴- نشست صمیمانه ریاست محترم دانشگاه با همکاران خوابگاه

در نشست روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۶، پس از تلاوت آیاتی چند از کلام ... مجید خانم دکتر ملانظری، ضمن ابراز خرسندی از حضور در جمع همکاران خوابگاه، نظم، انعطاف و عواطف لطیف و مادرانه را سنگ بنای کار، در محیط های خوابگاهی و تعامل با دانشجویان بعنوان نسل جوان جامعه دانستند.

پس از آن خانم دکتر بختیاری، نگرش حمایتی ریاست دانشگاه را از کاربردی ترین موارد جهت نیل به اهداف عالی دانشگاه دانسته و رسیدن به موفقیت های این حوزه را مرهون این نگرش قلمداد کردند.

در ادامه، خانم گیاهی گزارش اجمالی از فعالیت های انجام شده در سال ۹۷ و نیز برنامه های آتی و در دست اقدام در سال ۹۸ را ارائه دادند. ایشان نیز بیان نمودند که رسیدن به چنین اهدافی جز در سایه مشارکت، هم اندیشی و تلاش همکاران خوابگاه و داشتن وحدت رویه در تصمیم گیریها و داشتن رویکرد مشترک مدیران و حمایت های ارزشمند ریاست دانشگاه میسر نمی گردد. سپس همکاران خوابگاهی ضمن تشکر از حضور مغتنم ریاست دانشگاه، به بیان مطالب و پیشنهادات خود در خصوص ارتقای خوابگاه های دانشجویی و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان خوابگاهی پرداختند .

در خاتمه خانم دکتر ملانظری از فعالیت ها و تلاش های مدیران و همکاران حوزه دانشجویی قدردانی نمودند و توصیه هایی در خصوص افزایش روحیه خوباوری، هویت فردی و ... در بین دانشجویان نمودند و ترویج مسائل فرهنگی و بهبود روحیه دانشجویان را منوط به برنامه ریزی و داشتن باور جمعی در تمامی اعصاب دانشگاه و در تمامی سطوح دانشگاه از جمله دانشکده ها و ... دانستند.



۵- نشست صمیمانه همکاران حوزه معاونت دانشجویی در خوابگاه

روز چهارشنبه ۱۱/۲/۹۸ به میزبانی اداره امور خوابگاهها و تلاش مجدانه رئیس اداره خانم مردانی نشست صمیمانه همکاران حوزه دانشجویی و همکاران خوابگاه باحضور معاون دانشجویی خانم دکتر بختیاری، مدیر امور دانشجویی خانم گیاهی و کلیه همکاران این حوزه در آمفی تئاتر گلستان چهاربرگزار گردید .

در ابتدای این مراسم، با همکاری مدیریت تربیت بدنی مسابقات مفرح ورزشی ویژه کارمندان در محوطه خوابگاه برگزار و به برندگان جوایزی اهدا گردید و کارگاه تندرستی و تغییر سبک زندگی برگزار شد، سپس مراسم تقدیر از همکاران خوابگاه با تلاوتی از آیات قرآن کریم آغاز شد. در این مراسم ابتدا خانم دکتر بختیاری ضمن ابراز خرسندی از حضور در جمع همکاران، چنین فرصتهایی را بسیار مغتنم دانستند، برکت حاصل از خدمات متعهدانه را باقیات صالحات عنوان نمودند و موفقیت حوزه را مرهون تعهد و تلاش دلسوزانه همکاران حوزه عنوان کردند و نظم و انسجام در کارها را نتیجه این تفکر دانستند.

ایشان از این فرصت با توجه به تقارن این هفته با روز روانشناس استفاده نموده و این روز را به کلیه فعالین این حیطه تبریک گفتند و عملکرد دلسوزانه ایشان را لازمه ایجاد بستری امن و مناسب جهت ارائه فعالیت سایر واحد های دانشگاه عنوان نمودند.

در ادامه خانم گیاهی نیز ضمن اشاره به میزبانی اداره امور خوابگاهها در برگزاری برنامه های گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی از تلاشهای بی شائبه خانم مردانی و کلیه همکاران خوابگاه و همکاری متعهدانه سایر واحدهای حوزه دانشجویی در جهت ارتقای سطح زندگی دانشجویان خوابگاهی و برقراری نظم و آرامش در مجموعه خوابگاه تقدیر و تشکر نمودند و این ایام را فرصتی جهت تقدیر از عزیزان خوابگاهی دانستند.

در این مراسم تعدادی از دانشجویان خوابگاه در یک حرکت خود جوش حضور بهم رساندند و از مسئولین خوابگاه با اهدای گل و تابلو تشکر و قدر دانی نمودند.

