



به نام
خدای
که داننده می رازهاست

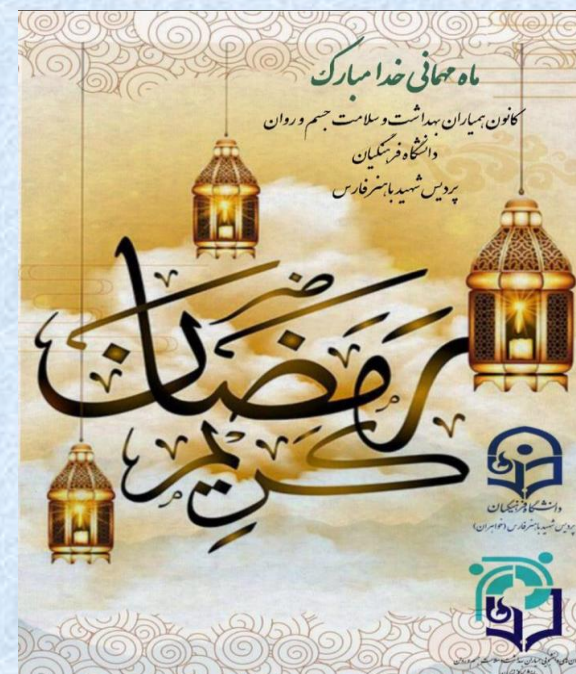
گزارش عملکرد کانون های دانشجویی

همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان
در

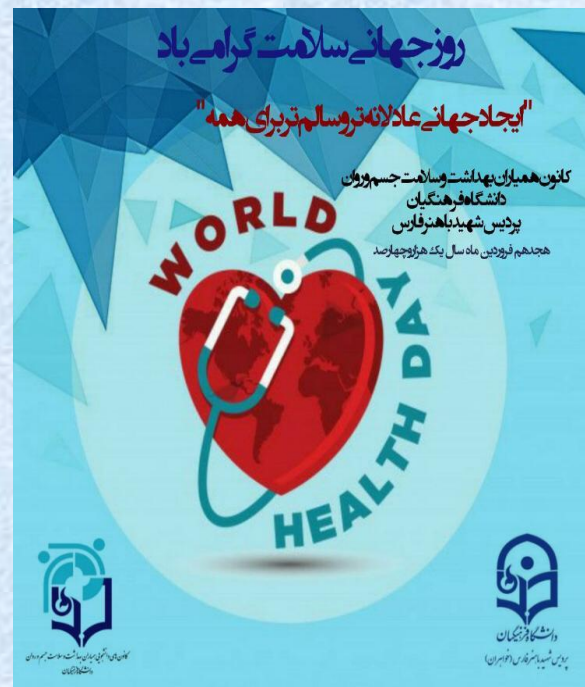
ایام نوروز



ماه مبارک رمضان



هفته معلم



هفته سلامت





کانون ملی دانشجویان بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه تهران

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه
فرهنگیان استان مرکزی - پردیس شهید باهنر اراک

سال نو کارک

گزارش

فعالیت های نوروز 1400

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان

آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

دانش افزایی درمورد کرونا و راه های پیشگیری،مقابله و درمان آن



برگزاری کارگاه سبک زندگی سلامت محور

تهیه بروشورهای نوروزی

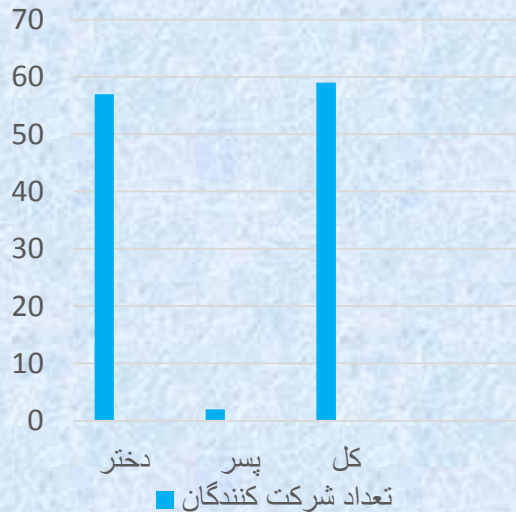




آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

برگزاری کارگاه تقویت توجه در آموزش مجازی



کارگاه

تقویت توجه در آموزش مجازی

مدرس:
آقای دکتر علیرضا حافظی

همراهی کارگاه:
«توجه و جایگاه آن در یادگیری»
«تأثیرات بیماری کرونا بر تعلیم و تربیت»
«آموزش مجازی و جایگاه آن»
«تقویت توجه»

زمان:
۱۸ فروردین ۱۴۰۰

بیت بیت نام لطفا نام شماره دانشجویی و کنش خود را به ای دی پی فکری زیر ارسال کنید.

t.me/njva

فراخوان به مناسبت هفته جوان :

جوانان پیشرو در کنترل کرونا

«برگزاری مسابقه با محوریت جوانان پیشرو در کنترل کرونا»

از علاقه مندان دعوت به عمل می آید تا در راستای موضوع " جوانان پیشرو در کنترل بیماری کرونا " آثار خود را در قالب:

پوستر کلیپ پروشور عکس

تا تاریخ ۲۵ فروردین ۱۴۰۰ به ایمیل parlvash_em@yahoo.com ارسال فرمایند. به آثار برتر جوایز ارزنده اهدا خواهد شد.

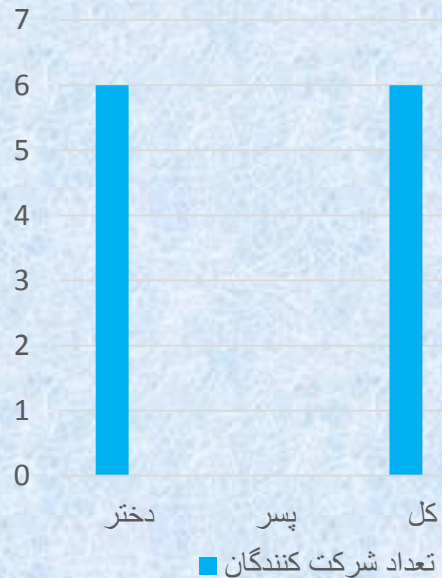
برگزاری مسابقه با محوریت جوانان پیشرو در کنترل کرونا با همکاری مرکز بهداشت



آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

برگزاری مسابقه مجازی
شعرخوانی به مناسبت نیمه
شعبان



طرحی برای ارائه خدمات مشاوره ای
مجازی از سوی مشاور مرکز در ایام نوروز



اصفهان

پردیس فاطمه الزهراء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیکر پدیدگان مسابقه ایده های جذاب

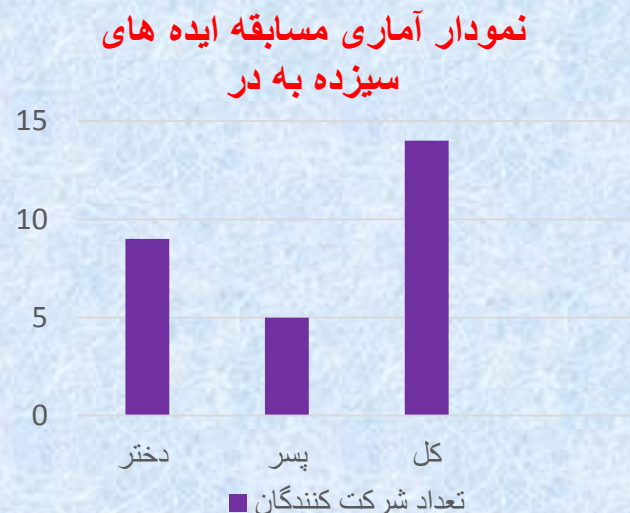
سیزده بدر ۱۴۰۰

خانم ها:

- * زهرا سادات سجاد محمد آباد
- پردیس فاطمه الزهرا اصفهان
- نحوه انتخاب: نظر سنجی
- * فاطمه جعفر
- پردیس رسالت زاهدان
- نحوه انتخاب: قرعه کشی
- * زینب نظر
- پردیس فاطمه الزهرا اصفهان
- نحوه انتخاب: نظر سنجی

آقای:

- * علیرضا زوار از پردیس شهید چمران اهواز
- نحوه انتخاب: داور



کشوری

فروزان مبارک
یا مقبل القلوب البصائر

کانون سلامت پریمی فاطمه الزهرا (س) اصفهان به مناسبت فرا رسیدن سال جدید برگزار میکند:

مسابقه

ایده های جذاب سیزده به در

سیزده بدر ۱۴۰۰ با بازی های جذاب و مراسم های دومی مفلی در کنار خانواده

مهلت ارسال: ۱۴۰۰/۱/۱۱

همراه با جوایز ارزنده

ایده های جذاب خود را همراه با چند عکس و یک توضیح مختصر به آیدی های زیر ارسال فرمایید.

@Z_NAZARI1377
@T_F_ASKARI1401

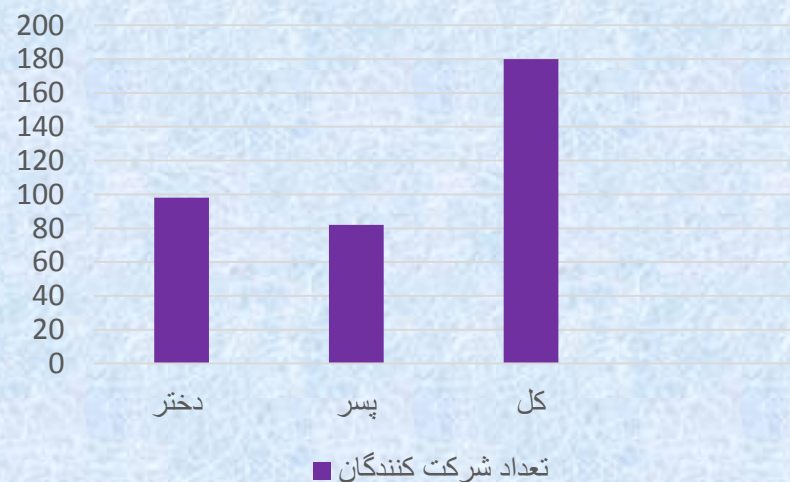
مسابقه کشوری ایده های جذاب سیزده به در

اعلام اسامی برگزیدگان مسابقه

اصفهان

پردیس فاطمه الزهراء

کشوری



نمودار آماری شرکت کنندگان در این برنامه

برگزاری برنامه علمی - تاریخی درباره موجودات میکروسکوپی
در ایام نوروز برای دانشجومعلمان کل کشور





تهران

پردیس زینبیه

کارگاه مقابله با استرس در دوران کرونا



کانون سلامت و روان پردیس زینبیه برگزار می کند :

کارگاه توانمندسازی سلامت روان و مقابله با استرس در دوران کرونا

مدرس : دکتر احمد صابری

موضوع :

- آشنایی با استرس کرونا
- تأثیرات استرس ناشی از کرونا بر جسم و روان
- راه های مقابله با استرس کرونا
- تمرکز بر سبک زندگی صحیح در کرونا

! در پایان برای شرکت کنندگان گواهی حضور صادر خواهد شد !

