

دانشگاه شهید

جامعه محور، مهارت آموز، کار آفرین



اهم فعالیت های هفته سراهای دانشجویی معاونت دانشجویی دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴



مقدمه

اداره امور سراهای دانشجویی دانشگاه بیرجند افزون بر سیاست گذاری و برنامه ریزی در حوزه خوابگاه های دانشجویی، امور اسکان و پذیرش دانشجویان واجد شرایط سکونت در خوابگاه ها، ارائه خدمات به بیش از ۴۰۰۰ دانشجوی خوابگاهی و همچنین تأمین تجهیزات لازم برای بیش از ۱۷ بلوک خوابگاهی (مجردی و متاهلی)، پشتیبانی و نظارت بر امور نظافت، تأسیسات، رسیدگی به امور ساختمانها، پیگیری تعمیرات و نگهداری فضای سبز خوابگاهی را به صورت شبانه روزی بر عهده دارد. افزون بر این موارد، با توجه به این که دانشجویان بیش از ۶۰ درصد زمان خود را در خوابگاه ها می گذرانند، برنامه های فرهنگی و اجتماعی متعددی با محوریت توسعه فردی و اجتماعی و آماده سازی دانشجویان برای ورود به جامعه و کسب و کار برنامه ریزی با همکاری معاونت فرهنگی، اداره بهداشت و درمان، اداره تربیت بدنی و مرکز مشاوره و توانمندسازی اجرا می کند.

اداره امور خوابگاه ها تلاش می کند تا افزون بر پشتیبانی و حل مشکلات مربوط به ابنیه و تأسیسات خوابگاه ها، ضمن تأمین تجهیزات لازم برای اتاق های دانشجویی و محوطه های مشاع خوابگاهی و فراهم ساختن محیط مناسب زیست دانشجویان، نسبت به ارائه خدمات رفاهی و فرهنگی مناسب به این عزیزان اقدام کند.

خوابگاه ها و سراهای دانشجویی نه تنها محیطی برای استراحت دانشجویان بلکه مکانی جهت شکل گیری خاطراتی می باشد که هیچ گاه از یاد نمی رود. هفته خوابگاه های دانشجویی فرصتی است تا به این بهانه باعث ساختن برگی دیگر از خاطراتی شیرین و بیادماندنی برای دانشجویان عزیز و همکاران گرانقدرمان باشیم.



دانشگاه سبز
معاونت دانشجویی

برنامه های اجرا شده توسط مرکز خدمات مدیریت دانشجویی به مناسبت هفته سراهای دانشجویی

مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته سراها برگزار می کند.



مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند به مناسبت
هفته سراها برگزار می کند



پویش یک کتاب، هزار امید

طرح جمع آوری کتاب های نو یا مازاد
برای ایجاد کتابخانه مشارکتی درسراها

ویژه اعضای هیأت علمی
یاوران علمی
دانشجویان

زمان: ۱۳ لغایت ۱۹ اردیبهشت ماه
مکان جمع آوری: مدیریت امور دانشجویی
یا سرپرستی کلیه سراهای دانشجویی



برگزاری جشنواره ی غذای سالم





مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند
به مناسبت هفته سراها برگزار می کند

جشنواره ی غذای سالم

همراه با جوایز نفیس برای آشپزان برتر

محور های انتخاب

۱-سلامت غذا

۲-طعم و مزه غذا

۳-خلاقیت و نوآوری

توجه به غذای بومی و محلی ایرانی

تاریخ: ۱۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۸ – سالن زنگنه

برای اطلاعات بیشتر به شناسه کاربری @StuMangement در پیام رسانی



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی

برگزاری مسابقه کاریکاتور خوابگاه؛ زندگی زیر یک سقف



مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند
به مناسبت هفته سراها
برگزاری می کند



مسابقه کاریکاتور خوابگاه؛ زندگی زیر یک سقف

شرایط مسابقه:

ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه
قالب آثار: دستی (A۴)، دیجیتال
(حداقل رزولوشن ۳۰۰ (Dpi)
تعداد آثار: حداکثر ۲ کاریکاتور به ازای هر نفر

محور مسابقه:

زندگی روزمره در خوابگاه
مشکلات فضاهای مشترک
قوانین خوابگاه
خاطرات طنز

به آثار برگزیده جوایز ارزنده اعطا خواهد شد.

مهلت ارسال آثار: ۲۰ اردیبهشت ماه

در مسابقه و ارسال آثار خود به شناسه Management
رسان ایتم پیام دهید.

برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت بحران اطفاء حریق



مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته سراها برگزار می کند

مدیریت بحران اطفاء حریق



ویژه مسئولان، سرپرستان و نیروهای خدمات سراهای دانشجویی

پاکسازی فضای خوابگاهی



مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند به
مناسبت هفته سراها برگزار می کند



پاکسازی فضای خوابگاهی

((حفاظت از محیط زیست پیوند دهنده نسل امروز بانسل فردا))

دوشنبه ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۰ صبح

در تمامی سراهای دانشجویی



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی
مدیریت دانشجویی



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی

برگزاری مسابقات پینت بال (خوابگاه دخترانه)



Paintball

کانون مهارت‌های زندگی و آسیب‌های اجتماعی دانشگاه بیرجند با همکاری کانون بازی‌های فکری به مناسبت هفته سراسری دانشجویی برگزار می‌کند

برگزاری سلسله مسابقات خوابگاهی پینت بال

دوشنبه ۲۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۲۰

محوطه خوابگاه دخترانه توحید



برگزاری مسابقات پینت بال (خوابگاه پسرانه)



کانون مهارت‌های زندگی و آسیب‌های اجتماعی دانشگاه بیرجند با همکاری کانون بازی‌های فاکر به مناسبت هفته سراهای دانشجویی برگزار می‌کند

برگزاری سلسله مسابقات خوابگاهی

پینت بال

یکشنبه ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۲۰

محوطه خوابگاه پسرانه ابوذر



برگزاری مسابقه ایده پردازی خوابگاه رویایی من



برگزاری مسابقه نویسندگی تحت عنوان: گنجینه خاطرات

مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته سراها برگزار می کند

مسابقه بزرگ ایده پردازی خوابگاه رویایی من

محورهای مسابقه:

