

جناب آقای دکتر پرویز انصاری راد

سرپرست محترم مدیریت امور پردیس های استانی دانشگاه فرهنگیان

موضوع: تقویم اجرایی و برنامه های هفته بهداشت روان

سلام علیکم

با احترام، با صلوات بر محمد و آل محمد (ص) و درود بی پایان به شهدای گرانقدر و ساحت مقدس یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج)، ضمن گرامیداشت آغاز سال تحصیلی جدید و شروع دلنشین درس و دانشگاه در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸، به استحضار می‌رساند در خصوص عملیاتی نمودن تقویم اجرایی هفته بهداشت روان، روزشمارها، برنامه‌ها و شعار هفته بهداشت روان با عنوان "سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر" در دو بخش اقدامات و سرفصل‌ها و محورها ابلاغ می‌گردد.

روزهای هفته	عنوان روز
چهارشنبه ۹۷/۷/۱۸	نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان
پنج‌شنبه ۹۷/۷/۱۹	تاثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
جمعه ۹۷/۷/۲۰	خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان
شنبه ۹۷/۷/۲۱	معنویت و تاب‌آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان
یکشنبه ۹۷/۷/۲۲	نقش محیط‌های آموزشی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
دوشنبه ۹۷/۷/۲۳	تاثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
سه‌شنبه ۹۷/۷/۲۴	سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان

هدف کلی:

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

اقدامات:

- تشکیل کمیته برگزاری مراسم هفته بهداشت روان با حضور رئیس پردیس ها / مراکز آموزش عالی
- تشکیل میزگرد و نشست های تخصصی مرتبط با هفته بهداشت روان در سطح پردیس ها و مراکز آموزش عالی
- پخش تراکت، بروشور و درج مطالب آموزنده با توجه به روزشمارها جهت بارگذاری در سایت استان مربوطه
- تهیه پمفلت ها و جزوات آموزشی برای هرکدام از روزشمارها و توزیع میان دانشجویان
- اجرای کارگاه آموزشی، ارائه با پاورپوینت و پخش انیمیشن و موشن های متناسب با موضوع
- گروه بندی دانشجویان و برگزاری مشاوره گروهی
- اهداء (جانماز، تسبیح، مهر و ادعیه مناسب) به دانشجومعلممان با شعار معنویت و سلامت روان
- درج مقاله، جمله و داستان های تاثیرگذار با محتوای ارتباط با پروردگار و تأثیر نماز و معنویت در زندگی افراد و آرامش و سلامت روانی در تابلو اعلانات
- صحبت مختصر و کوتاه در روز یکشنبه ۱۳۹۷/۷/۲۲ از سوی اساتید در کلاس درس با عنوان نقش و اهمیت بهداشت روانی در محیط های آموزشی، کار و منزل
- بروشورهایی با محتوای الهام بخش و معنوی با هدف گفتگوی فرد با پروردگار
- استفاده از آب نما و فضای سبز در محوطه های دانشگاه
- استفاده از گیاهان و رنگ های شاد برای با طراوت نمودن فضاهای آموزشی
- ایجاد رقابت شاد بین دانشجویان به مدت یک روز
- در تمامی اتاق های خوابگاه، جهت قبله مشخص شود
- برگزاری کارگاه ها با محورها و سرفصل های تعیین شده
- برگزاری نمایشگاه در سطح دانشگاه
- اجرای برنامه هایی برای ترغیب و مشارکت دانشجویان از جمله: مسابقات، تهیه بروشور، نشریه الکترونیکی، وبلاگ نویسی و نوآوری در فضای مجازی
- انجام مسابقات ورزشی متناسب دختران و پسران و اهداء جوایز به برندگان

تماس با اعضای خانواده و گوش دادن به صحبت های آن ها و همدلی با خانواده با شعار خانواده و سلامت روان

نصب پوستر با عنوان "لبخند بزن دانشجو" در محیط آموزشی به منظور انبساط خاطر و دوری از عبوس بودن، اخم کردن و مکدر بودن که باعث انتقال انرژی منفی به دیگران می شود

استفاده از عطر و لباس های آراسته با رنگ های شاد و با حفظ و رعایت شئونات اسلامی در محیط آموزشی متناسب با هنجارهای اجتماعی

حضور و بازدید روسای پردیس ها و مدیریت استانی از سراهای دانشجویی و نشست صمیمی با دانشجومعلمان در خصوص هفته بهداشت روان

تشویق و تقدیر شایسته از مشاوران فعال در زمینه بهداشت روان و همکاران پردیس ها و واحدهای آموزشی متناسب با عملکرد فرد با هدف ایجاد انگیزه و تغییر در روحیه

بازدید از مکان های زیارتی، آموزشی-علمی و تاریخی

روابط گرم و صمیمانه سرپرستان شبانه روزی با همکاران، مشاوران و دانشجومعلمان و مشارکت در اجرای برنامه ها

دعوت از شخصیت های علمی روانشناسی در شهرستان ها جهت ایراد سخنرانی در زمینه بهداشت روان

سرفصل ها و محورها:

تاثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

مبانی خودمراقبتی و ابعاد آن

خودمراقبتی در برابر بیماری هایی چون ایدز

برنامه پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز در دانشجویان و دانش آموزان

برنامه پیشگیری از اعتیاد

برنامه تغییر و مراقبت از خود در ابعاد رفتاری، عاطفی و روانی، جسمی

خودمراقبتی در مقابل آسیب های اجتماعی

برنامه پیشگیری از رفتار جنسی پرخطر

تقویت اعتماد به نفس، اراده و حافظه و تربیت آن ها در مسیر پرورش با روش های کار آمد

پیشگیری از فشارهای روانی و کنترل و مراقبت از خود

سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان

حساس سازی جامعه و نهادهای تأثیرگذار نسبت به پیامدهای مثبت ناشی از بهبود سبک زندگی جوانان

کنترل و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در گروه های مختلف

گسترش فرصت مشاوره در دانشگاه ها به منظور کمک به دانشجویان در درک مفاهیم مربوط به سلامت، ارزش ها و عقاید به منظور ترویج سبک زندگی سالم

برنامه پیشگیری از کم تحرکی در دانشجویان

ایجاد نگرش مثبت در زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی

الگوهای شخصیتی، تربیتی و انتخاب سبک زندگی

شیوه های تغییر و اصلاح سبک زندگی

بررسی رابطه ی سبک زندگی با هویت قومی

باورهای دینی و انتخاب سبک زندگی

راهبردهای وارد کردن ورزش در سبک زندگی افراد و گروه ها

بررسی سبک زندگی در کلام امامان و معصومین

بررسی القای سبک زندگی غربی در بازی های رایانه ای، کارتون ها و داستان های کودکان

معنویت و تاب آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان

آموزش مفهوم صبر، بردباری، شکرگزاری، توکل

تبادل نظر، راههای تقویت سلامت معنوی و تاب آوری با رویکرد نماز و گفتگو با پروردگار

هوش معنوی

بررسی رابطه بین بینش معنوی با سلامت روان

تحلیل و بررسی تاثیر اندیشه‌های معنوی در افزایش سلامت روان و کاهش افسردگی

خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان

آموزش ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده

آموزش مولفه‌ها و مفاهیمی چون: خودداری از سرزنش افراد خانواده، مسئولیت پذیر بودن نسبت به یکدیگر، گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر، پرهیز از توهین و سرزنش و پرخشگر، انجام فعالیت‌های گروهی در خانواده مانند: برنامه ریزی جهت انجام برخی از وظایف در خانواده، تماشای برنامه تلویزیونی به صورت جمعی

مشاوره گروهی در خصوص تاثیرات مشکلات جسمی و روانی اعضای خانواده و یا والدین بر عملکرد دانشجو و یا دانش آموز و راهکارهای سازگاری و تحمل فرد با این مسائل

سبک رفتاری و فرزندپروری آشفته، کودک آزاری و بی‌توجهی به نیازهای کودک

مهارت فرزند پروری، فرآیند بزرگ کردن و آموزش و پرورش فرزندان از تولد تا بزرگسالی، بررسی سوابق رشدی والد، شخصیت و شرایط روانشناختی وی، عوامل حمایتی در دوران پرورش کودک شامل مهارت ارتباطی و گفتگوی صحیح زوجین

پیشگیری از خشونت علیه زنان و خشونت خانگی

آموزش مهارت‌های زندگی برای شروع یک زندگی سالم و با هدف تحکیم بنیان خانواده

نقش محیط‌های آموزشی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

مبانی بهداشت روانی در محیط آموزشی

ویژگی‌های اخلاقی معلم به عنوان نقش‌الگویی در محیط آموزشی

سعی در بهبود روابط بین همکاران

ایجاد انگیزه و رضایت شغلی و علاقه در محیط آموزشی و شغلی

تاکید بر مفاهیم توجه به فعالیت جمعی، گروهی و پرهیز از فردگرایی در محیط‌های آموزشی

نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان

باسمه تعالی

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۷/۱۰

شماره: ۵۰۰۰۰/۹۷۳۴/۴۱۱

ندارد

پیوست:



- آگاه سازی دانشجومعلم برای درک تمایز نشاط با لذات مادی و زودگذر و یا شادی های کاذب
- آموزش برای اصلاح این ذهنیت در برخی از افراد که شادی کردن معادل بی بندوباری و لاقیدی و قانون شکنی است و ترویج مظاهر صحیح شادی در اسلام
- ارائه راهکارهایی برای ایجاد خوش بینی و روحیه شوخ طبعی
- عوامل موثر بر شادی در زندگی از دیدگاه اسلام

معصومه علی نژاد
معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

نشانی: شهر ک قدس، بلوار شهید فردرادی، خیابان تربیت معلم، دانشگاه فرهنگیان

تلفن: ۸۷۷۵۱۲۰۰ - فکس: ۸۸۶۹۸۸۶۴ - کد پستی: ۱۹۳۹۶۱۴۴۶۴

www.mpa.medu.ir