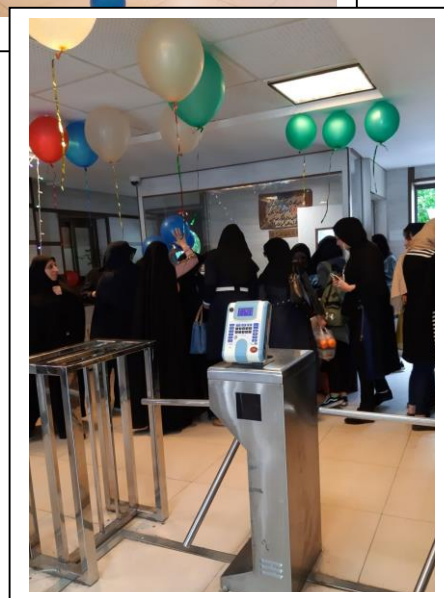
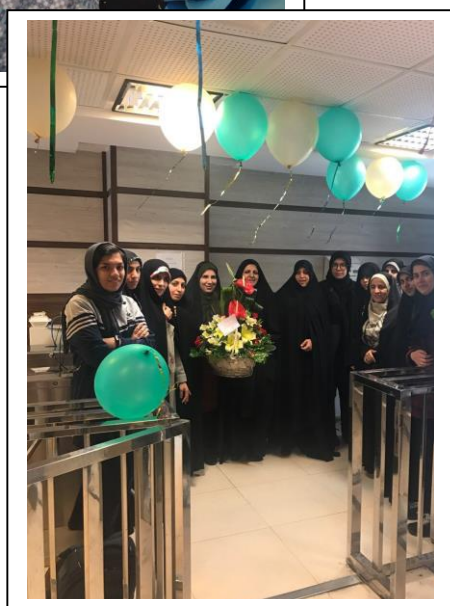
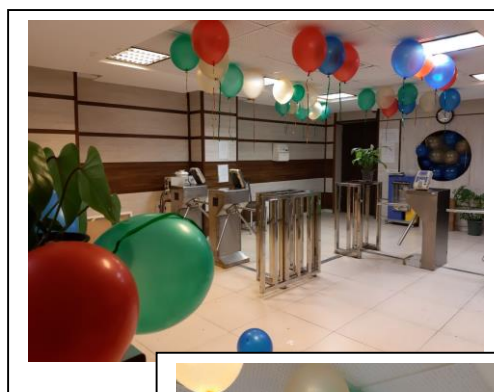
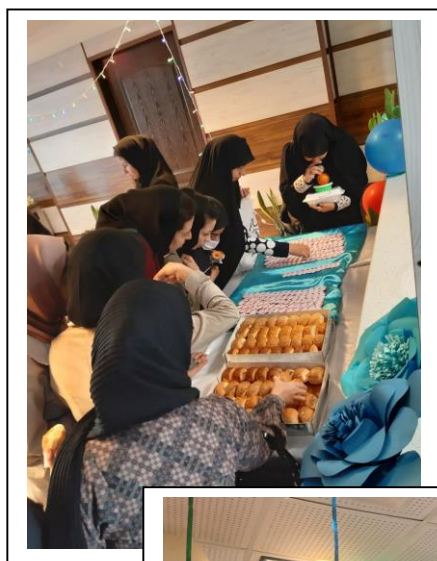
این مراسم پس از صرف ناهار با تشکیل جلسات مستقل گفتگو با همکاران رستوران مرکزی، شرکت نسیم برودت، تاسیسات خوابگاه، شرکت خدمات و تقدیر از آنان در اداره امور خوابگاه ها به پایان رسید.





۶- برگزاری جشن در گیت ورودی (انتظامات خوابگاه)

به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی، روز چهارشنبه ۹۸/۰۲/۱۱ به همت همکاران انتظامات خوابگاه، جشنی برای دانشجویان خوابگاهی برگزار گردید. در این مراسم، ضمن آذین بندی اتاق انتظامات و توزیع شیرینی، پیکسل هایی با محتوای سخنان انگیزشی از بزرگان علم و دین به دانشجویان خوابگاهی اهدا گردید. در افتتاحیه این مراسم معاونت دانشجویی، مدیر امور دانشجویی، رئیس اداره امور خوابگاه ها و جمعی از مسئولین و همکاران حوزه دانشجویی حضور داشتند. در حاشیه این مراسم جمعی از دانشجویان خوابگاهی به نمایندگی از دانشجویان ساکن خوابگاه با اهدای سبد گل از انتظامات خوابگاه تقدیر و تشکر نمودند. این برنامه با استقبال پرشور دانشجویان خوابگاهی همراه شد



۷- نشست پرسنل اداره تغذیه با معاون و مسئولین دانشجویی

به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی نشست پرسنل اداره تغذیه با معاون و مسئولین دانشجویی در روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۲/۱۱ با حضور رئیس اداره تغذیه و پرسنل زحمتکش این اداره در محل اداره امور خوابگاه ها برگزار گردید. معاون دانشجویی خانم دکتر بختیاری، مدیر امور دانشجویی خانم گیاهی و همچنین رئیس اداره امور خوابگاه ها خانم مردانی ضمن خوش آمدگویی و تشکر از پرسنل اداره تغذیه از فعالیت های این واحد در سال ۹۷-۹۸ یاد کردند و از این عزیزان قدردانی بعمل آوردند. سپس پرسنل ضمن تشکر از مسئولین محترم با طرح سؤالاتی، نقطه نظرات خود را بصورت صمیمانه در میان گذاشتند.