علاقه مندان میتوانند برای حضور در این کارگاه به ای دی زیر در تلگرام مراجعه کنند:

@zeynab_08311

زمان و مکان

جمعه ۲۷ فروردین ماه ۱۴۰۰ ، ساعت ۱۷ الی ۱۹

در پستر سامانه elearning

<http://elearning.cfu.ac.ir/mod/adobeconnect/view.php?id=48411&group=12507>

چهارمحال و بختیاری

پردیس بحر العلوم

تهیه پوستر و بروشور



چهارمحال و بختیاری

مرکز شهید رجایی فرخ شهر

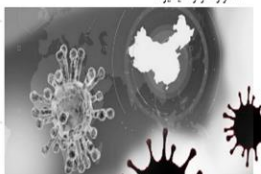
تهیه پوستر و بروشور



ویروس کرونا

چرا ویروس کرونا از انفولانزا بدتر است؟

هنوز نمیدانیم ویروس کرونای جدیدا شیوع یافته، چقدر خطرناک است و تا زمانی که اطلاعات کافی راجع به آن به دست نیامده، نمیتوانیم از خطرات آن برآورد دقیقی داشته باشیم. هشتاد و یک مرگ از ۲۸۲۷ مورد ابتلا به این ویروس به معنی ۳٪ مرگ و میر ناشی از آن است. با این حال این رقم ممکن است فراتر از حد واقعی باشد چرا که بسیاری از افراد مبتلا ممکن است علائم شدیدی نداشته باشند و به بیمارستان مراجعه نکنند بنابراین در آمار نیز در نظر گرفته نمیشوند. در حالی که در مورد انفولانزا فصلی (که در پاییز و زمستان شایع میشود) معمولاً نرخ مرگ و میر کمتر از ۱٪ است و هر ساله در سرتاسر دنیا جان حدوداً ۴۰۰ هزار نفر را میگیرد



دانشگاه فرخینان

واحد امور دانشجویی و فرهنگی
مرکز آموزش عالی شهید رجایی فرخ شهر

لازم به ذکر است که نرخ مرگ و میر سارس بیش از ۱۰٪ بود. یکی دیگر از مسائل ناشناخته میزان مسری بودن این ویروس است. همچنین انفولانزا واکسن دارد در حالی که برای کرونا هنوز واکسنی تهیه نشده است بنابراین نمیتوان افراد آسیب پذیر جامعه از جمله سالمندان یا افرادی را که مشکل تنفسی یا ایمنی دارند از آن محافظت کرد. اگر احساس ناخوشی دارید حتماً از دیگران فاصله بگیرید و دستتان خود را مرتباً و با روش صحیح بشویید

چگونه از آلودگی به ویروس کرونا پیشگیری کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای آن وجود ندارد و بهترین راه جلوگیری از این عفونت، دوری از قرار گیری در معرض ویروس است. با کارهای زیر میتوانی از سرایت ویروسیهای تنفسی پیشگیری کنی

حداقل بیست ثانیه برای شستنوی دستان خود با آب و صابون، وقت بگذارید و مرتباً دستان خود را بشوید. میتوانی در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل که حداقل ۶۰٪ الکل دارد، استفاده کنی.

از تماس دست با چشمها، بینی و دهان خودداری کنی

از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنی

اگر بیمار هستی، در منزل بمانی

با دستمال کاغذی، هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را بگیرد و سپس دستمال را در سطل زباله بیندازد. اشیاء و سطوحی را که مرتباً لمس میکنی (مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگاه درها، گوشی موبایل و غیره)، تمیز و ضد عفونی کنی

ویروس باکتری نیست و با آنتی بیوتیکها قابل درمان نیست

برای پیشگیری همیشه گلویتون رو تر نگه دارید و نزارید گلویتون خشک بشه

بنابراین خودتونو تشنه نگه ندارید بخاطر اینکه به محض ورود ویروس میتونه در عرض ۱۰ دقیقه همه ی بدن رو فراگیره بزرگسالان ۵۰ الی ۸۰ سی سی آب ولرم و کودکان ۳۰ الی ۵۰ سی سی بنوشید

هر لحظه که احساس کردید گلویتون خشک شده تامل نکنید و سریعاً آب بنوشید

گلویتون رو تر نگه دارید

تا آخر ماه مارچ ، وارد محل های شلوغ نشید ، از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید

از غذاهای سرخ شده و بر آلوده استفاده نکنید

خراسان شمالی

پردیس امام جعفر صادق(ع)

برگزاری مسابقه کتابخوانی

با مطالعه کتاب

سبک زندگی از دیدگاه امام رضا (ع)

بسم الله الرحمن الرحيم

مسابقه کتابخوانی

سبک زندگی

با مطالعه کتاب سبک زندگی از دیدگاه امام رضا (ع) و شرکت در مسابقه باید پس از مطالعه کتاب مذکور، بخشی از آن را انتخاب کرده و محتوایی در قالب کلیپ، عکس نوشته، پادکست و ... تولید نمایند

مسابقه کتابخوانی با محوریت کتاب "سبک زندگی، منشور زندگی در منظر امام رضا (علیه السلام)" ویژه دانشجو معلمان پردیس امام جعفر صادق (علیه السلام)

علاقه مندان جهت شرکت در مسابقه باید پس از مطالعه کتاب مذکور، بخشی از آن را انتخاب کرده و محتوایی در قالب کلیپ، عکس نوشته، پادکست و ... تولید نمایند

جهت دریافت کتاب و کسب اطلاعات بیشتر به آیدی تلگرامی زیر مراجعه نمایید

@AkbarzadehF4A

جداگانه مهلت ارسال آثار تا ۳۱ ام خردادماه ۱۴۰۰

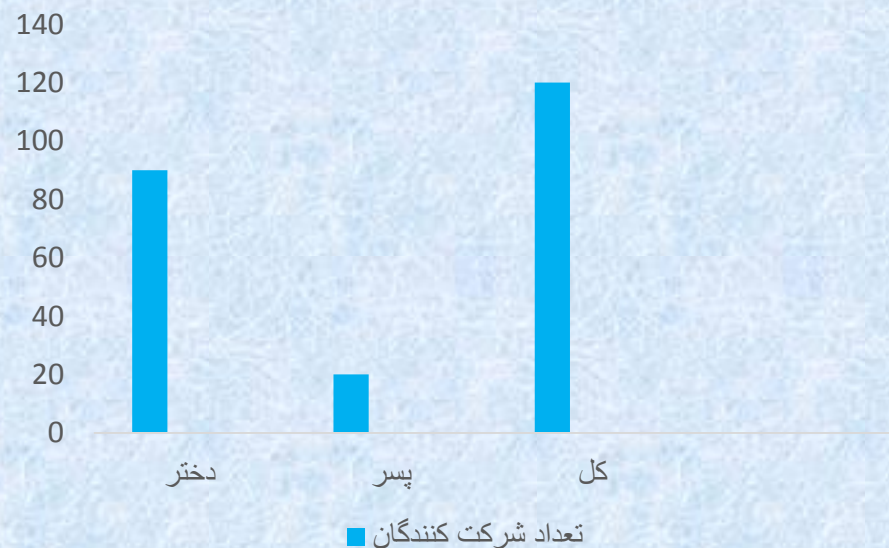


خراسان رضوی

پر دیس های استان

ویژه دانشجویان
دانشگاه ها و موسسات
آموزش عالی کشور

جدول آماری مسابقه



مسابقه ویژه نوروز کرونایی 1400
مسابقه سوژه های خوشبختی و امید در قاب تصویر
از سوژه هایی که به نظر شما بیانگر مفهوم خوشبختی است
عکس بگیر، ارسال کن، جایزه ببر

مهلت ارسال آثار :
1400/01/13

ارسال آثار به آدرس :
@siyami77

جوایز مسابقه:
 نفر اول 200/000 تومان
 نفر دوم 150/000 تومان
 نفر سوم 100/000 تومان

از توپیرم آثار در اختیامیه نوروز کرونایی در ۱۴۰۰/۰۱/۱۹، چشم مجاز به میزبانیه
 دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی و دانشگاه دولتی بیرجند تقدیر و رویشای خواهد شد.

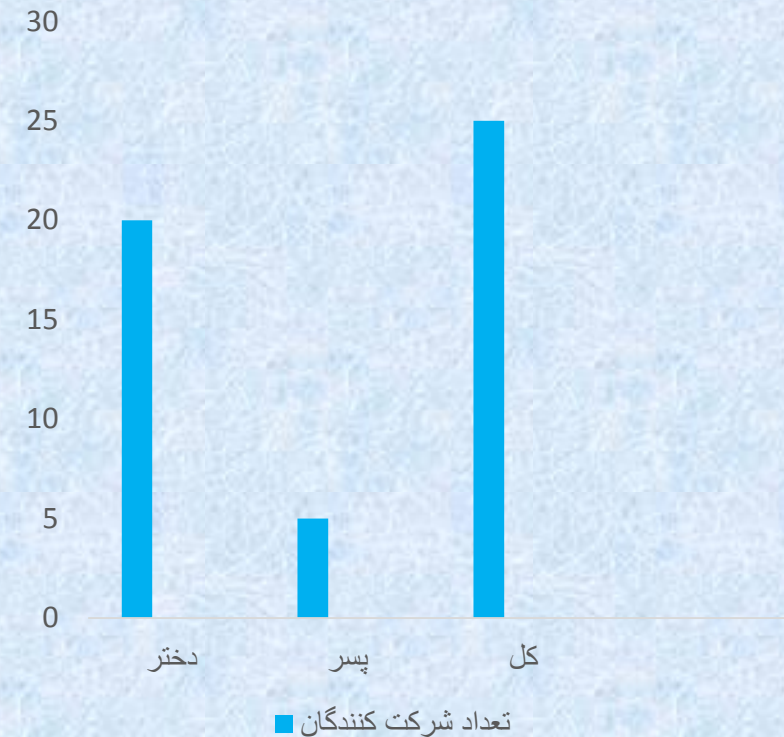
مسابقه سوژه های خوشبختی و امید در قاب تصویر ویژه
 دانشجو معلمان سراسر کشور

خراسان رضوی

پردیس های استان

مسابقه کشوری ساخت کلیپ با موضوع معنای خوشبختی و امید

ویژه دانشجویان
دانشگاه ها و موسسات
آموزش عالی کشور



مسابقه ساخت کلیپ
با موضوع
«معنای خوشبختی و امید»

موضوعات پیشنهادی:

- ✓ خوشبختی از نظر افشار مختلف
- ✓ امید در دوران کرونا
- ✓ خوشبختی: امروز، دیروز، فردا
- ✓ خوشبختی در گذر عمر
- ✓ خوشبختی: عشق، معما، ازدواج
- ✓ امید افراد در سنین مختلف

جوایز:

- نفر اول: 500/000 تومان
- نفر دوم: 300/000 تومان
- نفر سوم: 200/000 تومان

حداکثر زمان کلیپ ۳ دقیقه می باشد.

زمان ارسال آثار: پایان روز ۱۴۰۰/۰۱/۱۳ ارسال آثار به آدرس: @yousef_esf

از برترین آثار در مراسم اختتامیه نوروز گرونی به میزبانی دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی و دانشگاه بیرجند رونمایی و تقدیر خواهد شد.

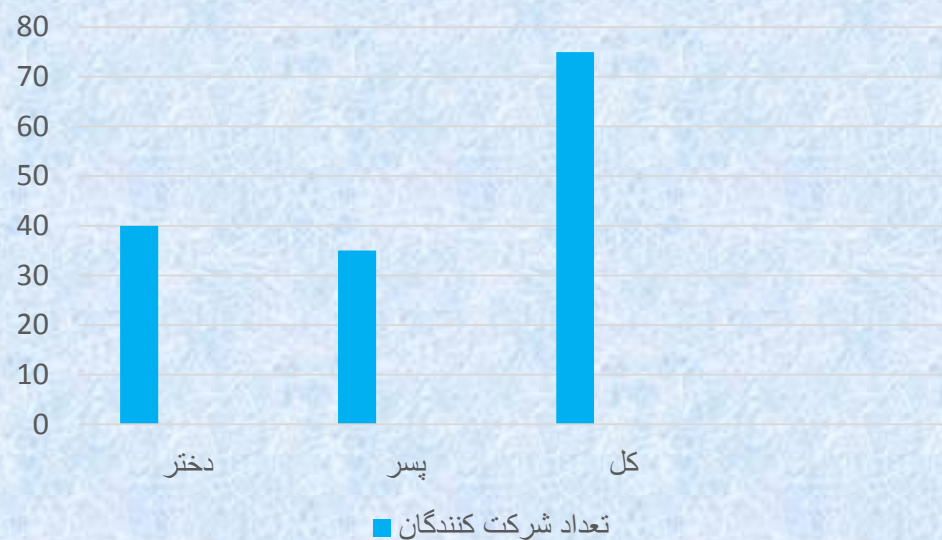


خراسان رضوی

پردیس شهید بهشتی

کشوری

مسابقه عکاسی از طبیعت



مسابقه عکاسی از طبیعت

خراسان رضوی

پردیس های استان

اختتامیه وینارهای نوروزی
دانشجویان دانشگاه های کشور
به میزبانی دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی



ویژه دانشجویان
دانشگاه ها و موسسات
آموزش عالی کشور

خراسان رضوی

مرکز شهید رجایی تربت حیدریه

مسابقه خاطرات روزهای کرونایی
کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان واحد شهید رجایی تربت حیدریه برگزار می کند.