- ۱- چالش های زندگی خوابگاهی و راه حل های خلاقانه (مدیریت فضای کوچک، هم اتاقی های مشکل ساز، صرفه جویی در هزینه ها)
- ۲- همزیستی مسالمت آمیز (ایده هایی برای بهبود روابط بین دانشجویان در خوابگاه، فعالیت های گروهی و کاهش تنش ها)
- ۳- خوابگاه سبز: توسعه پایداری و محیط زیست (کاهش پسماند، استفاده از انرژی پاک، باغبانی جمعی در خوابگاه)
- ۴- سلامت روان و زندگی خوابگاهی (چگونه در فضای پر تنش تحصیلی، آرامش و تعادل روانی داشته باشیم)
- ۵- فناوری و زندگی دانشجویی (اپلیکیشن ها یا ابزارهای دیجیتال برای مدیریت بهتر زندگی خوابگاهی)

شرایط مسابقه:

ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه

ارسال ایده به صورت متن، پوستر یا ویدیو کوتاه

مهلت ارسال: ۲۰ اردیبهشت ماه

به ۳ ایده برتر جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.

برای شرکت در مسابقه و ارسال ایده های خود به شناسه @StuManagement در پیام رسان اینستاگرام دهید.

پویشی برای عملی کردن ایده های دانشجویان

مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته سراها برگزار می کند

مسابقه نویسندگی گنجینه خاطرات

علاقه مندان جهت شرکت در این مسابقه می توانند خاطرات خود را در دوران دانشجویی به رشته تحریر در آورند.

جهت ثبت نام و ارسال آثار به شناسه کاربری در پیام رسان اینستاگرام @StuManagement پیام ارسال کنید.

همراه با جوایز نفیس و ارزنده برای خاطرات برگزیده!!!

مهلت ارسال آثار: سه شنبه ۲۳ اردیبهشت ماه

برگزاری مسابقات جایزه بزرگ کانتر استریک و Pes و Fifa



مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند برگزار می کند

مسابقات جایزه بزرگ pes و fifa

ویژه دانشجویان پسر دانشگاه بیرجند | ورودی رایگان

جایزه ویژه ۴ میلیون تومانی
جوایز نفرات اول تا سوم
مجموعاً ۲ میلیون برای هر رشته

مهلت ثبت نام: ۱۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

مکان برگزاری: گیم نت خوابگاه سرو

برای ثبت نام به گیم نت خوابگاه سرو مراجعه کرده یا با شماره درج شده تماس حاصل فرمایید
جعفری ۰۹۰۱۹۵۲۶۸۲۳

برای اطلاعات بیشتر در کانال تلگرام گیم نت سرو عضو شوید
t.me/sarv_gamenet

اسکن کنید




مدیریت دانشجویی دانشگاه بیرجند برگزار می کند

اولین دوره ی مسابقات جایزه بزرگ کانتر استریک

ویژه دانشجویان پسر دانشگاه بیرجند | ورودی رایگان

جایزه ویژه ۵/۵ میلیون تومانی

مهلت ثبت نام: ۱۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

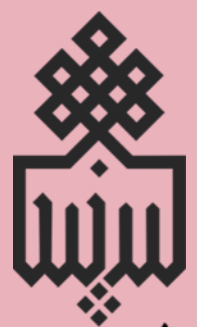
مکان برگزاری: گیم نت خوابگاه سرو

برای ثبت نام به گیم نت خوابگاه سرو مراجعه کرده یا با شماره درج شده تماس حاصل فرمایید
جعفری ۰۹۰۱۹۵۲۶۸۲۳

برای اطلاعات بیشتر در کانال تلگرام گیم نت سرو عضو شوید
t.me/sarv_gamenet

اسکن کنید



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی

برگزاری مسابقات جایزه بزرگ کانتر استریک Pes و Fifa



برگزاری بوت کمپ های مهارتی بهاره



مرکز مهارت آموزی دانشگاه بیرجند برگزار می کند

بوت کمپ مهارتی بهاره

ایستگاه مهندسی برق

برگزاری رویداد: ۳۱ اردیبهشت تا ۲ خرداد

دوره پایتون
محمد قلی پور
دانشجوی کارشناسی ارشد مخابرات
مناسب دانشجویان مهندسی
<https://B2n.ir/ue8923>

دوره پردازش تصاویر پزشکی
محمد جواد توکلی
دانشجوی دکتری برق الکترونیک
مناسب برای دانشجویان الکترونیک و مهندسی پزشکی
<https://B2n.ir/jn7058>

دوره آشنایی با منابع سوئیچینگ
سجاد یاری
فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مهندسی برق
مناسب برای دانشجویان گرایش قدرت و الکترونیک
<https://B2n.ir/yn2078>

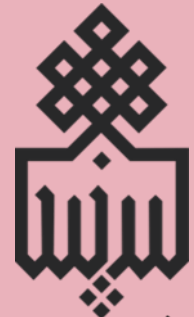
مرکز مهارت آموزی و مشاوره شغلی دانشگاه بیرجند برگزار می کند

بوت کمپ مهارتی بهاره دانشگاه بیرجند

ایستگاه مهندسی برق (الکترونیک، قدرت، هوش مصنوعی و پردازش تصویر)	ایستگاه زبان انگلیسی (مهارت های Listening , Speaking)
پیش ثبت نام (رایگان): ۲ تا ۶ اردیبهشت	ثبت نام: ۱۵ تا ۲۰ اردیبهشت
برگزاری رویداد: ۳۱ اردیبهشت تا ۲ خرداد	

اولویت ثبت نام اصلی با افرادی خواهد بود که در مرحله پیش ثبت نام نام نویسی کرده اند

