

## تقویم نیم سال دوم تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ (مرکز مشاوره، بهداشت و درمان)

| هفته     | ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳         | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷      | ۱۸ | امتحانات |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|------------|----|----|----|---------|----|----------|----|----|
| شنبه     | ۶  | ۱۳ | ۲۰ | ۲۷ | ۴  | ۱۱ | ۱۸ | ۲۵ | ۳ | ۱۰ | ۱۷ | ۲۴ | ۳۱         | ۷  | ۱۴ | ۲۱ | ۲۸      | ۴  | ۱۱       | ۱۸ | ۲۵ |
| یکشنبه   | ۷  | ۱۴ | ۲۱ | ۲۸ | ۵  | ۱۲ | ۱۹ | ۲۶ | ۴ | ۱۱ | ۱۸ | ۲۵ | ۱ اردیبهشت | ۸  | ۱۵ | ۲۲ | ۲۹      | ۵  | ۱۲       | ۱۹ | ۲۶ |
| دوشنبه   | ۸  | ۱۵ | ۲۲ | ۲۹ | ۶  | ۱۳ | ۲۰ | ۲۷ | ۵ | ۱۲ | ۱۹ | ۲۶ | ۲          | ۹  | ۱۶ | ۲۳ | ۳۰      | ۶  | ۱۳       | ۲۰ | ۲۷ |
| سه شنبه  | ۹  | ۱۶ | ۲۳ | ۳۰ | ۷  | ۱۴ | ۲۱ | ۲۸ | ۶ | ۱۳ | ۲۰ | ۲۷ | ۳          | ۱۰ | ۱۷ | ۲۴ | ۳۱      | ۷  | ۱۴       | ۲۱ | ۲۸ |
| چهارشنبه | ۱۰ | ۱۷ | ۲۴ | ۳۱ | ۸  | ۱۵ | ۲۲ | ۲۹ | ۷ | ۱۴ | ۲۱ | ۲۸ | ۴          | ۱۱ | ۱۸ | ۲۵ | ۱ خرداد | ۸  | ۱۵       | ۲۲ | ۲۹ |
| پنجشنبه  | ۱۱ | ۱۸ | ۲۵ | ۳۱ | ۹  | ۱۶ | ۲۳ | ۳۰ | ۸ | ۱۵ | ۲۲ | ۲۹ | ۵          | ۱۲ | ۱۹ | ۲۶ | ۲       | ۹  | ۱۶       | ۲۳ | ۳۰ |
| جمعه     | ۱۲ | ۱۹ | ۲۶ | ۳۱ | ۱۰ | ۱۷ | ۲۴ | ۳۰ | ۹ | ۱۶ | ۲۳ | ۳۰ | ۶          | ۱۳ | ۲۰ | ۲۷ | ۳       | ۱۰ | ۱۷       | ۲۴ | ۳۱ |

**برای موفقیت: برنامه ریزی را از شروع نیم سال جدی بگیرید.**

### تاریخ های مهم نیم سال تحصیلی

- شروع نیم سال: ۱۳ بهمن ۹۷
- حذف و اضافه: ۲۱ الی ۲۴ بهمن ۹۷
- حذف تکدرس: لغایت ۱۸ اردیبهشت ماه ۹۸
- ارزیابی از کیفیت تدریس اساتید: ۲۱ اردیبهشت لغایت ۲ خرداد ۹۸
- پایان کلاس ها: ۱۶ خرداد ۹۸
- امتحانات: ۱۸ خرداد لغایت ۲ تیر ۹۸

### تعطیلات رسمی نیم سال تحصیلی

- شنبه ۲۰ بهمن: شهادت حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام)
- دوشنبه ۲۲ بهمن: پیروزی انقلاب اسلامی
- چهارشنبه ۲۹ اسفند: روز ملی شدن صنعت نفت ایران، ولادت امام علی (ع) و آغاز ایام البیض (اعتکاف)
- پنجشنبه ۱ فروردین لغایت ۴ فروردین: عید نوروز
- دوشنبه ۱۲ فروردین: روز جمهوری اسلامی، شهادت امام موسی کاظم (ع)
- سه شنبه ۱۳ فروردین: روز طبیعت
- چهارشنبه ۱۴ فروردین: مبعث پیامبر اکرم (ص)
- یکشنبه ۱ اردیبهشت: ولادت امام زمان (ع)
- یکشنبه ۵ خرداد: شهادت مظلومانه امام علی (ع)
- سه شنبه و چهارشنبه ۱۴ و ۱۵ خرداد: ارتحال امام خمینی (ره) و عید سعید فطر