ویژه دانشجو معلمان، اساتید و پرسنل پردیس های استان خراسان رضوی

از علاقمندان به شرکت در مسابقه دعوت می شود خاطرات روزهای کرونایی خود را در یکی از قالب های تعیین شده زیر به دبیر کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان جهت داوری آگار ارسال نمایند.

۱. عکس واضح و با کیفیت
۲. پادکست صوتی: (۳ تا ۵ دقیقه)
۳. فیلم کوتاه درباره تغییر چهره و بافت شهری: (۳ تا ۵ دقیقه)
۴. خاطره نویسی: (دست نویس یا تایپی در قالب PDF)

آیدی تلگرام جهت ارسال آثار:
@vafaei-790

آخرین مهلت ارسال آثار: ۱۵ فروردین ماه
به ۵ نفر اول از شرکت کنندگان کارت هدیه ۵۰۰ هزار ریالی تقدیم می شود و برای تمامی شرکت کنندگان گواهی حضور اعطا خواهد شد.

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان واحد شهید رجایی تربت حیدریه



برگزاری مسابقه خاطره نویسی نوروز کرونایی
ویژه دانشجو معلمان و اساتید استان

اجرای برنامه های طب سنتی و مشاوره خانواده
با گروه جهادی پزشکی یاس فاطمی در ایام نوروز

خراسان رضوی

مرکز علامه طباطبائی (ره) سبزوار

کانون همیاران سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان استان
خراسان رضوی برگزار می کند:

کارگاه ازدواج

با حضور



دکتر مرتضی جعفری مدرس دانشگاه فرهنگیان

موضوعیت:

کام می طرایی ازدواج موفق
افراد در خطر، علائم هشدار دهنده ازدواج
اصول مشاوره تخصصی پیش از ازدواج
ملاک می انتخاب همسر

برای شرکت کنندگان گواهی حضور صادر خواهد شد.

@afrasiabi1377

ثبت نام

۰۹۰۲۷۷۷۸۰۸۵

لینک ورود به جلسه

<https://lms.tbm.ir/khorasan>

نام کاربری و رمز عبور: کد ملی بدون سنراستا

رایگان

پدشبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۰
ساعت ۳۰:۳۰



دانشگاه فرهنگیان
واحد سمنان/سبزوار



دانشگاه فرهنگیان
پردیس شهید بهشتی نیریز

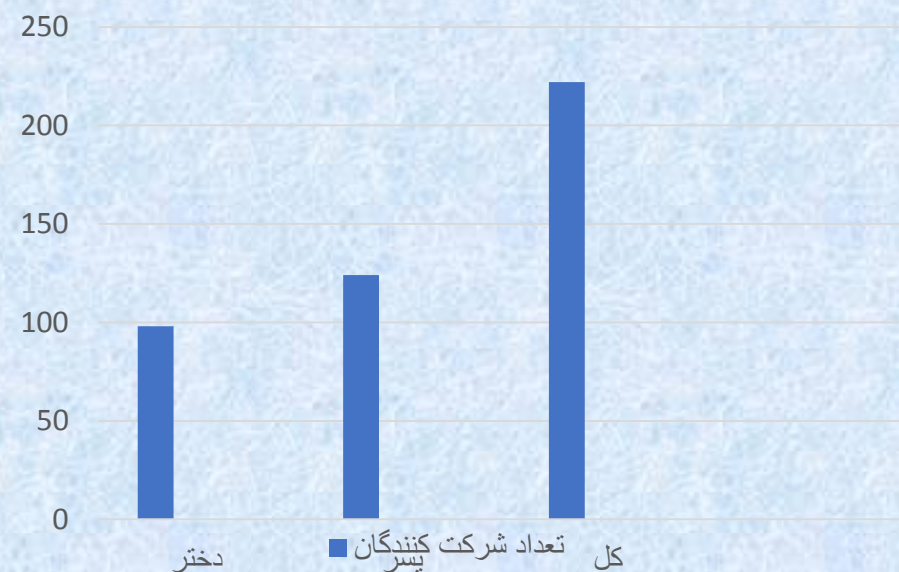


دانشگاه فرهنگیان
پردیس شهید بهشتی مشهد



کانون همیاران سلامت جسم و روان
استان خراسان رضوی

برگزاری کارگاه ازدواج



خراسان جنوبی

پردیس شهید باهنر

اجرای طرح همدلی توسط همیاران سلامت

طرح همدلی

کانون همیاران سلامت پردیس شهید باهنر بیرجند.

ویروس کرونا مانع و باعث جدایی نیست.
زمانی که قلب مایمان از همیشه به هم نزدیکترند.

شاید هیچ وقت باورمان نمی شد که روزی گرفتار میهمان تلافانده ای شویم که نه از ورودش اطلاعی داشتیم و نه پایان حضورش را می توانیم پیش بینی کنیم، ویروسی که زندگی تمام جهان را تحت تاثیر خود قرار داده است، بطوریکه نه تنها تهدیدی برای سلامت و جان افراد شده بلکه بسیاری از کسب و کارها را به تعطیلی کشانده و خانه نشینی و رعایت پروتکل های بهداشتی تنها راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری از سوی متخصصان امر عنوان شده است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و شرکت در طرح
در کاتال تلگرامی کانون پردیس شهید باهنر بیرجند
به نشانی [@hamyan_cfu_bir](https://t.me/hamyan_cfu_bir) عضو باشید.



خوزستان

مرکز امام صادق بهبهان
(واحد خواهران)

پوسترو بروشورهای آموزشی در نوروز



زنجان

پردیس الزهراء

برگزاری
کارگاه های آموزشی
برای
دانشجو معلمان

اداره کل مشاوره بهداشت و سلامت برگزار می کند

دوره خودخوان
با اعطای گواهینامه معتبر
از دانشگاه فرهنگیان

تقویت اعتماد به نفس و هدایت خویش
مقابله با افسردگی در شرایط کرونا
خودمراقبتی از آسیب های اجتماعی

مهارت های مطالعه
و مدیریت زمان
سیک زندگی سالم
کنترل استرس
امید در گذر
از سختی ها

منابع آزمون از تاریخ ۲۶ اسفند
در سایت <http://elearning.cfu.ac.ir>
قرار گرفته است. تمام کاربری و رمز کد ملی
بر کردن نظر سنجی جهت ورود به آزمون الزامی است
و از تاریخ ۱ فروردین در اختیار شما قرار گرفته است

ارتباط موثر

استان زنجان
ویژه دانشجو معلمان

کارگاه های مجازی
سلامت روان

ردیف	موضوع کارگاه	تاریخ و ساعت آزمون	محل آزمون
۱	مدیریت استرس	۲۴ فروردین ۱۴۰۰ ساعت ۱۰-۱۲	دوره های مجازی و انتخابات در اپلیکیشن همراه پردیس و یا آدرس http://elearning.cfu.ac.ir
۲	ارتباط موثر	۲۵ فروردین ۱۴۰۰ ساعت ۱۰-۱۲	فیلم های دوره بازگذاری شده است.
۳	خودآگاهی	۲۶ فروردین ۱۴۰۰ ساعت ۱۰-۱۲	با اعطای گواهی ضمن خدمت

خانه بهانیم

دانشگاه فرهنگیان

به کانون سلامت پردیس الزهرا زنجان در پویش خانه بانیم پیوندید

#خانه بهانیم
#مردید و باردید عهد اتمام دهه
#مامک بزمیم
#تا پایان شکست کرونا همراه هم هستیم

نغمه شکست مرگ نیست
خوش چای کف
ساز نیست که

بغدتان زیباست اما مامک بزمید تا دمان بشید

نوروز ۱۴۰۰

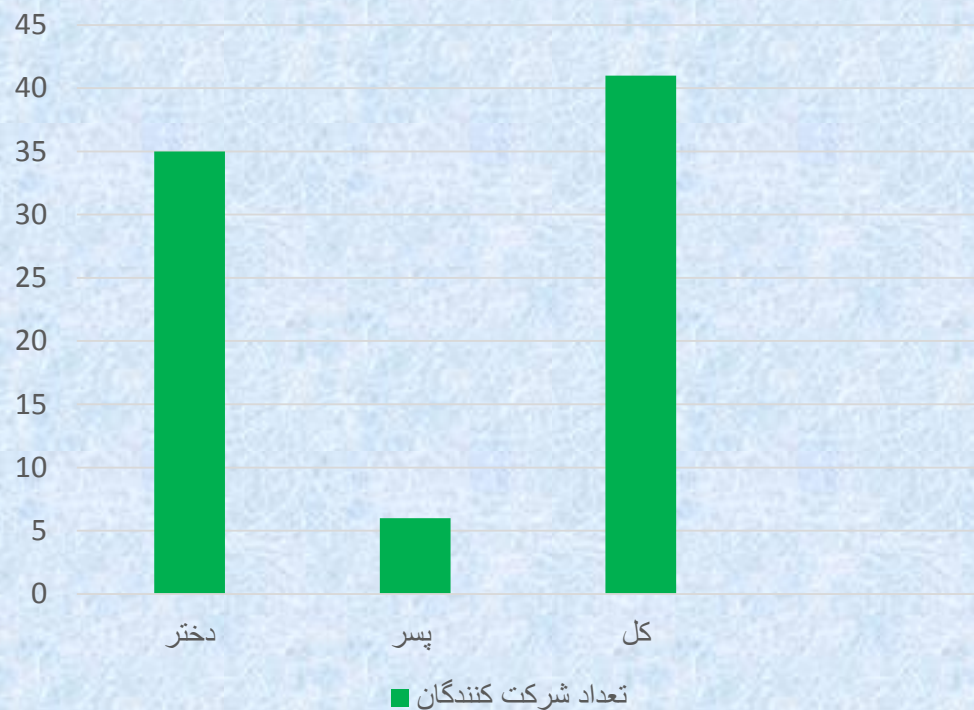


فارس

مرکز سلمان فارسی

کشوری

نمودار آماری مسابقه بهار کتابخوانی



مسابقه بهار کتابخوانی ویژه نوروز ۱۴۰۰

تهیه بروشورهای "پدیده کرونا" ویژه نوروز ۱۴۰۰

بروز توانایی های ملت ایران

توانایی در مقابله با کرونا و مدیریت این حادثه

شکست فشار حداکثری دشمن



کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارس



تولید، پشتیبانی ها، مانع زدایی ها

محور قرار گرفتن تولید، حمایت های لازم از آن و رفع موانع آن



پژوهش، فناوری، پشتیبانی و مانع زدایی از تولید

حضرت آیت الله خامنه ای در پیام نوروزی ششمین روز
جوانان سال گذشته، سال ۱۴۰۰ را سال تولید، پشتیبانی
ها، مانع زدایی ها نامگذاری کردند. نکات مهم پیام رهبر را
میزور می کنید.