تلفن پشتیبانی: ۰۵۶۳۱۰۲۲۱۲۵ | لینک ثبت نام: B2n.ir/bx2558



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی

بازدید رئیس محترم دانشگاه و معاونین محترم از کلیه سراهای دانشجویی



به مناسبت هفته سراهای دانشجویی؛

حضور رئیس دانشگاه در سرای دانشجویی سرو

معاونت دانشجویی - مدیریت دانشجویی

بازدید معاون و مدیر محترم دانشجویی از سراهای دانشجویی خواهران



بازدید معاون و مدیر محترم دانشجویی از سراهای دانشجویی خواهران





نظرسنجی از دانشجویان ساکن در سراهای دانشجویی پیرامون خدمات ارائه شده در خوابگاه ها، غذاخوری ها و عملکرد سرپرستان محترم به مناسبت هفته سراها

نظرسنجی





آمار متقاضیان و استفاده کنندگان از خوابگاه های دانشجویی به تفکیک جنسیت در سال تحصیلی (۱۴۰۳-۱۴۰۴)

تعداد خواهران دانشجو		تعداد برادران دانشجو		سال تحصیلی	ردیف
انتساب	متقاضی	انتساب	متقاضی		
۲۳۲۵	۲۳۲۵	۲۰۹۰	۲۰۹۰	نیمسال اول ۱۴۰۳-۱۴۰۴	۱
۱۷۷۳	۱۷۷۳	۱۵۶۴	۱۵۶۴	نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۴	۲



دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی

تعمیرات مستمر پرسنل پشتیبانی واحد خوابگاه ها با همکاری همکاران محترم تاسیسات



برگزاری مراسم باشکوه اختتامیه هفته سraهای دانشجویی



اختتامیه
هفته خوابگاه‌های
دانشجویی

تقدیر از برگزیدگان مسابقات دانشجویی ورزشی، هنری، فرهنگی و غیره
همراه با برنامه های شاد و مفرح

مکان: تالار ولایت
زمان: چهارشنبه مورخ ۷ خرداد ماه ۱۴۰۴
از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰

با مشارکت

دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
معاونت فرهنگی و اجتماعی
معاونت ورزشی و تفریحی
معاونت بهداشتی و ایمنی



برگزاری مراسم باشکوه اختتامیه هفته سراهای دانشجویی





دانشگاه سیرجند
معاونت دانشجویی

برگزاری مراسم باشکوه اختتامیه هفته سراهای دانشجویی





دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی

برگزاری مراسم باشکوه اختتامیه هفته سراهای دانشجویی





دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و درمان
Counseling Center

برنامه های اجرا شده توسط مرکز مشاوره و سبک زندگی به مناسبت هفته سراهای دانشجویی



با حضور مددکاران اجتماعی مرکز مشاوره
عصمت دوستی و محدثه محمد زاده
کارشناسی ارشد روان‌شناسی
چهارشنبه ۱۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۲۱ | خوابگاه توحید



**برگزاری دوره های
آموزشی مدیتیشن و
شفقت به خود
(هنرمهربان بودن با خود)**



زمان: پنجشنبه ۱۸ و ۲۵ اردیبهشت، ساعت ۹ الی ۱۲

مکان: مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه بیرجند



۰۵۶-۳۱۰۲۵۳۲۱

شرکت برای عموم آزاد و رایگان است.
همراه با اعطای گواهی معتبر

@birjand_counseling

counselingub





برگزاری کارگاه آموزشی پنج زبان عشق و ارتباط موثر سرپرستان خوابگاه با دانشجویان والدین

مرکز مشاوره و سبک زندگی با همکاری کانون همیاران سلامت روان دانشگاه بیرجند
به مناسبت هفته سلامت و سراهای دانشجویی برگزار می‌کند:

پنج زبان عشق

یکشنبه ۱۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴
۱۲ الی ۱۴

مرکز مشاوره و سبک زندگی

سمانه موسوی
کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

جهت ثبت نام

شركت برای عموم آزاد و رایگان است.
همراه با اعطای گواهی معتبر

۰۵۶-۳۱۰۲۵۳۲۱ @birjand_counseling counselingub



مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه بیرجند با همکاری مدیریت برنامه، بودجه و تحول اداری
به مناسبت هفته سراهای دانشجویی برگزار می‌کند:

**کارگاه آموزشی
ارتباط موثر سرپرستان خوابگاه
با دانشجویان و والدین**

ویژه سرپرستان خوابگاه‌های دانشجویی

با حضور:
دکتر هادی صمدیه
عضو هیئت علمی گروه روانشناسی

چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴
۱۱:۴۵ الی ۱۳:۴۵

دانشگاه بیرجند، دانشکده مهندسی، سالن دکتر حسینی

۰۵۶-۳۱۰۲۵۳۲۱ @birjand_counseling counselingub





کانون همیاران سلامت روان مرکز مشاوره و سبک زندگی با همکاری انجمن علمی روان شناسی و انجمن علمی مشاوره دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته سراهای دانشجویی و روز مشاور و روان شناس برگزار می کند

نشست نقد و بررسی کتاب
موهبت کامل نبودن
اثر: Brené Brown

با حضور: مصطفی حسین پور
کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی

زمان: شنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴ ، ساعت ۱۸ الی ۲۰
مکان: مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه بیرجند