۸- نشست همکاران فنی و پشتیبانی خوابگاه با معاون و مسئولین دانشجویی



اداره خدمات دانشجویی

۱- برپایی میز اطلاع رسانی و پاسخگویی به سوالات تسهیلات دانشجویی

در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۱ به مناسبت بزرگداشت هفته سراهای دانشجویی، کارشناسان اداره خدمات دانشجویی دانشگاه الزهرا جهت پاسخ گویی به سوالات دانشجویان در زمینه نحوه پرداخت و بازپرداخت تسهیلات صندوق رفاه در محوطه خوابگاهها حضور یافتند و این برنامه مورد استقبال دانشجویان قرار گرفت.

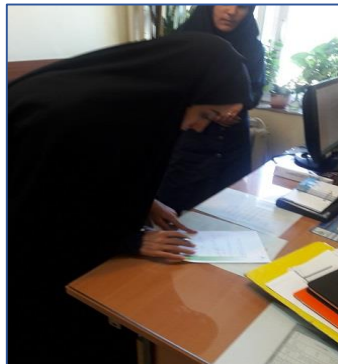
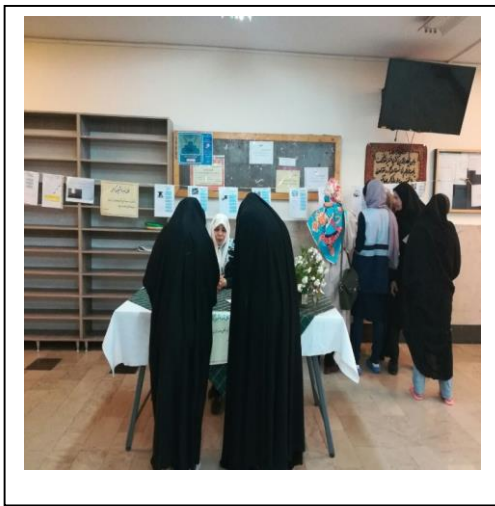


قابل ذکر است که معاون محترم دانشجویی سرکار خانم دکتر شهلا بختیاری، مدیر محترم امور دانشجویی سرکار خانم گیاهی و جمعی از همکاران امور دانشجویی از این برنامه بازدید نمودند.



۲- برگزاری مسابقه با موضوع "قوانین و تسهیلات صندوق رفاه دانشجویان"

به منظور آشنایی بیشتر دانشجویان با قوانین و تسهیلات صندوق رفاه ، مسابقه‌ای در ساعت ۲۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۱ با حضور رئیس اداره خدمات دانشجویی در آمفی تئاتر گلستان چهار برای دانشجویان ساکن در خوابگاه برگزار شد . دانشجویان شرکت کننده در مسابقه ۶۰ نفر بودند که از این تعداد ۲۸ نفر پاسخ درست و ۳۲ نفر پاسخ نادرست به سوالات دادند از میان آنها ، سه نفر به قید قرعه انتخاب و اسامی آنها درروز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۴ در سایت دانشگاه برای دریافت جایزه اعلام شد.





اداره تغذیه دانشجویی

— فعالیت های پرسنل اداره تغذیه در گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی





مدیریت اداره تربیت بدنی

عناوین برنامه های ورزشی سراهای دانشجویی

عنوان برنامه
الف) مسابقات ورزشی همگانی دانشجویان
ب) برنامه های ورزشی تفریحی دانشجویان
ج) برنامه کلگشت
د) برنامه های ورزشی کارکنان
هـ) برگزاری مراسم اعطای حکم و بازدید وزیر علوم، تحقیقات و فناوری از سالن ورزشی گلستان ۶ خوابگاه

تعداد کل شرکت کنندگان : ۱۰۸۸ نفر

۹۳۳ نفر دانشجو خوابگاهی شرکت کننده در برنامه های ورزشی سراهای دانشجویی

۱۵۵ نفر کارمند (خانم) شرکت کننده در برنامه های ورزشی سراهای دانشجویی



الف) مسابقات ورزشی همگانی دانشجویان

۱- مسابقه طناب‌زنی :

مسابقه طناب‌زنی در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۷ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در زمین روزباز ورزشی خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۴۷ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

نفرات برتر ✓

مقام اول: زهرا غفاری (دانشجوی رشته مترجمی عربی)

مقام دوم: زهرا چراغی (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام سوم: صدیقه صالحی (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام چهارم: زهرا پورجعفری (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام پنجم: فاطمه عزیزی (دانشجوی رشته علوم اجتماعی)

مقام ششم: ملیحه فاضلان (دانشجوی رشته تربیت بدنی)



۲- مسابقه تنیس روی میز :

مسابقه تنیس روی میز در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۷ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در سالن تنیس روی میز گلستان ۶ خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۲۱ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

نفرات برتر ✓

مقام اول: زینب جوشن (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام دوم: فاطمه مهدی پور (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام سوم: سیدان چوپان (دانشجوی رشته پژوهش هنر)



۳- مسابقه هفت سنگ مهارتی :

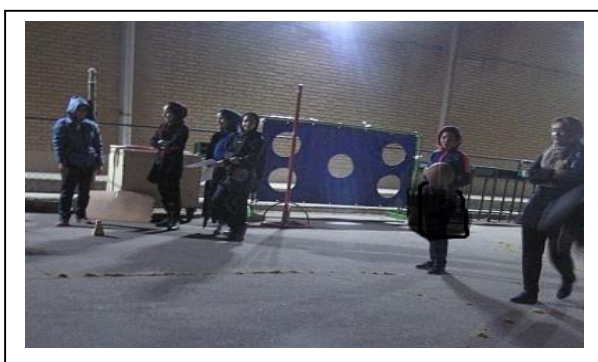
مسابقه هفت سنگ مهارتی در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۸ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در زمین روزباز ورزشی خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۵۷ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