حسابات سال ۱۴۰۰

تولیدات ریاست جمهوری و وزارت صنعت، معدن و تجارت
از رسانه جنوب، مرکز اطلاعاتی، چاپ و تولید

پدیده کرونا

تولیدات ریاست جمهوری و وزارت صنعت، معدن و تجارت
از رسانه جنوب، مرکز اطلاعاتی، چاپ و تولید



منافع جهش تولید:

تأثیرات عمیق اقتصادی در کشور
تضمین کننده امنیت ملی
رشد اقتصادی عموم مردم
اعتماد به نفس ملی

موانع جهش تولید:

وارد شدن رقیب محتمل داخلی از
خارج به وسیله قاچاق یا شیوه های
فکری

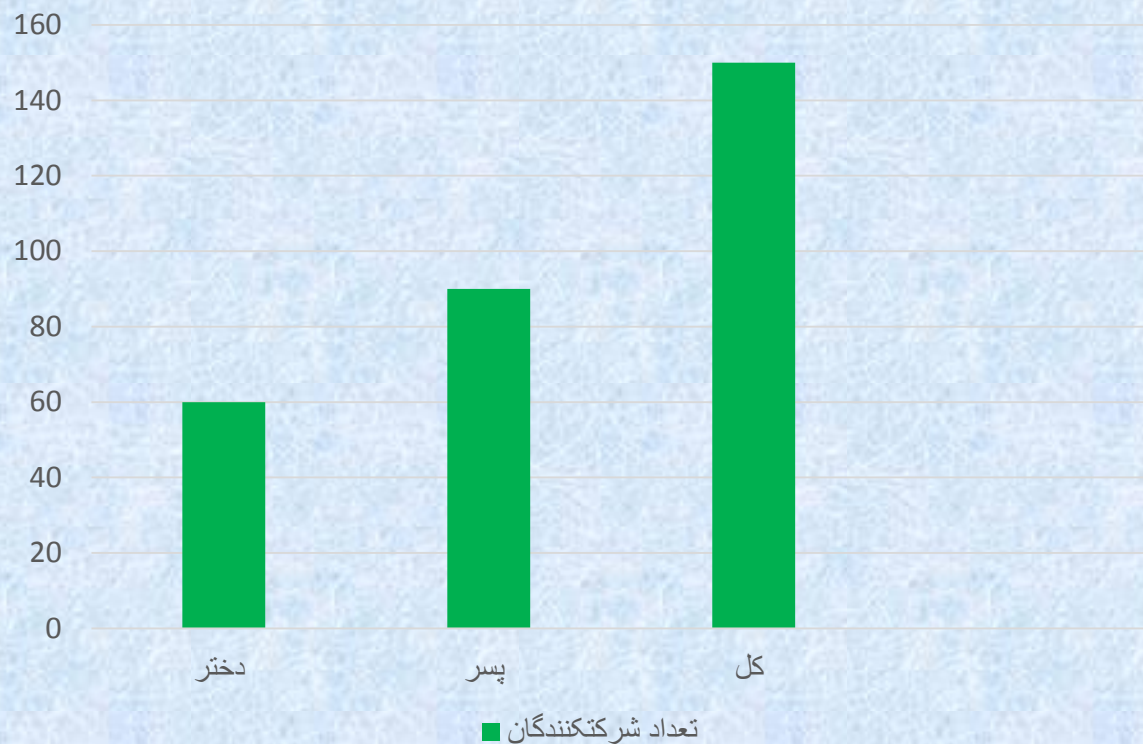
سود مشوق برتر پایه گذاری
افزایش هزینه های تولید و بازاریابی
آن از هزینه ی مصرف کننده

قزوین

پردیس شهید رجایی

کشوری

مسابقه سفره هفت سین



مسابقه سفره هفت سین ویژه نوروز ۱۴۰۰

ویژه دانشجویان سراسر کشور

برای شرکت در مسابقه از سفره هفت سین

خود عکس گرفته و به آیدی تلگرامی @soroosh۳۱۸ ارسال کنید.

مهلت ارسال آثار: تا ۱۳ فروردین ۱۴۰۰

به سه اثر برگزیده گواهی اهدا می شود

کانون همیاران سلامت جسم و روان
پردیس شهید رجایی قزوین

قزوین

پردیس شهید رجایی

ساخت وبسایت رسمی
برای کانون همیاران سلامت جسم و
روان

پردیس شهید رجایی قزوین
در عید ۱۴۰۰



لرستان

پردیس شهید آیت اله کمالوند



پوستر سیزده بدر ۱۴۰۰

کردستان

پردیس بنت الهدی صدر

برگزاری مسابقه
۱۳ بدر کرونایی
ویژه دانشجویان
دانشگاه فرهنگیان

امور دانشجویی بنت الهدی با همکاری
کانون سلامت روان برگزار میکند:

#سابقه ۱۳- بدر کرونایی
#مراقب- قیمت- وجدان- باشیم

با بخش های:
#عکاسی
#اردی
#پادگست

مهلت ارسال آثار: ۱۴ الی ۲۰ فروردین

ارسال اثر: refahedaneshjooee@

با اهدای جرایز نفیس

@safir_cfu



اعلام نتیجه مسابقه ۱۳ بدر کرونایی

@safir_cfu

نفرات برتر در بخش عکاسی

سرکار خانم روژین رتوفی

سرکار خانم نگار اسمعیل پور

نفر برتر در بخش ادبی

سرکار خانم فاطمه جعفرزاده

ممنون از استاد آزادی که اقتدر که داوری مسابقه را بر عهده داشتند

امور دانشجویی - پردیس - بنت الهدی

@safir_cfu

کردستان

پردیس بنت الهدی صدر



معرفی کتاب هر شب در کانال کانون



تهیه پادکست صوتی (تبریک سال نو)



تهیه محتوای الکترونیکی به مناسبت سال نو

گیلان

پردیس بنت الهدی صدر

کشوری

برگزاری
مسابقه عکاسی به
مناسبت سیزده بدر
برای
دانشجومعلمان
سراسر کشور

1 of 1

دانشگاه گیلان
پردیس شهید
بنت الهدی
صدر گیلان

کانون همیاران
بهداشت و سلامت
جسم و روان

مسابقه عکاسی

ویژه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان کل کشور

همرا با جایزه
و لوح تقدیر

از نعمانی که در زندگی
شکرگزار هستید

عکس بگیرید و برای ما بفرستید

مهلت ارسال آثار:
۱۵ فروردین ۱۴۰۰
ارسال از طریق آیدی تلگرام زیر:
@salamatguilan

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان

پردیس شهید بنت الهدی صدر گیلان



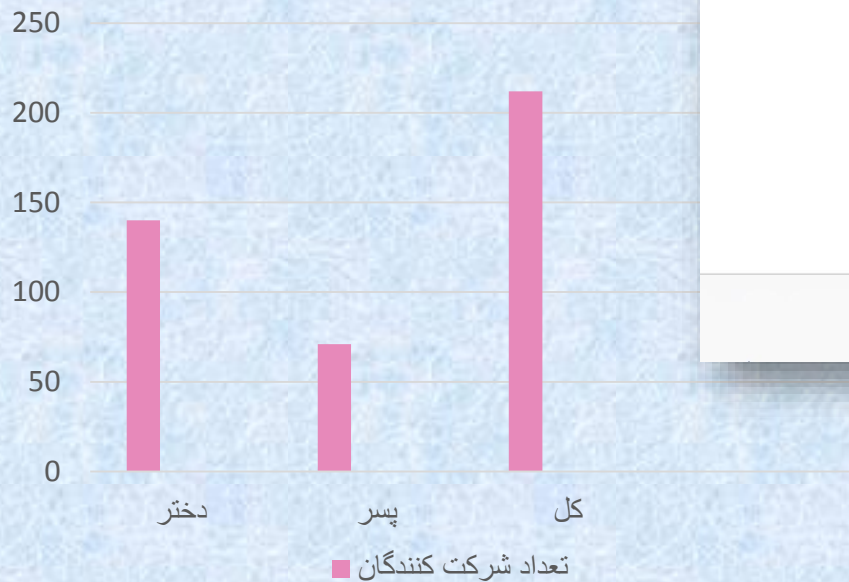
مرکزی

پردیس شهید باهنر

کشوری

تهیه کلیپ از برگزیدگان و به تصویر کشیدن آثار منتخب

جدول آماری شرکت کنندگان در مسابقه



برگزاری مسابقه کشوری عکاسی ویژه نوروز



مرکزی

پردیس شهید باهنر

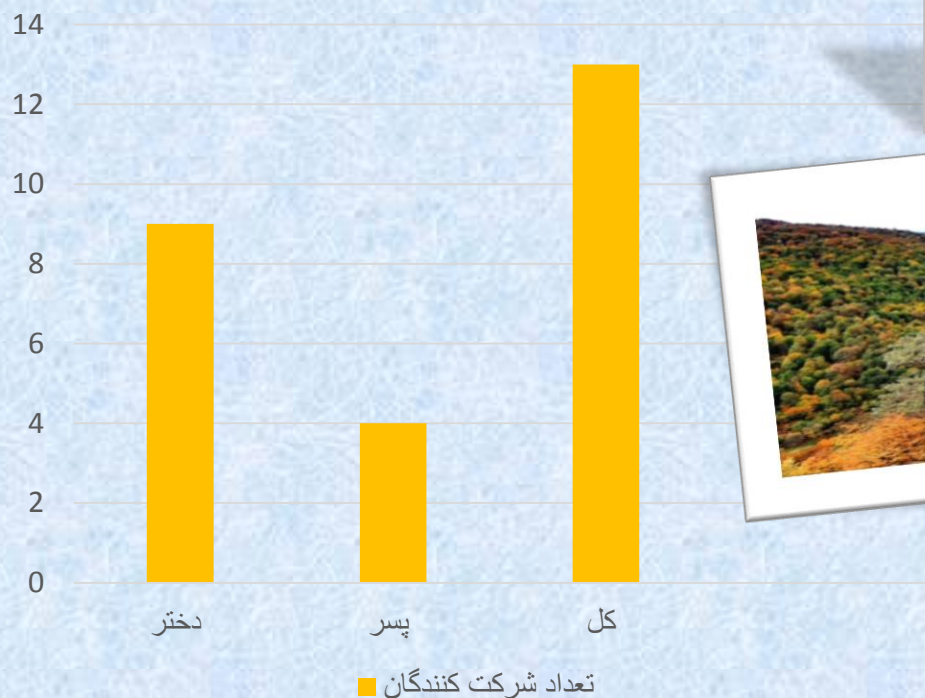


هرمزگان

پردیس فاطمه الزهراء

کشوری

مسابقه تولید کلیپ سفر مجازی شرکت کنندگان



ونیز خرم آباد (ش)



مسابقه تولید کلیپ سفر مجازی

مسابقه ساخت کلیپ سفر مجازی

دوستان عزیز

از مکان های دیدنی شهر خود

برای ما کلیپ تهیه کنید

و به شماره درج شده ارسال فرمایید.

09054500288 خانم امینی

مهلت ارسال آثار

تا آخر فروردین ماه

سال ۱۴۰۰ می باشد



کانون همیاران سلامت
پردیس فاطمه الزهرا بندرعباس

به ۳ نفر از برگزیدگان
جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.