جهت ثبت نام
به لینک زیر
مراجعه فرمایید
<https://yun.ir/ezdoe5>

همراه با اعطای هدیه کتاب به قید قرعه

چاپ هفتم



نشست نقد و بررسی کتاب موهبت کامل نبودن و کتاب سلطنت ترس

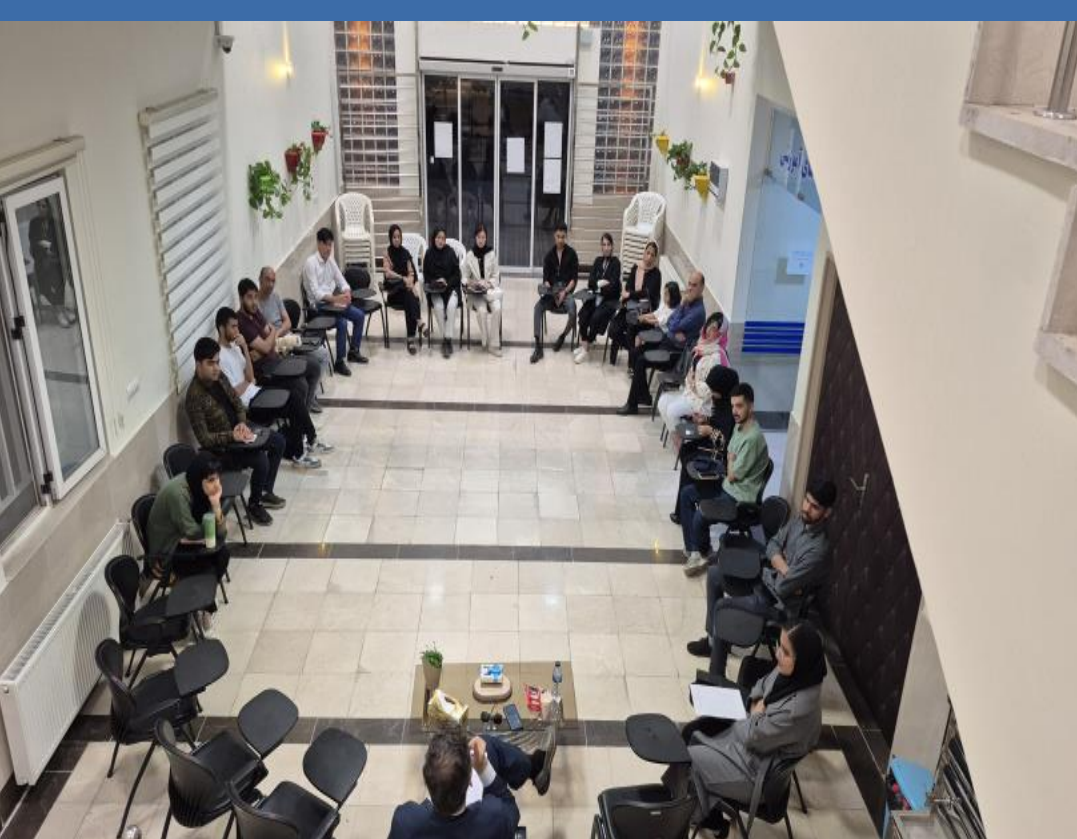
کانون همیاران سلامت روان با همکاری انجمن علمی جامعه شناسی و کانون کتاب استان برگزار می کند

جلسه نقد و بررسی
کتاب سلطنت ترس
اثر مارتا سبی نوسبام

دکتر حمید مسعودی
عضو هیئت علمی گروه جامعه شناسی دانشگاه بیرجند

دوشنبه ۲۲ اردیبهشت | ساعت ۱۸:۰۰ | دانشگاه بیرجند ، مرکز مشاوره و سبک زندگی

همراه با اعطای هدیه
کتاب به قید قرعه



کانون هلال احمر دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته سراهای دانشجویی برگزار می‌کند

مسابقه حدس عکس بچگه مسئولین
بچه‌های دیروز ؛ مسئولین امروز

با حضور عصمت دوستی و محدثه محمدزاده
مددکاران اجتماعی مرکز مشاوره

چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ | ساعت ۱۱:۳۰

نمازخانه - خوابگاه خواهرانه توحید

?

?

?

?



برگزاری مسابقات کتاب خوانی و حدس عکس بچگی مسئولین

کانون هلال احمر دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته سراهای دانشجویی برگزار می‌کند

مسابقه کتابخوانی بچگه

آسیب‌ها و روش‌های مقابله با گرم‌زدگی ، گرسنگی و آلودگی

همراه با جوایز نقدی

زمان آزمون: دوشنبه ۲۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۱۲

محل آزمون: سالن فرهنگ (معاونت فرهنگی و اجتماعی)

برای ثبت نام و کسب اطلاع بیشتر به آیدی @helatahmar_birjand مراجعه فرمایید

?

?

?

?



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی



برگزاری برنامه های شاد
ومفرح ومسابقات متنوع



برنامه های اجرا شده توسط اداره بهداشت و درمان به مناسبت هفته سراهای دانشجویی

تهیه بروشور های بهداشتی (شپش، ساس)



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان

پدیکلوزیس (شپش)



اندیشه ما، سلامت شما

را با شانه دندانریز، شانه کرده و مجدداً موها را بشویید.



- با مراجعه به داروخانه‌ها یا مراکز بهداشتی، شامپو پرمترین را دریافت کنید:
- ابتدا دو مرتبه، هر بار به مدت ۱۰ دقیقه مقداری شامپو پرمترین بر روی سر ریخته و سر را خوب ماساژ داده و شستشو دهید.
- ۱۲ ساعت بعد همین کار را تکرار کنید.
- دو مرحله فوق را درست یک هفته بعد از بار اول به همان صورت توضیح داده شده تکرار کنید.
- بعد از مصرف شامپو، موهایتان را خوب بشویید.

راه‌های درمان شپش

- وسایل شخصی مثل شانه، برس، لباس‌ها و ملحفه‌ها را با آب داغ و مواد پاک کننده بشویید.
- لباس‌ها و ملحفه‌ها را اتو کنید و در آفتاب پهن نمایید.



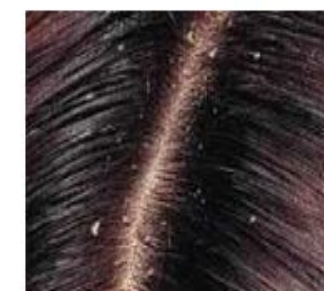
- بهتر است موها را کوتاه کنید تا شستشو و درمان آن ساده‌تر انجام گیرد.
- تراشیدن موی سر در پسران، از اقدامات خوب برای مبارزه با این بیماری در مناطق آلوده است.
- حوله یا دستمالی را با سرکه سفید خیس کرده و به دور موها بپیچید و بعد از نیم ساعت موها

راه‌های انتقال شپش

- تماس مستقیم سر فرد آلوده با سر فرد سالم
- استفاده از وسایل شخصی فرد آلوده مثل: شانه، برس، کلاه، روسری، مقنعه، لباس، ملحفه، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام



اگر در پوست سر خود احساس خارش و سوزش کردید و در لابلاهای موهایتان دانه‌های ریز کرم رنگ مثل شکل زیر دیدید که چسبنده است و با برس و شانه از موهایتان جدا نمی‌شود، بدانید که به شپش آلوده شده‌اید و برای آنکه مطمئن شوید حتماً به پزشک مراجعه کنید.