### چند نکته از آیین نامه آموزشی

- غیبت: بیش از ۳ جلسه غیبت در کلاس موجب حذف واحد می شود؛ دقت کنید فرقی بین غیبت موجه یا غیرموجه وجود ندارد.
- مشروطی: معدل پایین تر از ۱۲ در کارشناسی، ۱۴ در کارشناسی ارشد و ۱۶ در دکتری؛ دانشجوی مشروط کارشناسی در ترم بعد مجاز به انتخاب واحد کمتر (حداکثر ۱۴ واحد) می باشد.
- سنوات: تعداد ترم های آموزشی که دانشجو می تواند تحصیل کند: سنوات مجاز در کارشناسی ۹، کارشناسی ارشد ۵ و دکتری ۹ ترم
- اخراج: با ۳ ترم مشروطی در کارشناسی و ۲ ترم در کارشناسی ارشد و دکتری (اعم از متوالی و متناوب) یا سنوات بیش از حد مجاز
- حذف و اضافه: حذف یا اضافه حداکثر ۲ درس بعد از شروع ترم؛ حضور دانشجو در دروس اضافه شده از ابتدای نیم سال الزامی است.
- حذف تکدرس: حذف حداکثر یک درس تا پایان نیم سال به شرط حضور در جلسات درس و موافقت استاد
- حداقل واحد: کارشناسی ۱۲، کارشناسی ارشد ۸ و دکتری ۶
- حداکثر واحد: کارشناسی ۲۰، کارشناسی ارشد ۱۴، دکتری ۱۰
- دانشجوی کارشناسی ممتاز (معدل ۱۷ به بالا) و دانشجو در آخرین نیم سال تحصیلی می تواند تعداد واحد بیشتری اخذ کند.

### اطلاع دقیق از آیین نامه آموزشی (پیش نیاز درس،

تعداد واحد و ...) از وظایف دانشجو است.

### دعای مطالعه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اللَّهُمَّ أَخْرِجْنَا مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ اكْرِمْنَا بِنُورِ الْفَهْمِ، اللَّهُمَّ  
افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ انْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ،  
بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

### پنج گام موفقیت را از یاد نبرید

موفقیت در تحصیل و زندگی نیازمند داشتن هدف،  
برنامه ریزی، نظم، تلاش و توکل به خدا است.

### اصلی ترین وظیفه

اصلی ترین وظیفه ما در دانشگاه کسب علم و روحیه ی  
علمی و تولید دانش به منظور خدمت به جامعه است؛ هیچ  
عاملی نباید مانع رسیدن به این هدف مهم شود.

## ۳) نداشتن مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که با خود و دیگران سازگارانه ارتباط برقرار کرده و بدون توسل به خشونت بتوانیم عامل پیش آمده را حل نماییم و ضمن کسب هویت از زندگی احساس شادمانی داشته باشیم.

## ۴) عدم نشاط

شادی ضرورتی است که به زندگی معنا می‌دهد. در پرتو شادی است که انسان می‌تواند خویش را بسازد و خود را برای آینده‌ای موفق در محیط زندگی فردی و اجتماعی آماده کند. عدم نشاط عاملی برای بروز ویژگی‌هایی از قبیل انفعال، ناامیدی و بی‌تفاوتی در قشر دانشجو شده‌است. عوامل مختلفی در بروز این عدم نشاط دخیل هستند که تلاش همه‌جانبه بخش‌های مختلف دانشگاه را می‌طلبد اما خود دانشجو نیز نقش مهمی در این مسئله دارد. دانشجو با کسب خودآگاهی و شناسایی توانایی‌ها و نقاط قوت خود و شرکت در برنامه‌های جانبی، ورزشی و فرهنگی که در دانشگاه برای دانشجویان فراهم شده، می‌تواند نشاط را در خود افزایش دهد.

## ۵) اعتیاد...؟

**ریتالین و ترامادول:** شاید تصور کنید چون قابلیت دسترسی راحت‌تری دارند، اعتیادآور نیستند، اما **ریتالین و ترامادول** به اندازه دیگر مواد مخدر اعتیادآورند و ترک آن‌ها به مراتب از ترک بعضی مواد مخدر مانند هروئین و کراک، سخت‌تر است. پس در مقابل پیشنهاد این مواد از جانب دیگران **قاطعانه نه بگویید!**

**سیگار و قلیان:** مصرف دخانیات (سیگار و به‌خصوص قلیان) علت اصلی بسیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج و از سوی دیگر اولین گام به سوی سوءمصرف مواد و اعتیاد است. وقتی سیگار کشیده می‌شود ۷۰ تا ۹۰ درصد موادمسمی آن، در ریه باقی می‌ماند. هر وعده قلیان معادل ۱۰۰ نخ سیگار دود، وارد ریه‌ها می‌کند.

**«معجون بیرجندی» یا «معجون فوسفی»** نوعی ماده‌ی توهمزاست که به‌عنوان شیرینی (و با ظاهری شبیه باقلوا) ممکن است در مهمانی‌ها به شما تعارف شود. این ماده می‌تواند به مراتب خطرناک‌تر از سایر مواد توهمزها باشد. مصرف زیاد یا همراه شدن آن با سایر مواد می‌تواند مرگ‌آور (خطر خفگی و سکنه مغزی) باشد.