خانه از هر جایی امن تر است

#در_خانه_بمانیم

مسابقه در سطح کشوری
برگزار خواهد شد

هرمزگان

پردیس فاطمه الزهراء

برگزاری وبینار تحلیل محتوای کنکور



کانون همیاران سلامت و معاونت جهادی بسیج
دانشجویی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا بندرعباس
برگزار می کند:

وبینار تحلیل محتوای کنکور

ویژه کنکوری های ۱۴۰۰

مدرس: فاطمه صفری زاده
دانشجوی رشته کارشناسی مشاوره

جلسه اول

- ✓ برنامه ریزی و هدف گذاری
- ✓ تقویم مناسب
- ✓ استرس و اضطراب
- ✓ تکنیک های تمرکز حواس
- ✓ زیرکانه ها و ضرایب دروس

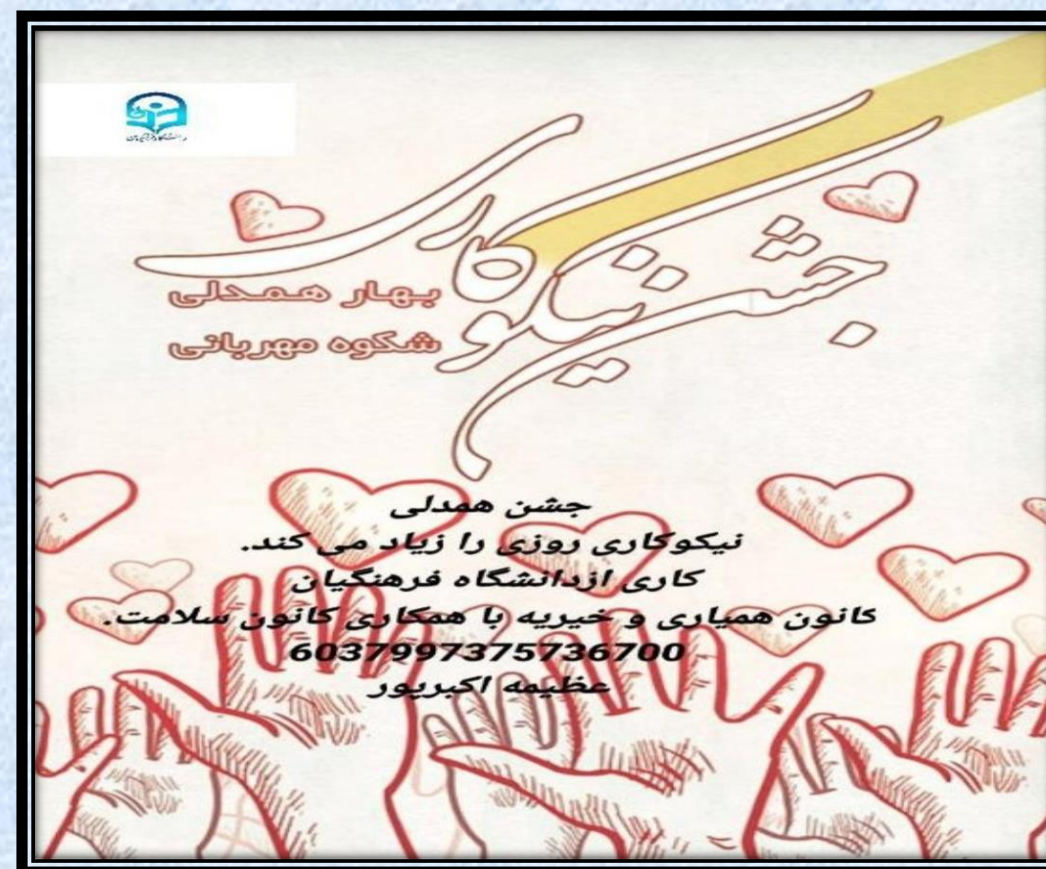
جلسه دوم

- ✓ روش مطالعه هر درس
- ✓ مرور بودجه بندی کنکور
- ✓ ذکر نکات تستی هر درس
- ✓ افزایش سرعت تست زنی

لینک و تاریخ جلسه متعاقبا
اعلام خواهد شد.



جشن نیکوکاری



جشن نیکوکاری روزی را زیاد می کند.
کاری از دانشگاه فرهنگیان
کانون همیاری و خیریه با همکاری کانون سلامت.
6037997375736700
عظیمه اکبریور



هرمزگان

پردیس فاطمه الزهراء

فعالیت ها در کانال کانون:

شنبه ها با پادکست با موضوع راه های مقابله با افسردگی

۶ فروردین

باز ارسال از کانون سلامت روان

از حال ب...وب.د

۱۰ مگابایت PDF

۰۰:۱۶

دانلود

افسردگی.م4ا

۱۳ مگابایت M4A

۰۰:۱۸

دانلود

یکشنبه های اختلاط در باب اختلال

کانون سلامت روان

سلامی گرم به همراهان ناب
این بار آموزش های کاربردی دریافت کنید. 🤗

⚡ با یکشنبه های اختلالاتی کانون سلامت
همراه باشید. ✍️

📅 ذکر انواع اختلالات آموزشی کودکان و
دانش آموزان
📅 پیشنهاد راهکارهای کاربردی برای تشخیص
اختلالات آموزشی در اطرافیان تان
📅 پیشنهاد راهکارهای کاربردی برای از بین
بردن این اختلالات
📅 عادت های غلط مطالعه (مناسب برای تمام
دانش آموزان و دانشجویان)
📅 ذکر آسیب های روانی مخرب ناشی از
اختلالات و شیوه برخورد اطرافیان
📅 ذکر نکات مناسب درمورد استفاده مفید از
ذهن برای دریافت بیشترین بازده
📅 برگزاری مسابقات ماهانه. و تشخیص
اختلال کودکان از طرف شما

برای کسب آموزش های بیشتر در یکشنبه های
اختلالاتی حتما به ما بپیوندید 🤗💪👉

🌿 کانون همیاران سلامت دانشگاه فرهنگیان؛
پردیس فاطمه الزهرا بندرعباس 🌿

گزارش هفته سلامت 1400



کانون دانشجویی
همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان



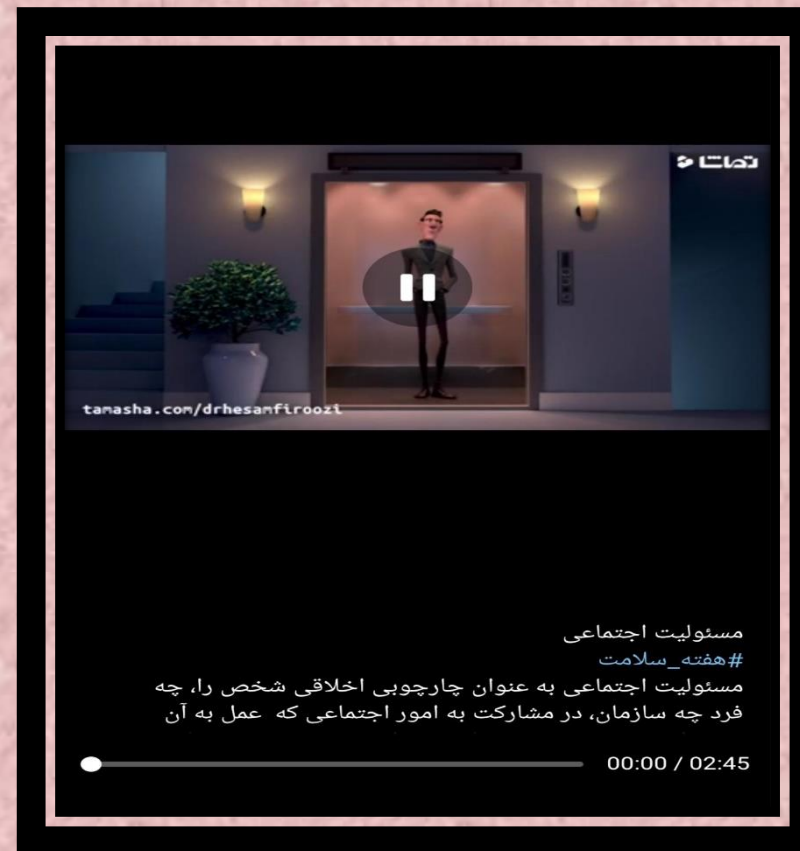
کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان سراسر کشور



آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

معرفی کتاب



آماده سازی انیمشین

نمونه فعالیت های هفته سلامت :



تهیه روز شمار

آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

کارگاه آموزشی در مورد آشنایی، تشخیص و کنترل
بیماری اوتیسم



دانشگاه فرهنگیان
کانون همیاران سلامت جسم و روان
فاطمه الزهراء (س) تبریز برگزار می کند:

اوتیسم

بیماری اوتیسم، شناخت، تشخیص و کنترل

مدرس: آقای دکتر حافظی

مصور های کارگاه

- ✓ تشخیص اوتیسم در بارداری ممکن است؟
- ✓ راه های پیشگیری از ابتلای فرزندان به اوتیسم
- ✓ شناخت و تشخیص فرزندان اوتیسمی
- ✓ راهکارهای حل مشکل اوتیسم
- ✓ آیا اوتیسم قابل درمان است؟

زمان برگزاری: نهم خرداد ماه ۱۴۰۰
ساعت ۹-۱۱

آذربایجان شرقی

پردیس علامه امینی(رض)

مسابقه مجازی کتابخوانی با موضوع سلامت و عوامل اجتماعی
تعیین کننده آن



امور دانشجویی پردیس علامه امینی تبریز به
مناسبت هفته سلامت برگزار می کند:

دانشگاه آذربایجان
پردیس علامه امینی تبریز

مسابقه کتابخوانی مجازی
با عنوان سلامت و عوامل اجتماعی تعیین
کننده آن

زمان آزمون: پانزدهم اردیبهشت ماه
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت پردیس علامه امینی تبریز
مراجعه فرمایید.

مسابقه مجازی **خاطرات کرونایی**

کشوری



کانون دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه
و امور دانشجویی پردیس علامه امینی
برگزار می کند

خاطرات کرونایی

• دانشجویان محترم آثار خود را به ایدی cfu_hamyan در پیام رسان تلگرام ارسال نمایند.

• آثار ارسالی گردآوری و پس از داوری، به برگزیدگان مسابقه جوایز نفیسی اهدا خواهد شد.

• در صورت وجود هرگونه سوال با ایدی cfu_hamyan در تلگرام و اینستاگرام در ارتباط باشید.

• آدرس کانال تلگرامی کانون : @tbz_cfu_mhec

دانشگاه آذربایجان
پردیس علامه امینی
کانون دانشجویی همیاران سلامت روان



آذربایجان شرقی

پردیس علامه امینی (رض)

برگزاری کارگاه مولفه های سبک زندگی سالم



حضور دانشجویان در فعالیت های
جهادی مومنانه

معاونت دانشجویی، اداره کل مشاوره،
بهداشت و سلامت برگزار می کند:
(با همکاری استان آذربایجان شرقی)

**کارگاه سبک زندگی
سلامت محور**

مدرس:
دکتر حسین واحدی
(عضو هیئت علمی گروه روان شناسی پردیس
علامه امینی تبریز)

<http://vc.cfu.ac.ir/kszm>

محورهای کارگاه:
سبک زندگی سالم
مؤلفه های سبک زندگی سالم
عوامل مؤثر بر سبک زندگی

زمان ثبت نام:
۱۷ لغایت ۲۷ اردیبهشت

آزمون خودخوان:
۳۰ اردیبهشت ماه از ساعت ۸ صبح لغایت
۱۶ عصر

کانون همیاران سلامت جسم و روان پردیس علامه امینی تبریز برگزار می کند:

**مسابقه
خاطره نویسی و روایت نگاری**

با موضوع:
خاطرات و دلنوشته های آموزش مجازی در دوران کرونا

شرایط شرکت در مسابقه:

- آثار ارسالی بایستی نهایتاً در اندازه یک صفحه A4 و بصورت شده در قالب pdf ارسال شوند.
- آثار ارسالی بایستی به آیدی تلگرامی @hamyaran_admin ارسال شوند.
- آخرین مهلت ارسال آثار تا روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۲/۱۸ می باشد.

به آثار برگزیده، جوایزی از سوی کانون اهدا می گردد.

مسابقه خاطره نویسی و روایت نگاری

آذربایجان غربی

مرکز شهید مطهری خوی

مسابقه ی «جمله ی ناب»

برای شرکت توی مسابقه کافیه
«یک جمله یا یک متن کوتاه
انگیزشی و تأثیرگذار به خودتون»
یا جمله و متن کوتاه جالبی که
مورد توجهتون قرار گرفته رو
«خودتون بنویسید و عکس بگیرید
یا با عکس نوشته بنویسید» و به
ما بفرستید

@hosseini-cfu

به سه اثر برتر
جایزه نقدی پانصد هزار ریال
تقدیم می‌شود



@hamyar_sallamat

کانون همیاران سلامت جسم و روان
مرکز شهید مطهری خوی ۱۴۰۰

مسابقه

"جمله ناب"

یک جمله یا متن کوتاه انگیزشی
و تأثیر گذار به خود

همراه با جایزه نقدی

البرز

پردیس حکیم فردوسی

برگزاری مسابقه دینوشته در ایام کرونا



دانشگاه گیلان



کانون ملی دانشجویی بهداشت و سلامت بهمن و دی ماه
دانشگاه گیلان

ارسال آثار به آیدی
PISHGAHI77-99



کانون همیاران سلامت پردیس امیرکبیر
البرز
به مناسبت هفته سلامت برگزار میکند



مسابقه ای دیگر در راه است...