شپش می‌شود و در رطوبت نیز نمی‌تواند زندگی کند. به همین دلیل در موقع تب، یا مواقعی که انسان در اثر بیماری، کار، بازی و ورزش عرق می‌کند، شپش از بدن دور می‌شود.

محل زندگی شپش

(۱) سر: در لابلاهای موهای سر زندگی می‌کند و پوست سر به ویژه پشت سر، گردن و پشت گوش را مورد گزش قرار می‌دهد.



(۲) بدن: در مسیر درزهای داخلی و چین‌های لباس فرد آلوده زندگی می‌کند.

(۳) عانه: اغلب در موهای ناحیه عانه و دستگاه تناسلی انسان زندگی می‌کند و از شپش بدن کوچکتر است.

مقدمه

اگرچه بهبود وضعیت بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی تأثیر به‌سزایی در کاهش آلودگی به شپش داشته است، اما همچنان این انگل گستردگی جهانی دارد. ابتلا به شپش مختص جامعه یا طبقه اجتماعی خاصی نبوده و تمامی افراد جامعه را ممکن است درگیر کند.

شپش چیست؟

شپش حشره‌ای کوچک، سفید مایل به کرم، بدون بال، خونخوار و دارای شش پا می‌باشد که می‌تواند سر، تن و عانه را در انسان آلوده کند.



حرارت بدن انسان برای زندگی شپش مناسب است اما گرما و سرمای شدید باعث از بین رفتن

روش مبارزه با ساس

- تکاندن بالش‌ها و تشک‌های معمولی و کشیدن جاروبرقی بر روی آن‌ها
- بخارشوئی تشک‌های خوشخواب
- شستشوی منظم و تعویض مداوم ملحفه و روبالشی
- جارو کشیدن روزانه منزل، مبلمان و ائاثیه داخلی بخصوص لابلای فرو رفتگی‌ها و چین خوردگی‌ها با استفاده از جارو برقی



- تعمیر شکاف‌های موجود در دیوار
- اصلاح برآمدگی‌های ایجاد شده در کاغذ دیواری
- رنگ‌آمیزی و تعمیر لوازم چوبی قدیمی بخصوص محکم کردن اتصالات میان قطعات

- گذراندن شعله شمع از زیر فترها، درزها و شکاف‌های تختخواب در صورتی که فلزی باشد.
- ریختن آب جوش بر روی وسایل
- قرار دادن وسایل در کیسه سیاه، گره زدن آن و سپس در معرض آفتاب گذاشتن
- مشورت با مراکز بهداشتی و شرکت‌های متخصص در مبارزه با حشرات و جانوران موذی که دارای مجوز معتبر و رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند.
- استفاده از سموم مؤثر و مجاز بهداشتی
- استفاده از حشره‌کش‌های ابقایی با قابلیت ماندگاری زیاد



- در صورت ادامه یافتن آلودگی، مبارزه مجدد با استفاده از حشره‌کش‌ها در فاصله بیش از دو هفته اجرا شود.



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان

ساس



اندیشه ما، سلامت شما

حشرات و جوندگان

- زمانی که عملیات سمپاشی در خوابگاه انجام می‌شود، دانشجویان باید مواد غذایی و ظروف غذا را در محلی محفوظ و در کمد در بسته نگهداری کنند.
- برای جلوگیری از تجمع و تکثیر حشرات و جوندگان، از ریختن پاش زباله در اطراف سطوح جمع‌آوری اکیذا خودداری شود و نظافت خوابگاه رعایت گردد.
- هرگز مواد غذایی در دسترس گربه و سایر حیوانات قرار داده نشود و بدین ترتیب از جذب آنها پناخل محوطه خوابگاه جلوگیری به عمل آید.
- دانشجویان بایستی در صورت بروز بیماری‌های واگیردار و یا آلودگی محیط خوابگاه به حشرات و جوندگان، مسئول و یا ناظمه خوابگاه را در جریان بگذارند.



بهداشت آشپزخانه

- دانشجویان می‌بایستی سریعاً نسبت به شستشوی ظروف کثیف خود اقدام نموده، از نگهداری ظروف شسته نشده به ویژه در طی شب در داخل خوابگاه خودداری شود.

- زمانی که دانشجویان از اجاق‌های گاز در آشپزخانه استفاده نمی‌کنند حتماً شعله‌های آن را خاموش کنند.
- از تخلیه پسماندهای مواد غذایی در سبدهای آشال‌گیر جدا خودداری گردد.



بهداشت حمام‌ها و سرویس بهداشتی

- برای جلوگیری از ایجاد گرفتگی در مجاری دفع فاضلاب خوابگاه، از شستن موهای سر در دستشویی خوابگاه خودداری شود.
- از ورود مواد و وسایلی که در مجاری فاضلاب گرفتگی ایجاد می‌کند، پناخل این مجاری چنا خودداری شود.
- شیرهای آب باز گذاشته نشود و با بستن صحیح شیر از چکه کردن آن جلوگیری به عمل آید.
- لوازم استحمام از قبیل کیسه حمام و لیف و حوله و همچنین دمپایی و روسری و کلاه و وسایل خواب بایستی اختصاصی باشد، لذا دانشجویان نباید از لوازم شخصی یکدیگر استفاده کنند.