✔ نفرات برتر

مقام اول مشترک: فاطمه عمویی (دانشجوی رشته میکروبیولوژی) و زهره سادات امیری شهری (دانشجوی رشته تربیت بدنی)
مقام دوم مشترک: محدثه جعفری (دانشجوی رشته هنر) و نرجس وکیلی نسب (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام سوم: محدثه عباس پور (دانشجوی رشته شیمی)

مقام چهارم: صنم کلاشی (دانشجوی رشته زبان روسی)



۴- مسابقه شوت بسکتبال :

مسابقه شوت بسکتبال در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۹ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در زمین روزباز ورزشی خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۵۲ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

✔ نفرات برتر

مقام اول مشترک: پروین کمانی (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و زهرا باجلان (دانشجوی رشته هنر)

مقام دوم مشترک: فاطمه لطفی (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و فاطمه مهري پريزاد (دانشجوی رشته تاریخ تمدن)

مقام سوم مشترک: فاطمه شفیعی (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و فائزه قادری (دانشجوی رشته تربیت بدنی)



۵- مسابقه فریزی:

مسابقه فریزی در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۱۰ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در زمین روزباز ورزشی خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۴۰ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

✓ نفرات برتر

مقام اول مشترک: ندا باقری (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و سارا دادگر (دانشجوی رشته تربیت بدنی)
مقام دوم مشترک: فاطمه امیریان (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و فاطمه شعبانیا (دانشجوی رشته تربیت بدنی)
مقام سوم مشترک: زینب نقابی (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و فهیمه منفرد (دانشجوی رشته تربیت بدنی)



۶- مسابقه گل کوچک فوتسال:

مسابقه گل کوچک فوتسال در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۱۱ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در زمین روزباز ورزشی خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۴۱ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

✓ نفرات برتر

مقام اول مشترک: مهلا رحیم پور (دانشجوی رشته حقوق) و حورا توکلی (دانشجوی رشته زبان روسی)
مقام دوم مشترک: نگار رضوانی (دانشجوی تربیت بدنی) و شکوفه سلمانیان (دانشجوی رشته مشاوره)
مقام سوم: مریم احمدی (دانشجوی رشته تربیت بدنی)



۷- مسابقه دارت:

مسابقه دارت در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۱۲ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در اتاق ورزش مجموعه استخر خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۴۵ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

✓ نفرات برتر

مقام اول مشترک: فاطمه روشن (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و فائزه فراهانی خوشدونی (دانشجوی رشته نقاشی)

مقام دوم مشترک: مرضیه خاشعی (دانشجوی رشته آمار) و فائزه فارسی (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام سوم مشترک: محبوبه شکری (دانشجوی رشته مدیریت بازرگانی) و نرجس غلامی (دانشجوی رشته تربیت بدنی)



۸- مسابقه آمادگی جسمانی:

مسابقه هفت سنگ مهارتی در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۱۳ ویژه گرامیداشت سراهای دانشجویی در زمین روزباز ورزشی خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء و با همکاری دانشجویان انجمن و داوطلبان ورزشی برگزار شد. در این مسابقه ۷۳ نفر از دانشجویان خوابگاهی شرکت کردند و به افراد برتر جوایزی اهدا شد.

✓ نفرات برتر

مقام اول مشترک: فاطمه محمدی (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و مهین رستم خانی (دانشجوی رشته نقاشی)

مقام دوم مشترک: مریم جلالی (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و پروین اندرخور (دانشجوی رشته تربیت بدنی)

مقام سوم مشترک: شقایق شیخی (دانشجوی رشته تربیت بدنی) و فاطمه دهقان (دانشجوی رشته تربیت بدنی)



ب) برنامه های ورزشی تفریحی

شنا تفریحی :

شنا تفریحی رایگان از ساعت ۹ صبح الی ۱۸ به مدت یک هفته با حضور **۸۲ نفر** از دانشجویان خوابگاهی در هفته گرامیداشت سراهای دانشجویی در استخر خوابگاه برگزار گردید.

دوچرخه سواری تفریحی :

دوچرخه سواری تفریحی رایگان همراه با آموزش توسط مربی به مدت سه روز در راستای مدیریت سبز با حضور **۱۱۳ نفر** از دانشجویان خوابگاهی در هفته گرامیداشت سراهای دانشجویی برگزار گردید.



ورزش عصرگاهی :



ورزش عصرگاهی همگانی رایگان از ساعت ۲۰ الی ۲۲ همه روزه به مدت یک هفته با حضور **۲۶۴ نفر** از دانشجویان خوابگاهی در هفته گرامیداشت سراهای دانشجویی با حضور مربی در زمین ورزشی روباز خوابگاه با آموزش و برگزاری بازی برای رشته های مختلف ورزشی نظیر بدمینتون، طناب زنی، هولاهوپ، والیبال، بسکتبال، هدف زنی، بومی، محلی مثل داژبال (وسطی)، هفت سنگ و ... برگزار گردید.