مسابقه دینوشته در ایام کرونا
مهلت ارسال آثار تا پایان ماه مبارک
رمضان

دیدار مسئولین پردیس از پایگاه سلامت دکتر قریب
شهرستان پردیس تقدیر از عوامل و پرستاران
مستقر در پایگاه



کشوری

مسابقات
علمی-آموزشی
ویروس شناسی

مجمع سلامت بدنی
اصفهان
مسابقه ویروس شناسی
سلامتی

در نظر داریم از مطالب بخش کوچک اما شکست انگیز
در کانال سلامت یک مسابقه ی جذاب برگزار کنیم؛
سؤال منتخب مرحله اول؛
اگر می توانستید ویروسی بسازید که در جهان تغییری ایجاد می کرد
آن ویروس چگونه ویروسی می بود؟
بر اساس کاری چه شکل و ظاهری داشت؟
چه اثرات خوب یا بدی در جهان باقی می گذاشت؟
دوستان عزیزم شما می توانید آثار خود را در قالب های، پوستر،
شعر، کلیپ و... تا تاریخ 1400/2/22 به آیدی های زیر در اینستا و
تلگرام ارسال کنید

@MTF-RHCT
@FATEME-BT

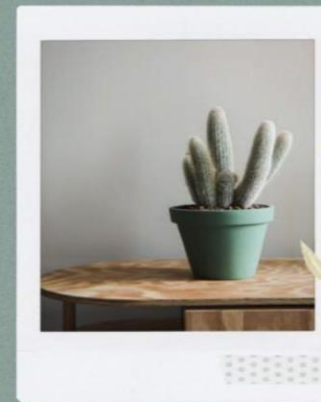
مهلت ارسال آثار تا ۳۰ اردیبهشت اعلام شد!

شورای صنفی
دست در دست کانون سلامت تقدیم میکند:

طرح مجله خوانی
مثل کاکتوس
«مقاوم»

فقط
۱۵ صفحه

همراه با مسابقه



@MARJANSADATBINANDE

Health and to be fasting during
the corona

" طرح مجله خوانی "

ایلام

پردیس شهید مدرس

ارائه راهکارهای پیشنهادی برای افزایش سطح بهداشت در قالب مسابقه

طراحی بروشور

#مسابقه

به مناسبت هفته سلامت
کانون سلامت پردیس شهید مدرس استان ایلام
اقدام به برگزاری مسابقه ای با رویکرد بهبود شرایط
بهداشتی محیط خوابگاه ، پس از بازگشایی نموده است

موضوع :

ارایه راهکار هایی به منظور افزایش سطح بهداشت در
محیط خوابگاه با تاکید بر حوضه های سلامت روان ،
بیماری های واگیر دار ، بهداشت فردی و سلامت غذایی

شیوه شرکت در مسابقه :

دانشجومعلمان عزیز میتوانند جهت شرکت در مسابقه
راهکار ها و پیشنهادات خود را در محیط تلگرام به
آی دی (@pqrstv2573)

ارسال کنند

زمان ارسال آثار :

۱۴۰۰/۲/۷ لغایت ۱۴۰۰/۲/۱۰

جوايز :

به سه نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه جوايز نفیسی
اهدا خواهد شد



ایلام

پردیس امام جعفر صادق (ع)

مسابقه دهنوشته برای تقدیر از
تلاش های مدافعان سلامت




هفته سلامت گرامی باد
مسابقه دهنوشته
با موضوع مدافعان سلامت
معمت ارسال آثار تا ۲۸ اردیبهشت

به افراد برگزیده جوایزی اهدا خواهد شد

دهنوشته های خود را پیرامون مدافعان سلامت
به شماره واتس اپ ۰۹۱۱۰۲۵۶۱۴۲ ارسال کنید

تصویر شماره ۱: برگزاری مسابقه دهنوشته مدافعان سلامت





کارگاه آموزشی
دانشگاه فرهنگیان ایلام
پروفسور امام جعفر صادق (ع) برگزار
می کند.

«توصیه های ائمه و معصومین در رابطه با
سلامت جسم و روان» یک کتابچه پر موضوع
کرونا و تفش مستطرح سلامت در دوران
کرونا»

سخنران: سرکار خانم دکتر
ریا ابامیان
تاریخ برگزاری:
۱۴۰۰/۰۲/۲۷
ساعت ۹:۳۰ الی ۱۰:۳۰ شب
در بستر واتس اپ



تصویر شماره ۳: برگزاری کارگاه آموزشی : با موضوع توصیه های
ائمه و معصومین در رابطه با سلامت جسم و روان در دوران کرونا

برگزاری کارگاه آموزشی : با موضوع توصیه های ائمه و معصومین در
رابطه با سلامت جسم و روان در دوران بحرانی

بوشهر

پردیس بنت الهدی صدر

راه اندازی پویش خرید ماسک برای کودکان کار

« به مناسبت هفته سلامت »

پویش
خرید ماسک برای کودکان کار

ماسک زدن

فرهنگی برای از بین بردن کرونا

پردیس شهیده بنت الهدی صدر بوشهر

هفته مهر

ساخت جهانی عادلانه تر و سالم تر

یکم تا هفتم اردیبهشت ۱۴۰۰

شنبه چهارم اردیبهشت	روز جهانی هفته بهداشت روان	چهارشنبه اول اردیبهشت	روز جهانی عادلانه تر و سالم تر
یکشنبه پنجم اردیبهشت	روز جهانی بهداشت	پنجشنبه دوم اردیبهشت	روز جهانی عادلانه تر و سالم تر
دوشنبه ششم اردیبهشت	روز جهانی بهداشت	جمعه سوم اردیبهشت	روز جهانی عادلانه تر و سالم تر
سه شنبه هفتم اردیبهشت	روز جهانی بهداشت		

طراحی پوستر
روز شمار هفته
سلامت

برگزاری مسابقه انگیزشی

به مناسبت هفته سلامت برگزار می گردد:

مسابقه بهترین جمله
(جنبه مثبت کرونا در زندگی من)

ویژه دانشجویان پردیس بنت الهدی صدر بوشهر

لطفا جملات خود را حداکثر تا تاریخ ۱۰ اردیبهشت ماه به آی دی تلگرام زیر ارسال نمایید.
@bu_cfu

تهران

شهید باهنر - عترت واوان

پوستر آماده شده مرکز عترت واوان به مناسبت هفته سلامت

تراکت مرکز شهید باهنر



تهران

پردیس شهید مفتاح

کارگاه احساس رضایتمندی پلی به سوی سلامت روان

کارگاه آموزشی:

سلامت روان

موضوع: احساس رضایتمندی پلی به سوی سلامت روان
به همت کانون ارتقاء و سلامت

مدرس:
استاد گلناز بخشی

زمان:
دوشنبه ۶ اردیبهشت
ساعت ۲۱ در سامانه Ims



به شرکت کنندگان، گواهی حضور اعطا خواهد شد.

لینک شرکت در جلسه:

<https://tehranvc2.cfu.ac.ir/rlxw2go2yhb0/>

کارگاه سبک زندگی سالم در دوران کرونا

به مناسبت هفته

سلامت روان

کانون همیاران سلامت و
امور دانشجویی پردیس شهید مفتاح شهری
برگزار می‌کند...

آزمون و مسابقه با موضوع



سواد سلامت و سبک
زندگی سالم
در دوران کرونا
و پسا کرونا



تاریخ و ساعت آزمون
روز پنجشنبه، ۱۴۰۰/۰۲/۱۶
ساعت ۱۶:۰۰

دسترسی به محتوا و مشاهده فیلمهای آموزشی
و شرکت در آزمون کارگاه آموزشی
سواد سلامت روان به آدرس زیر:

WWW.Elearning.cfu.ac.ir



تهران

نسیبه

کشوری

برگزاری مسابقه کشوری به مناسبت هفته سلامت

دانشگاه فرهنگستان
پردیس نسیبه تهران

آشنایی و آشنایی با پیمان سلامت روان

به مناسبت روز جهانی بهداشت
کانون همیاران سلامت دانشگاه فرهنگیان پردیس نسیبه تهران برگزار می کند:
مسابقه ای با محوریت:
ارسال یک عکس یا نقاشی یا طراحی و یا پوستر
با موضوع: بهداشت
مهلت ارسال آثار: پایان فروردین ۱۴۰۰
به نفرات اول تا سوم جوایزی اهدا خواهد شد.
آثار خود را به آدرس: nsibeh@cfu.ac.ir ارسال نمایید.

نویسنده: دکتر سید علی حسینی
موضوع: بهداشت روانی

عکس از سارا سلطانیه، رشته آموزش تربیت بدنی
دانشگاه فرهنگیان پردیس نسیبه
@cfu_salamat_nasibeh

عکس از مهدی حبی آبادی رشته علوم تربیتی
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید بهشتی مشهد
@cfu_salamat_nasibeh

عکس از نگار اسمعیل پور
دانشگاه فرهنگیان پردیس، ست الهده، صد، کردستان

آثار ارسالی از سراسر کشور

تهران

مرکز زینبیه

برگزاری کارگاه سلامت با همکاری مرکز بهداشت

با موضوع

مراقبت های بهداشتی،

واکسیناسیون و

انواع ویروس های جهش یافته

دانشگاه آزاد اسلامی
زینبیه پیشوا

کانون همیاران سلامت روان پردیس به
مناسبت هفته سلامت برگزار می کند:
کارگاه سلامت با همکاری شبکه بهداشت و
درمان شهرستان پیشوا

♦ مراقبت های بهداشتی
♦ انواع ویروس های جهش یافته کرونا
♦ اثرات واکسیناسیون و نحوه انجام

زمان برگزاری کارگاه:
پنج شنبه ۱۱ الی ۱۲

مکان:
<http://elearning.cfu.ac.ir/mod/adobeconnect/view.php?id=48411&group=12507>

برای ثبت نام، نام و کد ملی خود
را به آیدی زیر ارسال کنید:
@Hojati8098

برای ثبت نام کنندگان
گواهی حضور صادر میشود
(میتوانید برای دریافت گواهی
از دانشگاه حضورا اقدام
فرمایید)

مهلت ثبت نام: تا
ظهر چهارشنبه
۱۵ اردیبهشت

چهار محال و بختیاری

پردیس شهید باهنر

اطلاع رسانی برای مسابقه مجله سلامت و اعلام اسامی برترین ها

ایجاد یک گروه جدید در فضای مجازی به عنوان مسابقه مجله سلامت



به نام خدا

اعلام نتایج « مسابقه مجله سلامت »



این مسابقه توسط کانون همکاران سلامت پردیس شهید باهنر شهرکرد در شب ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ برگزار شد. به صورت آنلاین راس ساعت ۹ شب برگزار گردید.

این آزمون دارای ۱۵ سؤال تستی در مدت زمان ۴۰ دقیقه بود.

اسامی افرادی که نمره کامل را کسب کرده اند به تهران فرستاده میشود و بین افرادی که در سطح کشور نمره کامل را کسب کرده اند قرعه کشی صورت میگیرد و جوایز تقدیمی آنها میشود.