**مشروبات الکلی:** مصرف بلندمدت مشروبات الکلی منجر به نارسایی‌های کبدی، مشکلات قلبی و عروقی و برخی سرطان‌های خاص می‌شود.

• **مصرف همزمان چند ماده مخدر، خطر مرگ به همراه دارد.**

✓ معرفی مرکز، واحدها، طرح‌ها، شعب و دفاتر

✓ عضویت در کانون همیاران سلامت روان و بهداشت

## آدرس سایت مرکز مشاوره و درمان

[www.birjand.ac.ir/ccht](http://www.birjand.ac.ir/ccht)

## کانون همیاران

**همیاران سلامت روان:** این کانون با فعالیت دانشجویان علاقه‌مند و فعال در جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی و افزایش آگاهی دانشجویان به عنوان یکی از کانون‌های برتر دانشگاه‌های کشور شناخته شده است.

**همیاران بهداشت:** این کانون با همکاری دانشجویان داوطلب به ارائه خدمات مرتبط با بهداشت و سلامت جسمی، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری‌رسانی و ارجاع دانشجویان نیازمند به خدمات بهداشتی می‌پردازد.

برای عضویت و فعالیت در این کانون، می‌توانید به سایت مرکز مشاوره و درمان و مرکز بهداشت و درمان دانشگاه بیرجند مراجعه نمایید.



## ۵ آسیب اصلی که دانشجویان را در دوران تحصیل تهدید

می‌کند:

## ۱) اُفت تحصیلی

یکی از شایع‌ترین آسیب‌های دوران دانشجویی اُفت تحصیلی است. اُفت تحصیلی به معنی کاهش عملکرد دانشجو از سطح رضایت‌بخش به سطحی نامطلوب و پایین‌تر در آموزش و در واقع به معنی عدم موفقیت تحصیلی تعریف می‌شود. اُفت تحصیلی غالباً ناشی از نداشتن هدف و برنامه درست و عدم علاقه به رشته تحصیلی و درگیری با سایر آسیب‌ها از جمله شکست‌های عاطفی، نداشتن مهارت‌های زندگی، عدم نشاط و یا درگیری با اعتیاد، می‌باشد.

## ۲) شکست‌های عاطفی

تصمیم برای آینده زندگی و ارتباط با جنس مخالف از ویژگی‌های سنین دانشجویی است. محیط دانشگاه امکان ارتباط بیشتری را با جنس مخالف برای شما ایجاد می‌کند اما باید مراقب باشید که ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنید و قبل از ایجاد و تعمیق رابطه عاطفی، شرایط طرف مقابل را ارزیابی کنید تا احتمال هر گونه آسیب را کاهش دهید.

## مرکز مشاوره همراه همیشگی شما

**هدف و خدمات:** ارتقاء سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با خدمات: مشاوره (فردی- گروهی/ حضوری- غیرحضوری); روان‌درمانی; روان‌پزشکی; مددکاری; کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی; انتشارات; پژوهش

- **شعبه ۱ (مرکزی):** پردیس شوکت‌آباد، جنب ساختمان طرح‌های عمرانی تلفن: ۳۲۲۰۲۰۶۶
- **شعبه ۲:** شهر، دانشکده‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی، و هنر تلفن: ۳۲۲۲۱۶۳۴
- **شعبه ۳:** پردیس امیرآباد، جنب خوابگاه گلستان تلفن: ۳۲۲۵۴۰۴۱ (داخلی ۲۳۴)
- **کلینیک همراه (خدمات تخصصی روان‌شناسی و مشاوره):** نیمه خصوصی، مستقر در شعبه ۲ تلفن: ۳۲۲۲۱۶۳۴
- **دفاتر مشاوره خوابگاهی:** در کلیه خوابگاه‌های ملکی دانشگاه

## مرکز بهداشت: اندیشه ما، سلامت شما

**هدف:** تلاش در جهت ارتقاء سطح سلامت و ارائه خدمات بهداشتی-درمانی به دانشجویان و کارکنان

**خدمات:** پزشک عمومی، پزشک معتمد، دندان‌پزشکی، خدمات پرستاری، مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری (ایدز)، پایش سلامت جسم (دانشجویان و کارکنان)، همیاران بهداشت، ایمنی و بهداشت، بینایی‌سنجی، شنوایی‌سنجی و ارجاع به متخصص گوش، حلق و بینی

- **کلیه خدمات با تخفیف ویژه ارائه می‌گردد.**

**اطلاعات تماس:** پردیس شوکت‌آباد، روبروی سازمان مرکزی

تلفن: ۳۲۲۰۲۱۶۶ (داخلی ۴۳۰)

آدرس سایت مرکز بهداشت و درمان دانشگاه بیرجند

[www.birjand.ac.ir/hct](http://www.birjand.ac.ir/hct)

## معرفی سایت مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند

### اطلاعات موجود در سایت

- ✓ اخبار فعالیت‌های جاری مرکز مشاوره و اطلاعیه برگزاری کارگاه‌ها، نشست‌ها، دوره‌های آموزشی و ...
- ✓ معرفی کتاب‌های مطرح روان‌شناسی و خلاصه‌ای از آن
- ✓ آرشيو چند رسانه‌ای شامل فایل‌های صوتی، تصویری و متنی مفید روان‌شناسی و فایل‌های مربوط به کارگاه‌های برگزار شده
- ✓ تقویم سلامت