تحویل وسایل ورزشی :

تحویل وسایل ورزشی به صورت امانت و رایگان در طول هفته سراهای دانشجویی جهت تفریح ورزشی دانشجویان به تعداد **۳۳ نفر** انجام شد.

ج) برگزاری کلگشت

کلگشت دشت لار (منطقه پلور در دامنه کوه دماوند) به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی با حضور ۳۸ نفر شرکت کننده (۳۵ نفر دانشجویو، یک نفر مربی، یک نفر سرپرست و یک نفر همکار حراستی) در روز جمعه ۹۸/۰۲/۱۳ برگزار شد.

در برگزاری این کلگشت ۲ نفر از دانشجویان داوطلب کانون هلال احمر معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه الزهراء (خانمها سارا دادگر و فاطمه روشن) و همکار حراستی (آقای رستماني) جهت ایمنی بیشتر با مدیریت تربیت بدنی همکاری داشتند.

همچنین در این کلگشت ۲ نفر از دانشجویان غیر ایرانی واحد بین الملل (خانمها مطمئنه نجم‌الدین دانشجوی دانشکده تربیت بدنی و آمنه صفا دانشجوی دانشکده فنی و مهندسی) نیز شرکت کرده بودند.

مربی کوه این کلگشت آقای رضا ثاقب و سرپرست خانم نازیبا هادی (کارشناس ورزش مدیریت تربیت بدنی) بودند.

شایان ذکر است جهت افزایش ایمنی گروه اعزامی به کلگشت مذکور، کلیه شرکت‌کنندگان بیمه مسئولیت شدند.



د) برنامه‌های ورزشی کارکنان

برنامه‌های ورزشی همگانی

برنامه‌های ورزشی ویژه کارکنان خانم در تاریخ ۹۷/۲/۱۱ قبل از نشست صمیمانه همکاران حوزه معاونت دانشجویی به مناسبت گرامی‌داشت سراهای دانشجویی در محوطه خوابگاه گلستان ۴ در چهار بخش برگزار شد.

۱- مسابقات ورزشی همگانی:

مسابقات ورزشی همگانی در رشته‌های فریزی گلف، طناب زنی و بازر با حضور ۷۰ نفر از کارکنان حوزه معاونت دانشجویی (۲۸ نفر فریزی، ۲۰ نفر بازر، ۲۲ نفر طناب زنی) برگزار و در پایان نشست به نفرات برتر جوایزی اهدا شد.



✓ نفرات برتر رشته فریزی گلف

مقام اول: صدیقه رستمی

مقام دوم: فهیمه حلاجی

مقام سوم مشترک: اکرم جسور و فاطمه هاشمی



✓ نفرات برتر رشته بازر

مقام اول: سمیه اسفندیار

مقام دوم: کیادخت رضایی

مقام سوم: آنیتا ضرابی و زری بیگ زاده

✓ نفرات برتر رشته بازر طناب زنی

مقام اول: نسرین نعمت الهی و نازیتا هادی

مقام دوم: زهره چشمی و زینب احمدی

مقام سوم: فوزیه کوهی و سمیه آذربا



۲- برگزاری مسابقه چالش ورزشی

در این چالش که با هدف افزایش تعادل کارکنان طراحی شده بود **۲۰ نفر** شرکت کردند و در پایان به دو نفر برتر جوایزی اهدا شد.

✔ نفرات برتر چالش ورزشی

- عاطفه ابوالقاسمی و حمیده زمانی



۳- برگزاری دوچرخه سواری تفریحی

همزمان با برگزاری مسابقات ورزشی، برنامه دوچرخه سواری تفریحی نیز در محوطه خوابگاه برای کارکنان علاقمند به دوچرخه سواری به تعداد **۱۵ نفر** برگزار شد.



۴- برگزاری کارگاه تندرستی و تغییر سبک زندگی

کارگاه تندرستی و تغییر سبک زندگی در نشست صمیمانه همکاران حوزه معاونت دانشجویی با سخنرانی خانم دکتر نسرین رضانی در آمفی تئاتر خوابگاه گلستان ۴ با حضور **۵۰ نفر** برگزار گردید. در این کارگاه در خصوص تمرینات ورزشی و رژیم کاهش وزن با هدف افزایش قوای جسمانی و تغییر سبک زندگی سالم صحبت شد و توصیه های ورزشی و تغذیه ای برای همکاران ارائه گردید.





مدیریت مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت

۱- برگزاری مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء(س) به مناسبت فرارسیدن هفته سراهای دانشجویی و به منظور ارتقای سطح بهداشت در سراهای دانشجویی و فرهنگ سازی موازین بهداشتی مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی را در هفته سراهای دانشجویی (هفته دوم اردیبهشت ماه) برگزار نمود. این مسابقه که فرایند اطلاع رسانی آن از تاریخ ۹۸/۱/۲۸ آغاز شد تا روز ۹۸/۲/۱۱ به طول انجامید و در ۵ گام برگزار گردید:

گام اول (اطلاع رسانی و توزیع فرم های خودارزیابی در میان دانشجویان ساکن در سرای دانشجویی



برای برگزاری مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی در تاریخ ۹۸/۱/۲۸ فرم خود ارزیابی اتاق نمونه دانشجویی و اطلاعیه مربوطه بر روی سایت دانشگاه و کانال دانشجویی بارگزاری شد و نسخه فیزیکی فرم توسط همیاران بهداشت در خوابگاهها توزیع گردید (۹۸/۱/۲۸ الی ۳۱ فروردین ماه ۹۸).