در این مسابقه ۲۶ نفر از دانشجویان شرکت کردند که ۷ نفر از آنها نمره کامل را کسب نمودند. اسامی افرادی که در این مسابقه نمرات کامل را کسب کردند به شرح زیر است:

ردیف	شماره دانشجویی	نام و نام خانوادگی	رشته تحصیلی
۱	۹۷۱۱۱۳۳۴۰	زهرا آزاد	آموزش ابتدایی
۲	۹۸۱۱۱۳۳۸۴	پریسا فلاحی	آموزش ابتدایی
۳	۹۹۳۱۱۳۳۵۳	گرمیا صحرانشین	آموزش ابتدایی
۴	۹۹۳۳۱۳۳۱۴۰	نسارون خسروی منش	آموزش ادبیات فارسی
۵	۹۹۱۱۱۳۳۰۰۵	نسیم اندکی	آموزش ابتدایی
۶	۹۸۱۱۱۳۳۸۸۷	معمومه پورنوری	آموزش ابتدایی
۷	۹۹۱۱۱۳۳۰۹۳	فاطمه یوسفی احمد محمودی	آموزش ابتدایی

خراسان رضوی

پردیس های استان

کارگاه مهارت های زندگی

کارگاه ازدواج " آیا تو نیمه دیگر من هستی؟ "

دانشگاه خراسان رضوی
کانون جوانی علوم و فنون
انجمن علمی روانشناسی و مشاوره

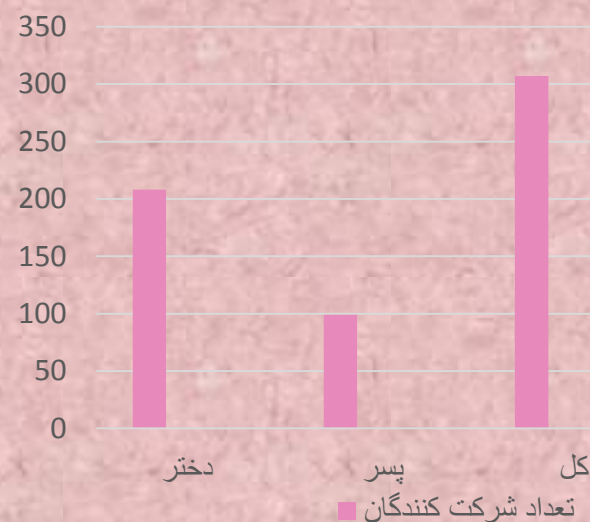
کارگاه داشتن
زندگی بهتر و
انسانی تر

مهارت های زندگی

زمان آزمون
دوشنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۰ (ساعت ۲۰:۳۰)
مدرس دوره: جناب آقای نیلی
مدیر امور پردیس های استان خراسان رضوی
ویژه تمامی دانشجویان استان خراسان رضوی

مشاهده ویدیو های دوره در:
<https://www.aparat.com/khorshid8>

جدول آماری شرکت کنندگان در کارگاه ازدواج



کارگاه ازدواج (۲)

آیا ته آن نیمه دیگر من هستی؟! !!

مدرس دوره:
دکتر زهرا بهضر
روانشناس و مسئول مرکز مشاوره پردیس شهید هاشمی نژاد

زمان: چهارشنبه ۸ اردیبهشت ۱۴۰۰ ساعت ۲۰:۳۰
برای شرکت کنندگان گواهی حضور صادر خواهد شد.

ثبت نام از طریق:
@afrasiabi1377
0902-777 8085

لینک ورودیه دوره:
<http://lms.tbm.ir/khorasan>
نام کاربری: ورودیور نام کاربری: ورودیور

خراسان رضوی

پردیس های استان

اولین کرسی مناظره به مناسبت روز جهانی خانواده

اولین کرسی مناظره با موضوع:

« چالش ازدواج جوانان، فرصت ها و تهدیدها »

با حضور اساتید محترم:

جناب آقای رمضان نیری

عضو هیات علمی و رئیس دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی



جناب آقای دکتر محسن اصغری نکاح

روانشناس و دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد



جناب آقای دکتر حسین گدخدا

عضو هیات علمی و مدیر گروه مشاوره دانشگاه فرهنگیان



**سفیدپوشان گمنام
روزتان مبارک**

۳۰ فروردین

سالروز بزرگداشت حکیم جرجانی
و روز علوم آزمایشگاهی گرامی باد

کانون همیاران سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی

خراسان شمالی

پردیس امام جعفر صادق(ع)

بسم الله الرحمن الرحيم



کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
و کانون سلامت پردیس امام جعفر صادق(علیه السلام) خراسان شمالی
به مناسبت هفته سلامت برگزار می‌کند:

مجاهدان آموزش درکنار مدافعان سلامت

آیا ممکن است خدا برای خلق خود برنامه یا مراقبت نداشته باشد؟

▪ سخنران:

حجت الاسلام والمسلمین محمد جواد نوروزی
مسئول دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری
در دانشگاه فرهنگیان

▪ زمان: یکشنبه ۱۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

▪ ساعت: ۱۲

▪ لینک کارگاه:

<https://vc.cfu.ac.ir:443/rpuxatfvpdgj/>



طراحی: پارسا فاطمه اکبرزاده

اجرای "پویش قدردانی از
مجاهدان آموزش و
مدافعان سلامت"
با برگزاری
کارگاه
و
مسابقه دینوشته برای مدافعان
سلامت



بسم الله الرحمن الرحيم

پیش رویت

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
و کانون سلامت پردیس امام جعفر صادق(علیه السلام) خراسان شمالی
برگزار می‌کند:

پویش قدردانی از مجاهدان آموزش و مدافعان سلامت



در قالب
دل‌نوشته، شعر، خاطره، داستان کوتاه
عکس، فیلم، یادگست و...

! مهلت ارسال آثار ۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ !
ارسال آثار به آیدی تلگرامی
@Zahra78_Mmd

#مدافعان سلامت

خداقوت

دعای خیر مردم شهر پشیمان راهتان

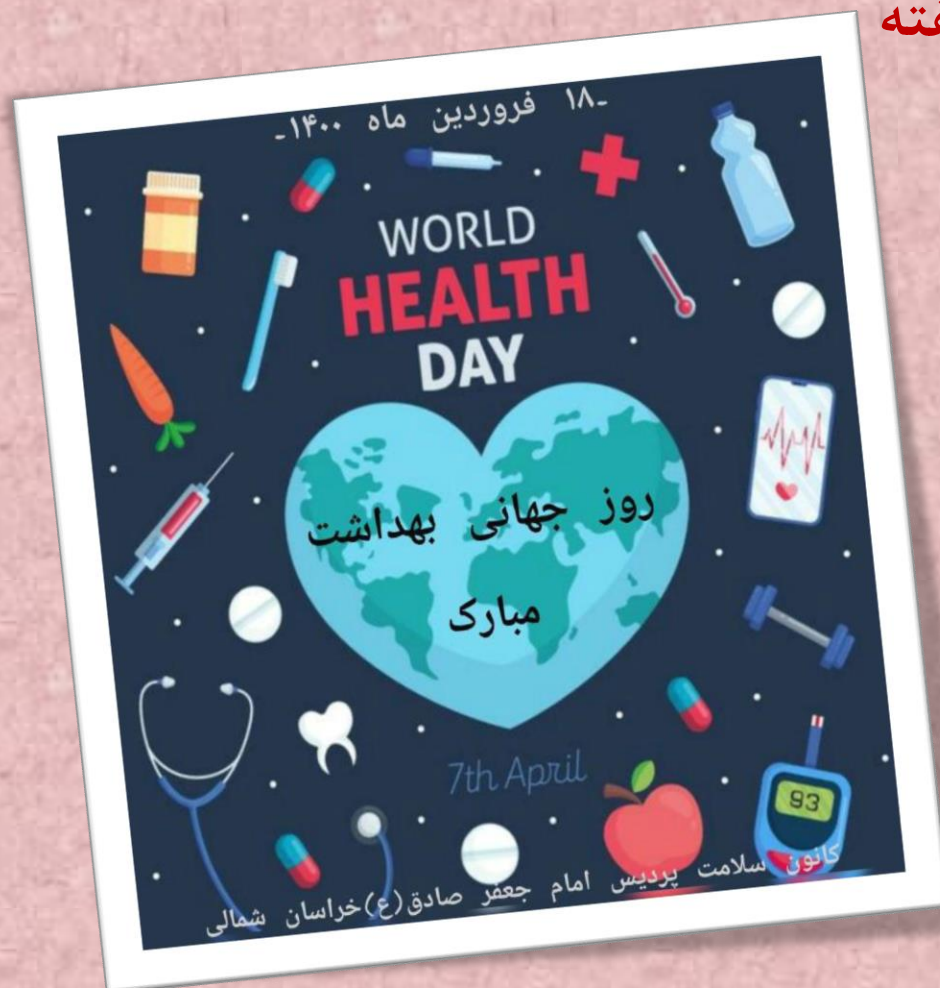
مکرونا را شکست می‌دهیم

طراحی: پارسا فاطمه اکبرزاده

خراسان شمالی

پردیس امام جعفر صادق(ع)

طراحی روز شمار های هفته سلامت





خراسان جنوبی

پردیس استان



مسابقه

کانون همیاران سلامت جسم و روان پردیس های استان خراسان جنوبی برگزار می کند.

موضوعات:

جسمی:	روانی:
تغذیه در ماه رمضان	نشاط و همدلی
کرونا و تغذیه	دورهمی در کرونا
کرونا و تحرک فیزیکی	فرهنگ گرونیایی
خودمراقبتی	

در قالب: پوستر، دلنوشته و خاطره نویسی
همراه با اهدای جوایز ویژه برگزیدگان
مهلت ارسال آثار ۲۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

برای کسب اطلاعات بیشتر و ارسال آثار می توانید به آیدی های روبرو مراجعه فرمایید.

@mahdiye_kh
@ftmansari



دانشگاه خراسان جنوبی

اجرای مسابقه
در دو بعد سلامت جسم
و روان
برای دانشجو معلمان
کشور
با همکاری پردیس امام سجاد
و
پردیس شهید باهنر

کشوری

اسامی برندگان

مسابقه ی کشوری کانون همیاران سلامت جسم و روان
پردیس های خراسان جنوبی
در قالب پوستر ، دلنوشته ، خاطره

پوستر

مریم لیاقتی راد - پردیس مضرت فاطمه الزهرا اهواز
مائده رضوانی مقدم - پردیس شهید هاشمی نژاد مشهد
زهرا مزیدی - پردیس امام قمینی گرگان

دِلنوشتَه

میترامیدری - پردیس امام سجاد (ع) بیرمند

خاطره

مرضیه قوهستانی - دانشگاه فرهنگیان وامد سلمان فارسی شیراز



کانون دانشجوی سلامت جسم و روان



کانون دانشجوی سلامت جسم و روان



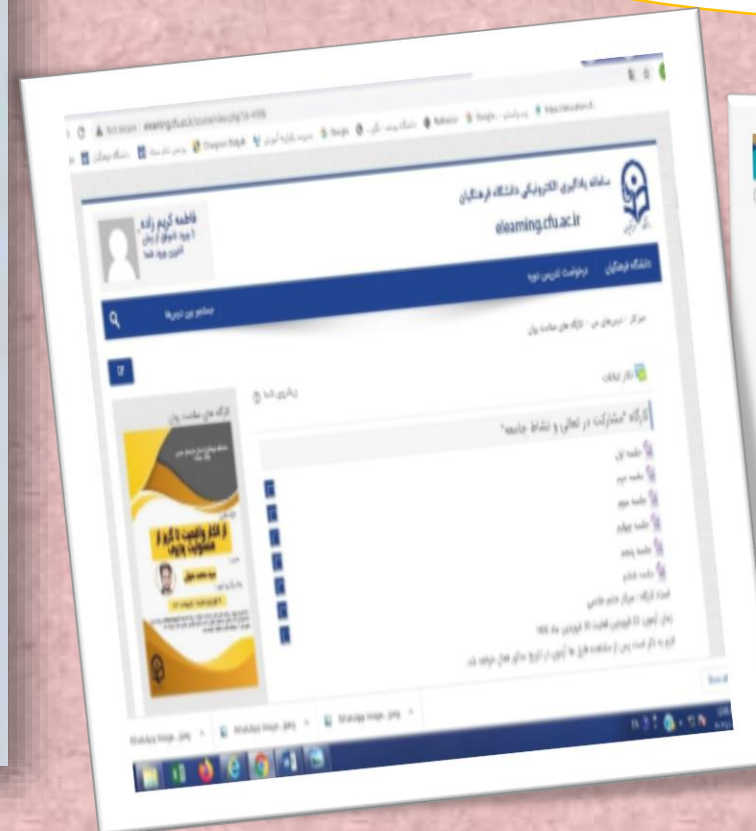
خراسان جنوبی

پردیس شهید باهنر - امام سجاد(ع)

همکاری همیاران در برگزاری کارگاه
ها و مسابقات آنلاین



برگزاری مسابقه پیامکی به مناسبت
هفته سلامت



خوزستان

پردیس فاطمه الزهراء

پوستر به مناسبت هفته سلامت



برگزاری کارگاه مدیریت استرس در برابر کرونا
به مناسبت هفته سلامت روان

کارگاه مدیریت استرس در برابر کرونا

کانون هیاران سلامت جسم و روان
پردیس فاطمه الزهرا اهواز
به مناسبت هفته سلامت برگزار میکند:

با حضور استاد غلامی پور
سه شنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۰
ساعت ۲۱:۰۰



جست ثبت نام در کارگاه
نام و نام خانوادگی خود را به پشماره ارسال کنید
۰۹۰۳۰۲۸۹۸۷۲

همراه با اعطای گواهی حضور



خوزستان

پردیس رسول اکرم(ص)

تهیه و تولید پوستر فراخوان کار جهادی برای
یاری رساندن به مدافعان سلامت



تهیه و نشر پوسترها و فیلم های آموزشی در رابطه با ویروس کرونا

خوزستان

پردیس رسول اکرم(ص)

ویژه برنامه هفته سلامت

سلامت معنوی

سوال مسابقه

سلامت معنوی چه تاثیری در زندگی انسان ها دارد؟

همراه با اهدای جوایز نفیسی و ارزنده

پاسخ خود را به شماره درج شده ارسال نمایید
۰۹۱۷۰۰۶۵۶۳۳

دانشگاه خوارزمی

عقل کمر درده

کمر درد یکی از شایع ترین بیماری های انسان بوده و تقریباً همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار کمر درد می شوند. اگرچه هر دو سنی ممکن است اتفاق بیفتد ولی بیش تر در سنین ۳۰-۵۰ سالگی دیده می شود. کمر درد این حالت اکثر نواقات به دلیل بلند کردن یا زمین زدن با نوب می شود. کمر درد از علل عمده مرخصی های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در کشور فعال جامعه هر ساله موجب آسیب های فراوان اقتصادی می شود.