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان

زندگی خوابگاهی و

توصیه های بهداشتی



اندیشه ما، سلامت شما

ساس چیست؟

- ساس نوعی حشره است که بدنی بیضی شکل و به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز دارد.
- چرخه زندگی آن شامل ۳ مرحله تخم، نمف و بالغ می‌باشد.
- تخم آن سفید رنگ و طول آن نزدیک به یک میلی‌متر است.
 - نمف شبیه بالغین بوده با این تفاوت که از آن کوچکتر است. نمف پس از خونخواری به رنگ قرمز یا زرشکی در می‌آید.
 - حشره بالغ رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز دارد.
- ساس‌های تختخواب ناقلین مهمی در انتقال بیماری نیستند. این حشره به دلیل گزش دردناک برای انسان آزاردهنده است.



محل زندگی ساس

ساس در طول روز در محل خشک و تاریک؛ داخل درزها و شکاف‌های کف و دیوار اماکن، وسایل چوبی، تختخواب، تشک، زیر قاب عکس، لابلای صفحات کتاب، کاغذ دیواری و نیز درون پشته‌ها مخفی می‌شود.

ساس‌ها شب از انسان خونخواری می‌کنند اما در صورتی که میزبان انسانی در دسترس نداشته باشند از خون پرندگان و جوندگان نیز تغذیه می‌نمایند.

چگونه به وجود ساس پی ببریم؟

- گزش دردناک و آزاردهنده



- دیدن ساس مرده یا زنده در محل خواب

- رد خون بر روی ملحفه‌ها و مخفیگاه‌های ساس‌ها
- وجود لکه‌های کوچک سیاه یا قهوه‌ای تیره روی ملحفه‌ها، دیوارها و کاغذ دیواری
- روشن کردن ناگهانی برق در شب و مشاهده ساس‌ها
- جستجو در لابلای درزها و شکاف‌ها
- استشمام بوی نامطبوع آن‌ها در موارد آلودگی شدید

راه‌های انتقال

ساس از طریق لباس، تختخواب، لوازم خواب، مبلمان دست دوم و نیز از راه چمدان مسافران منتقل می‌شود.



مقدمه

ارتقاء سلامت و بهداشت محیط جمعی، خصوصاً خوابگاه‌های دانشجویی یکی از اصول اولیه و مهم در حفظ سلامت دانشجویان است. برای حفظ و ارتقاء وضعیت بهداشت خوابگاه‌های دانشجویی همراهی و تلاش ساکنان خوابگاه از اهمیت بالایی برخوردار است لذا نکاتی را جهت یادآوری با هم مرور می‌کنیم.

بهداشت اتاق

- نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده خود دانشجویان است، ضروری است، علاوه بر نظافت روزانه اتاق، حداقل هر دو هفته یکبار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق جا به جا و زیر و اطراف آن تمیز شود.
- مواد غذایی مانند برنج، روغن، قند و چای در ظروف در بسته نگهداری گردند.
- از نگهداری زباله‌ها به صورت روباز بویژه در طی شب اکیذا خودداری شود.
- از نگهداری شانه‌های خالی تخم مرغ، حلب خالی روغن و غیره به هر منظور در محیط خوابگاه خودداری گردد.
- استفاده از بخاری برقی، اجاق برقی، دیگ زودپز در اتاق‌های خوابگاه مجاز نمی‌باشد.



بهداشت اتاق

- از نگهداری چمه‌های چوبی فرسوده در محیط خوابگاه به هر منظور از جمله به عنوان جا کفشی یا جای کتاب اکیذا خودداری گردد.
- از ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنان خوابگاه گردد (از قبیل ایجاد سر و صدا و بلند نمودن بیش از حد صدای رادیو و تلویزیون) جدا خودداری شود.
- با باز گذاشتن درب یا پنجره اتاق به مدت چند ساعت در روز نسبت به تهویه و تمویض هوای اتاق اقدام گردد.
- از نگهداری هرگونه وسایل اضافی از جمله تشک‌های ابری و بالش‌های مندرس، قطعات چوب و مقوای اضافی در داخل اتاق‌ها و در اطراف تخت‌ها خودداری شود.
- برای جلوگیری از بیماری‌های قارچی لباس‌های شسته شده صرفاً در آفتاب پهن شود و از آویختن لباس‌ها در راهروها و راهپله‌ها خودداری شود.
- ملحفه‌ها و پتوها هر چند وقت یکبار در هوای آزاد در معرض نور خورشید قرار داده شوند.
- از کشیدن سیگار در محیط بسته و در داخل خوابگاه اکیذا خودداری شود.



بهداشت یخچال

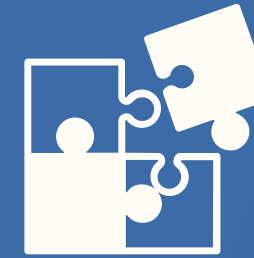
- برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری گردد.
- از قرار دادن مواد غذایی بیش از ظرفیت یخچال خودداری گردد طوری که درب یخچال، همواره قابل بستن باشد.
- از قراردادن تخم مرغ با شانه مقوایی در داخل یخچال به علت بازیافتی بودن، خودداری شود.
- مواد غذایی پخته و خام در یخچال به صورت جداگانه نگهداری گردند.
- از نگهداری پلاستیک و ظروف خالی و میوه‌های کپک زده در یخچال پرهیز شود.
- برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها، مواد اولیه تهیه شده از بازار مانند (میوه و سبزیجات) شسته شوند و سپس در داخل یخچال نگهداری گردند.
- نظافت و پاکیزه نگهداشتن یخچال‌ها به عهده دانشجویان می‌باشد، لذا لازم است هر ۱۵ روز یکبار یخچال خاموش و نظافت گردد.





دانشگاه سبز
معاونت دانشجویی

برپایی ایستگاه سلامت (کنترل وزن، فشار خون و...) با همکاری اداره بهداشت و درمان، کانون‌های همیاران بهداشت و هلال احمر






CPR کارگاه احیای قلبی ریوی

مدرس: سرکار خانم مائده خدای
کارشناس پرستاری دانشگاه بیرجند

زمان: ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۴
ساعت ۱۲

ظرفیت محدود
با اعطای گواهی

به مناسبت هفته سلامت و سراهای دانشجویی
اداره بهداشت و درمان با همکاری همیاران بهداشت و هلال احمر برگزار می‌کند.