گام دوم (جمع آوری فرم های خودارزیابی و رتبه بندی اولیه

در گام دوم فرم های ارزیابی اتاق های داوطلب از تاریخ ۹۸/۲/۱ الی ۹۸/۲/۳ جمع آوری ، بررسی و رتبه بندی شدند.

گام سوم (بازدید اولیه جهت راستی آزمایی و مشخص نمودن اتاق های برتر هر گلستان

در گام سوم ارزیابی اتاق های سرای دانشجویی ، همیاران سلامت از تاریخ ۹۸/۲/۴ الی ۹۸/۲/۷ در ساعات شبانه روز به اتاق هایی که امتیازهای بالاتری را کسب کرده بودند سر زده و فرم مربوط به آن اتاق را با رنگ دیگر تکمیل و امتیازدهی کردند. در این بازدیدها این ملاک ها مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفتند:

ماده ۱- رعایت نظم و ترتیب در اتاق

ماده ۲- جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان مودی به داخل اتاقها

- ماده ۳- رعایت بهداشت فردی
- ماده ۴- نگهداری صحیح مواد غذایی
- ماده ۵- جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا
- ماده ۶- رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط



گام چهارم) بازدید نهایی از اتاق های برتر هر گلستان

در تاریخ ۱۰ اردیبهشت ماه بازدید نهایی توسط رئیس مرکز مشاوره ، بهداشت و سلامت به همراه نمایندگان امور خوابگاه ها و نماینده همیاران سلامت برای تعیین اتاق های نمونه انجام شد و در نهایت از بین ۹۳ اتاق داوطلب در ۶ سرای دانشجویی، ۱۴ اتاق به عنوان اتاق نمونه دانشجویی انتخاب شد که دو اتاق متعلق به دانشجویان بین الملل ساکن در خوابگاه بود .



گام پنجم) اختتامیه، اعلام اتاق های برتر و ارائه جوایز

در تاریخ ۹۸/۲/۱۱ در آمفی تئاتر گلستان ۴ بعد از نماز مغرب و عشا مراسمی برگزار شد و پس از صحبت های رئیس محترم مرکز مشاوره ، بهداشت و سلامت سرکار خانم دکتر چراغ ملایی پیرامون نحوه انتخاب اتاق نمونه، چهارده اتاق برتر معرفی و به ساکنین اتاق های برگزیده (۵۰ دانشجو) کارت هدیه ۷۰ هزار تومانی به همراه یک نسخه پیام بهداشتی به مناسبت هفته خوابگاه ها اهدا شد .

شایان ذکر است که دو اتاق نیز از بین اتاق های دانشجویان بین الملل برتر شناخته شد و معرفی گردید .



۲- برپایی میز اطلاع رسانی مشاوره، بهداشت و سلامت

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت با همکاری کانون همیاران بهداشت و کانون همیاران سلامت روان دانشگاه به منظور بالا بردن سطح آگاهی اجتماعی و همچنین اطلاع رسانی به دانشجویان در حوزه های مرتبط با سلامت جسم و روان، برنامه ریزی لازم برای برپایی میز اطلاع رسانی و آگاهی بخشی در سرای دانشجویی را انجام داد. در این میز که در هفته سرای دانشجویی (۷ لغایت ۱۲ اردیبهشت ۹۸) از ساعت ۱۸ الی ۲۰ در سرای دانشجویی دانشگاه الزهراء(س) دایر بود، دانشجویان همیار سلامت جسم و روان محتواهای مرتبط با سلامت جسم و روان و همچنین ویژه نامه مربوط به هفته سراهای دانشجویی و ۲۵۰ عدد کتابچه سلامت و بروشورهای با عناوین مختلف بهداشتی را در اختیار دانشجویان ساکن در سرای دانشجویی قرار داده و از دانشجویان علاقه مند برای شرکت در برنامه ها و کارگاه های مربوطه ثبت نام به عمل آمد.



۳- برپایی غرفه بازی و نشاط

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء(س) و کانون همیاران سلامت روان به مناسبت هفته سراهای دانشجویی و ایجاد شادی و نشاط در دانشجویان، برنامه ریزی لازم برای برگزاری غرفه بازی و نشاط را انجام دادند. این غرفه در تاریخ ۹۸/۲/۸ ساعت ۱۲ ظهر در تاق‌دیس یاس دانشگاه دایرگشت و در این برنامه سرگرمی‌ها و مسابقات با نشاط نظیر بالن آرزوها، دومینو میان دانشجویان داوطلب برگزار شد. این برنامه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان و با شور و نشاط برگزار شد، در ساعت ۱۳:۳۰ با اهدای جوایز به برگزیدگان به پایان رسید.





۴- برگزاری کارگاه آموزشی - بهداشتی با موضوع بیماری‌های تیروئید و رشد قدی


به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت و هفته سرای دانشجویی در سال ۱۳۹۸ دو کارگاه آموزشی با موضوع "بیماری‌های تیروئید و رشد قدی" با حضور جناب آقای دکتر اسماعیل توکلی متخصص داخلی برگزار شد. در این دو کارگاه که در تاریخ‌های ۷ و ۸ اردیبهشت ماه ۱۳۹۸ با حضور ۱۰۷ نفر از همکاران دانشگاهی برگزار شدند در مورد کم‌کاری و پرکاری تیروئید، علائم و نشانه و

نوع داروهای مصرفی صحبت گردید . در ادامه درباره غدد پاراتیروئید و عوامل رشد قد در کودکی و بزرگسالی صحبت شد و در پایان هر بحث ، به پرسش‌های شرکت کنندگان در کارگاه پاسخ داده شد.



باسمه تعالی



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س) در نظر دارد به مناسبت فرارسیدن هفته سلامت در اردیبهشت ماه سال ۹۸ با هدف آگاه سازی و توجه بیشتر به سلامت فردی، کارگاه " بیماری‌های تیروئید و رشد قدی " را با همکاری مدیریت برنامه، بودجه و بهره‌وری برگزار نماید. به شرکت کنندگان در کارگاه از طرف مدیریت محترم برنامه و بودجه گواهی حضور ارائه خواهد شد.

این کارگاه در دو تاریخ ۸ اردیبهشت ماه و با حضور جناب آقای **مکرم اسماعیل توکلی مشخصی دانشی** برگزار خواهد شد. همکاران علاقمند به شرکت در این کارگاه می‌توانند در ساعات آثاری روز چهارشنبه ۹۸/۲/۲۲ یا تا ظهر ۲۹۹۱ نامی گرفته و در یکی از تاریخ‌های ذکر شده ثبت نام نمایند.

نام کارگاه : " بیماری های تیروئید و رشد قدی "

زمان برگزاری : شنبه ۹۸/۲/۷ از ساعت ۱۱ الی ۱۲/۳۰

یکشنبه ۹۸/۲/۸ از ساعت ۱۳/۳۰ الی ۱۵

مکان برگزاری : سالن حوراء جنب زمین چمن دانشگاه

شماره سلامت و موفق باشید

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س)



۵- برگزاری کارگاه کنترل و مدیریت هیجان ها

در تاریخ ۹۸/۲/۹ کارگاه کنترل و مدیریت هیجان ها از ساعت ۱۰-۱۲ با حضور دانشجویان علاقه مند و با تدریس خانم رازفر کارشناس توانمند مرکز مشاوره دانشجویی در مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه برگزار گردید. در این کارگاه صمیمی در ابتدا هیجان های مختلف معرفی گشتند و سپس در خصوص راهبردهای کنترل هیجان های منفی مباحثی مطرح گشت. بخش عمده ای از کارگاه به پرسش و پاسخ شرکت کنندگان جهت کنترل هیجان ها اختصاص یافت.



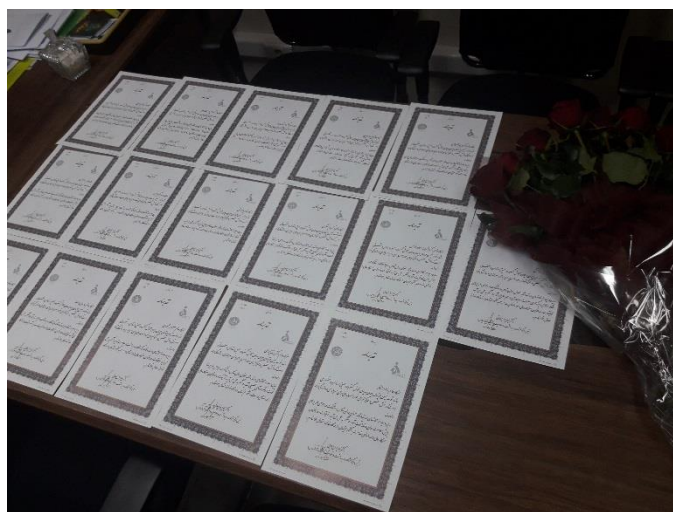
۶- برگزاری کارگاه برنامه ریزی و مدیریت زمان

در تاریخ ۹۸/۲/۹ کارگاه برنامه ریزی و مدیریت زمان از ساعت ۱۲-۱۴ با حضور دانشجویان علاقه مند و با تدریس خانم دکتر چراغی کارشناس توانمند دفتر ارتقای تحصیلی مرکز مشاوره دانشجویی در مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه برگزار گردید. در این کارگاه صمیمی در ابتدا خصوص اصول برنامه ریزی و توجه به مدیریت زمان صحبت هایی ارائه شد، سپس تکنیک های برنامه ریزی تشریح گشت و در ادامه به سوالات شرکت کنندگان در حوزه برنامه ریزی و مدیریت زمان پاسخ داده شد.