مکان: در مانگاه فرهنگی

برای ثبت نام اسکن کنید:



کانون همیاران
دانشگاه بیرجند




ویزیت رایگان پزشک

اداره بهداشت و درمان با همکاری کانون همیاران
بهداشت به مناسبت هفته سلامت و سراهای دانشجویی برگزار می‌کند.

مکان استقرار پزشک
در خوابگاه‌ها:

- خوابگاه ابوذر: ۶ اردیبهشت
- خوابگاه امیرآباد: ۹ اردیبهشت
- خوابگاه توحید: ۸ اردیبهشت
- خوابگاه شهید سردار سلیمانی: ۱۰ اردیبهشت
- خوابگاه شهید خدای: ۱۰ و ۱۴ اردیبهشت
- خوابگاه سرو: ۱۵ اردیبهشت

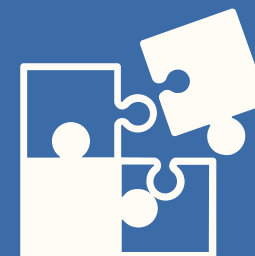
ساعت ۲۰ تا ۲۲

کانون همیاران
دانشگاه بیرجند



دانشگاه سبزجد
معاونت دانشجویی

ویزیت رایگان پزشک در سراهای دانشجویی



ویزیت رایگان پزشک

اداره بهداشت و درمان با همکاری کانون همیاران
بهداشت به مناسبت هفته سلامت و سرا
های دانشجویی برگزار می کند.

مکان استقرار پزشک
در خوابگاه ها:

- خوابگاه ابوذر: 6 اردیبهشت
- خوابگاه امیرآباد: 9 اردیبهشت
- خوابگاه تمجید: 8 اردیبهشت
- خوابگاه شهید سردار سلیمانی: 10 اردیبهشت
- خوابگاه شهید خدای: 10 و 14 اردیبهشت
- خوابگاه سرو: 15 اردیبهشت

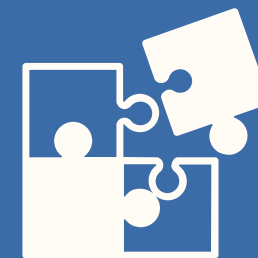
ساعت 20 تا 22

کانون همیاران
دانشگاه سبزجد



دانشگاه سبز
معاونت دانشجویی

ویزیت رایگان پزشک و توزیع بسته های بهداشتی در سراهای دانشجویی



ویزیت رایگان پزشک

اداره بهداشت و درمان با همکاری کانون همیاران
بهداشت به مناسبت هفته سلامت و سراهای دانشجویی برگزار می کند.

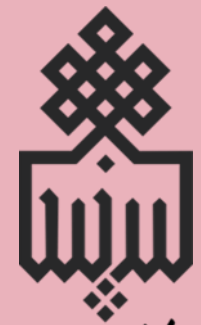
مکان استقرار پزشک
در خوابگاه ها:

- خوابگاه ابوذر: 6 اردیبهشت
- خوابگاه امیرآباد: 9 اردیبهشت
- خوابگاه توحید: 8 اردیبهشت
- خوابگاه شهید سردار سلیمانی: 10 اردیبهشت
- خوابگاه شهید خدای: 10 و 14 اردیبهشت
- خوابگاه سرو: 15 اردیبهشت

ساعت 20 تا 22

کانون همیاران
دانشگاه سبز

برگزاری انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

به مناسبت هفته سلامت
و
سراهای دانشجویی

از دیهشت ماه
۱۴۰۴

توسط اداره بهداشت و درمان
با همکاری کانون همیاران بهداشت

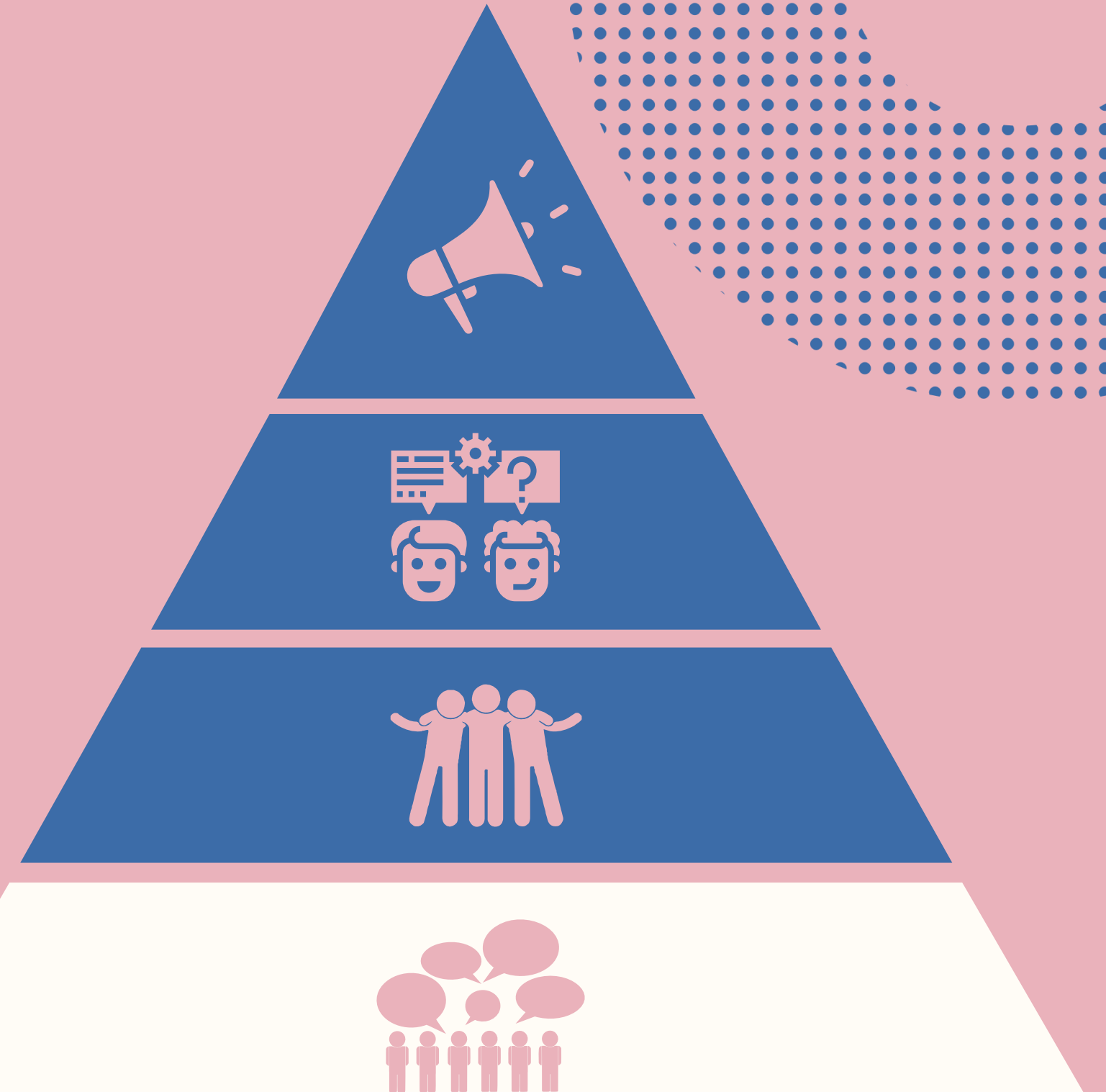
ملاک ها و معیار های انتخاب اتاق نمونه:

- رعایت بهداشت فردی
- نگهداری صحیح مواد غذایی
- رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط
- رعایت نظم و ترتیب و خلاقیت در اتاق
- جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت را
- جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاق

فرآیند اجرا و انتخاب:

پس از اسکن کد کیوآر زیر و تکمیل پرسشنامه، کارشناسان اداره
بهداشت و درمان از اتاق ها بازدید خواهند کرد.

از اتاق های نمونه به مناسبت هفته سلامت و
سراهای دانشجویی تقدیر خواهد شد



برنامه های اجرا شده مرکز خدمات مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه به مناسبت هفته سراهای دانشجویی



فهرست فعالیت های ورزشی خواهران

ردیف		عنوان
		عنوان برنامه
		تعداد شرکت کنندگان
۱	برگزاری مسابقه فریزی خوابگاه صدف	۱۸ نفر
۲	برگزاری مسابقه طناب زنی خوابگاه صدف	۳۰ نفر
۳	برگزاری مسابقه دارت خوابگاه صدف	۲۰ نفر
۴	برگزاری مسابقه الاخر خوابگاه صدف	۱۹ نفر
۵	برگزاری مسابقه طناب زنی خوابگاه گلستان	۲۵ نفر
۶	برگزاری مسابقه الاخر خوابگاه گلستان	۲۷ نفر
۷	برگزاری مسابقه طناب زنی خوابگاه توحید	۲۵ نفر
۸	برگزاری مسابقه دارت خوابگاه توحید	۱۸ نفر
۹	برگزاری مسابقه الاخر خوابگاه توحید	۱۵ نفر
۱۰	برگزاری مسابقه فریزی خوابگاه توحید	۲۵ نفر
۱۱	برگزاری مسابقه داربال	۳۰ نفر
جمع کل		۲۵۲ نفر

فعالیت های ورزشی خواهران

برگزاری مسابقه فریزی خوابگاه صدف



برگزاری مسابقه طناب زنی خوابگاه صدف



فعالیت های ورزشی خواهران

برگزاری مسابقه دарт خوابگاه صدف



برگزاری مسابقه الاخر خوابگاه صدف



فعالیت های ورزشی خواهران

برگزاری مسابقه طناب زنی خوابگاه گلستان



برگزاری مسابقه الاخر خوابگاه گلستان



فعالیت های ورزشی خواهران

برگزاری مسابقه طناب زنی خوابگاه توحید



برگزاری مسابقه دارت خوابگاه توحید



فعالیت های ورزشی خواهران

برگزاری مسابقه اختر خوابگاه توحید



برگزاری مسابقات داژبال



فهرست فعالیت های ورزشی برادران

ردیف	عنوان	تعداد شرکت کنندگان
۱	برگزاری مسابقه دارت، طناب رنی و الختر (خوابگاه سرو)	۸۳
۲	برگزاری مسابقه دارت، طناب رنی و الختر (خوابگاه شهید خدري)	۷۵
۳	برگزاری مسابقه دارت، طناب رنی و الختر (خوابگاه امير)	۶۰
۴	برگزاری مسابقه دارت، طناب رنی و الختر (خوابگاه ابوذر)	۶۲
	جمع کل	۲۸۰

مسابقه ورزشی برگزار شده به مناسبت هفته سراهای دانشجویی در خوابگاه سرو پسران



مسابقات برگزار شده:
دارت، طناب زنی، الاخر

تعداد شرکت کنندگان: ۸۳ نفر



مسابقه ورزشی برگزار شده به مناسبت هفته سراهای دانشجویی خوابگاه شهید خدري پسران



مسابقات برگزار شده:
طناب زنی، دارت، الاختر

تعداد شرکت کنندگان: ۷۵ نفر





مسابقه ورزشی برگزار شده به مناسبت هفته سراهای دانشجویی در خوابگاه امیر خدري



مسابقات برگزار شده :
دارت، طناب زنی،الاختر

تعداد شرکت کنندگان: ۶۰ نفر

مسابقه ورزشی برگزار شده به مناسبت هفته سراهای دانشجویی در خوابگاه ابوذر خدری



مسابقات برگزار شده:
دارت ، طناب زنی و الاخر

تعداد شرکت کنندگان : ۶۲ نفر





دانشگاه شهرود
معاونت دانشجویی



دبیران انجمن ورزشی که در برگزاری این مسابقات همکاری داشتند.



**آقای حجت براتی رشته علوم ورزشی
آقای حمیدرضا عباسی رشته علوم ورزشی
آقای جلال نخعی رشته علوم ورزشی**



دانشگاه بیرجند
معاونت دانشجویی

باتشکر از حسن توجه تان