۷- بزرگداشت روز روان شناسی و مشاوره

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء(س) به مناسبت روز روانشناس و مشاور (۹ اردیبهشت ۹۸) و به منظور گرامیداشت مقام و جایگاه روانشناس و مشاور، برنامه صمیمانه ای تحت عنوان " بزرگداشت روز روانشناس و مشاور " برگزار نمود. در ابتدای این برنامه که با حضور بی ریای همکاران شاغل در مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت همراه شد ابتدا متنی در خصوص "دغدغه های روانشناس و مشاور بودن " توسط دکتر چراغ ملایی رئیس مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه خوانده شد و پس از آن از همکاران خواسته شد که هر یک، چند دقیقه ای در خصوص تجارب مثبت و منفی خود از فعالیت در حوزه سلامت روان صحبت کنند. پس از این که تمامی همکاران از تجارب خود که گاهی با اشک و لبخند همراه بود صحبت کردند، این مراسم با اهدای گل و تقدیرنامه به همکاران جهت تقدیر از زحمات بی شائبه شان به پایان رسید.



۸-برگزاری ایستگاه سلامت دانشجویی در تاریخ ۱۰/۲/۹۸

در این ایستگاه که به همت اداره بهداشت و سلامت دانشگاه و همکاری خانه بهداشت واحد شمال شرق دایر گشت اقدامات زیر صورت پذیرفت:

- الف) اندازه گیری قد ، وزن ؛
- ب) اندازه گیری فشارخون ؛
- ج) توزیع ویتامین D ؛
- د) انجام تست قندخون در صورت نیاز؛

ه) حضور کارشناس تغذیه برای مشاوره سلامتی به دانشجویان با توجه به اندازه گیری های انجام شده ؛
در این برنامه برای ۷۳ نفر از شرکت کنندگان در برنامه، اندازه گیری های ذکر شده انجام و برای ۲۳ نفر از دانشجویان مشاوره تغذیه انجام شد .



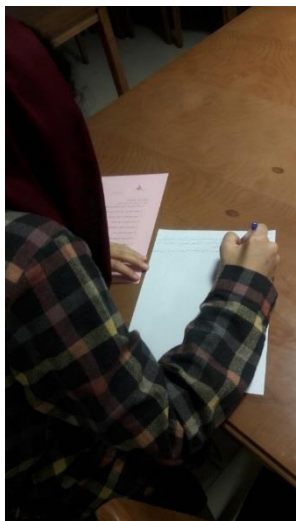
۹- برگزاری سخنرانی با موضوع بهداشت بانوان

سخنرانی با موضوع " بهداشت بانوان " که با همت اداره بهداشت و سلامت دانشگاه و با حضور خانم فاطمه نامنی کارشناس ارشد مامایی در تاریخ ۹۸/۲/۱۱ در آمفی تئاتر گلستان ۴ برای دانشجویان ساکن در خوابگاه برگزار شد . در این سخنرانی مشکلات شایع در موضوع بهداشت بانوان پرداخته شد و علایم هشداردهنده و علایم طبیعی معرفی شدند و بیشتر زمان سخنرانی به پرسش و پاسخ در خصوص مشکلات دانشجویان در این حوزه اختصاص داده شد.



۱۰- برگزاری مسابقه کتابخوانی با موضوع شکست عاطفی

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء(س) با همکاری کانون همیاران سلامت روان دانشگاه به مناسبت هفته سراهای دانشجویی و به منظور افزایش آگاهی دانشجویان در حوزه شکست عاطفی مسابقه کتابخوانی برای مطالعه کتاب "شکست عاطفی و ابعاد روانی اجتماعی آن" را در تاریخ ۹۸/۲/۱۱ از ساعت ۱۲-۱۴ برگزار نمود. در این مسابقه خانم‌ها زهرا امرایی و غزل براتی بالاترین نمره را کسب کرده و جوایز خود را دریافت نمودند.



۱۱- تقدیر از همیاران بهداشت و همیاران سلامت روان

به مناسبت هفته سراهای دانشجویی و به پاس تلاش های همیاران ؛ مراسم تقدیر و اهدای جوایزه ۱۴ نفر از همیاران بهداشت و همیاران سلامت روان در تاریخ ۹۸/۲/۱۱ در آمفی تئاتر گلستان ۴ توسط رئیس مرکز مشاوره ، بهداشت و سلامت و کارشناس بهداشت دانشگاه انجام شد .





معاونت فرهنگی - اجتماعی

۱- اعزام دانشجویان خوابگاه جهت تماشای تئاتر "صد در صد" در تئاتر شهرزاد در تاریخ ۹۸/۰۲/۰۹

۲- برگزاری اردوی باغ لاله های کرج ویژه دانشجویان خوابگاه در تاریخ ۹۸/۰۲/۰۵

۳- برگزاری اردوی قم و جمکران ویژه دانشجویان و کارکنان خوابگاه در تاریخ ۹۸/۰۲/۱۲

۴- برگزاری ویژه برنامه جشن بزرگداشت هفته خوابگاه ها در تاریخ ۹۸/۰۲/۱۰

- سخنرانی دکتر محمد رضا مسجدی دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران با موضوع : سلامت جوانان و مضرات ناشی از دود سیگار و قلیان
- سخنرانی خانم زهرا صدر مدیر واحد زنان جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات با موضوع تاثیر دود سیگار بر روی مادران باردار و جنین
- نقالی خوانی توسط مجری برجسته رادیو خانم بهاره جهان دوستی
- اجرای موسیقی سنتی توسط دانشجویان کانون موسیقی معاونت فرهنگی و اجتماعی
- مسابقه مشاعره
- شعر خوانی در زمینه طنز (زندگی در سراهای دانشجویی)
- پذیرایی از دانشجویان