کمر درد

کمر درد یکی از شایع ترین بیماری های انسان بوده و تقریباً همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار کمر درد می شوند. اگرچه هر دو سنی ممکن است اتفاق بیفتد ولی بیش تر در سنین ۳۰-۵۰ سالگی دیده می شود. کمر درد این حالت اکثر نواقات به دلیل بلند کردن یا زمین زدن با نوب می شود. کمر درد از علل عمده مرخصی های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در کشور فعال جامعه هر ساله موجب آسیب های فراوان اقتصادی می شود.

ورزش و تاثیر آن

۱- کمر درد چیست؟
۲- علل کمر درد؟
۳- راه های پیشگیری؟

پرفیس حضرت رسول اکرم (ص) اهواز

چرا ورزش نمی کنیم؟

- امروز چند دقیقه ورزش کرده‌اید؟
- دیروز، هفته قبل یا ماه قبل چطور؟
- آخرین باری که ورزش کردید را به خاطر نمی‌آورید؟
- هر روز تصمیم می‌گیرید که از فردا شروع کنید و هیچ وقت آن فردا از راه نمی‌رسد؟
- چه دهنده‌ای برای ورزش نکردن می‌فرستید؟

تاشما ورزش نکنید نخواهد شد

برای ورزش کردن پول کافی نداریم
پول کافی نداریم
نرم دویدن و... نیاز به منابع مالی
نیست ندارد در هر شرایطی قابل انجام است و هزینه زیادی به
نمی‌خواهد شما تحمل نمی‌کنید
آن ورزش کردن از منابعی که محل کار، پارکها و... در
پارک می‌گذارد استفاده کنید.

«کم» ورزش کردن، بهتر از «زیاد» ورزش نکردن است

شرایط آتی به‌ویژه برای زندگی‌ام طوری است که همیشه نمی‌توانم ورزش کنم
آن ورزش کردن لازم نیست حتماً از منزل بیرون
بیرون بلکه حرکت‌هایی را یاد بگیرید که در فضای خانه
قابل انجام است. این ورزش‌ها گویا به تجهیزات
نیست مانند تردمیل و... نیاز ندارند.

اگر برای اینترنت، تلگرام و تماشای تلویزیون وقت داریم پس حتماً برای ورزش هم وقت پیدا می‌کنیم. بیایید در انتخاب اولویت‌های زندگی‌مان بیشتر دقت کنیم

پرفیس حضرت رسول اکرم(ص) اهواز

تهیه و طراحی بروشورهای آموزشی

برگزاری مسابقه با موضوع تاثیر آموزه های اسلامی در سلامت جسم و روان

خوزستان

مرکز حضرت خدیجه کبری (س)

جشنواره سپاس و قدردانی از مدافعان سلامت

جشنواره سپاس از مدافعان سلامت
با شعار هردانشجو معلم یک سفیر سلامت



موضوعات جشنواره:

نقاشی

مفتوحه

شعر

و

عکس

با محوریت تقدیر از

مدافعان سلامت

فرصت ارسال

۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۰

آثار خود را با ذکر نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی،
شماره همراه به آدرس الکترونیکی tmkhk@yahoo.com ارسال نمایید.

پس از بررسی آثار به سه نفر برتر جوایز ارزنده اهدا خواهد شد.

طراحی پوستر برای همراهی با مدافعان سلامت

ارتقاء سلامت و افزایش امید به زندگی در جامعه حاصل تلاش های همراهی با مدافعان سلامت
مدافعان سلامت در بیمارستان ها، مراکز درمانی، پژوهشی و بهداشتی در خط مقابل با
دوران بیماری گریه و ناله است، همنه سلامت فرصت منتهی است تا با بیان
اهمیت و جایگاه بسیار مهم آن در تحقق سلامت جامعه
از شاخه نیریزان نگردیده ای داشته باشیم.
همراه سلامت گرامی باد
مرکز آموزش عالی
حضرت خدیجه کبری (س) دوفل
طراح: بهاره شکر
مدافعان سلامت، جهان را که خط مقدم

خوزستان

مرکز امام جعفر صادق (ع) بهبهان

حضور جهادی در مناطق محروم و کمک به سطح آموزش و سلامت



همکاری با کارشناسان دانشگاه علوم پزشکی بهبهان
در جهت انجام غربالگری و تست کرونا



خوزستان

مرکز امام جعفر صادق (ع) بهبهان
(واحد خواهران)

پوستر و تهیه روز شمار برای هفته سلامت

۱۸ فروردین ۱۴۰۰



روز جهانی بهداشت:

ایجاد جهانی عادلانه و سالم برای همه

تاثیر ویتامین b۶
در مبارزه با
بیماری کرونا



کانون سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان بهبهان

ویروس کرونا و آنفولانزا منجر به آسیب ریه،
بروز طوفان سایتوکین و التهاب سلول‌ها
اندوتلیال ریه می‌شود.
طوفان سایتوکین یک واکنش غیر طبیعی ایمنی است
و می‌تواند با علائم زیر همراه باشد (ترومبوز) (لخته شدن خون)
یکی دیگر از عوارض کووید ۱۹ است که با انسداد مویرگ‌ها،
احتمال آسیب‌های قلبی، کلیه ریه و کبد را
افزایش می‌دهد.

کانون سلامت جسم و روان دانشگاه آیت‌الله بهبهانی

خوزستان

مرکز امام رضا (ع)

هفته سلامت

گرامی باد

دانشگاه فرهنگیان شهرستان اندیمشک،
برگزار می کند:

**مسابقه ی تولید محتوا
با محورهای ۱. پوستر
۲. موشن گرافی
با موضوع: سلامت**

به ۳ نفر از آثار برتر هدایایی تقدیم می گردد.
برای کلیه شرکت کنندگان گواهی صادر می گردد.

علاقه مندان می توانند، آثار
خود را حداکثر تا مورخه ۱۶ اردیبهشت
از طریق پیام رسان واتس آپ به
شماره ۰۹۱۶۳۴۲۳۴۵۲ ارسال نمایند.

برگزاری مسابقه پوستر و موشن گرافی
به مناسبت هفته سلامت



زنجان

پردیس الزهراء (س)



کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس الزهرا
زنجان با همکاری کانون قرآن و عترت برگزار می نماید:

کارگاه تغذیه در
ماه مبارک رمضان



مدرس: استاد
علی قره داغی

زمان: ۱۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

ساعت ۲۱:۳۰

لینک کارگاه:

<https://www.skyroom.online/ch/zanjan-1399/ramazan-workshop>



Poster Make

کانون دانشجویی همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه زنجان، پردیس الزهراء (س)، زنجان

برگزاری
مسابقه و کارگاه
آموزشی به
مناسبت هفته
سلامت و
اهدای
جوایز نفیس به
برندگان مسابقه به
قید قرعه



دانشگاه زنجان

روز جهانی بهداشت



WHO

کانون سلامت پردیس الزهراهای زنجان به مناسبت روز جهانی بهداشت برگزار می کند:

مسابقه ۲۰-۱۵ سال

بره شرکت در مسابقه سوالات ره ۵۰ کانال تلگرام مرکز کانون به
نشانی @salamatfarhangian دریافت کنید و به @samiraaaa1999 ارسال کنید

به قید قرعه به دو نفر از کسانی که به سوالات مسابقه پاسخ درست دهند جوایز نفیس اهدا خواهد شد.

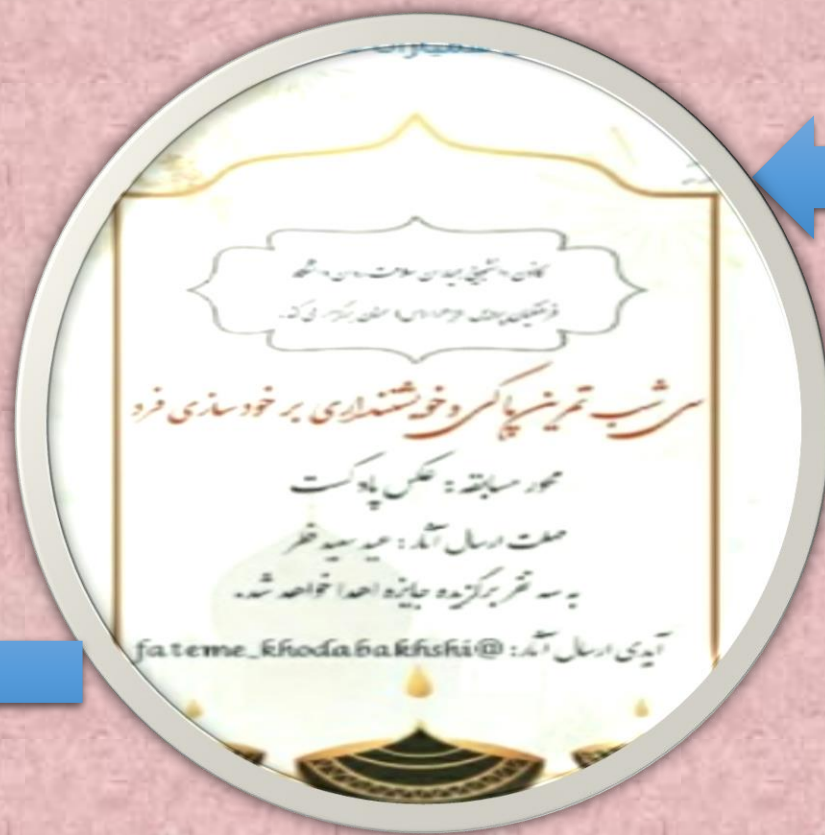




سمنان

پردیس الزهراء

کشوری



برگزاری مسابقه

عکس - پادکست

با محوریت سلامت روان



فارس

مرکز سلمان فارسی

تهیه کلیپ و موشن گرافی
با موضوع هفته سلامت

آماده سازی پوستر و روز شمار هفته سلامت



پنجشنبه دوم اردیبهشت

«مشارکت اجتماعی، همدلی و وفاق ملی
برای ساخت جهانی عادلانه‌تر و سالم‌تر»



کانون همیاران
هدایت و سلامت جسم و روان
واحد سلمان فارسی شیراز



کانون دانشجوی
همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان

برای نجات جانها

از تو سپاسگزارم

اهدای زندگی
فارسون



فارس

مرکز سلمان فارسی

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارس

اجزا مراقبت های اولیه بهداشتی

هفته سلامت

بهداشت مادر و
کودک
و تنظیم خانواده



پیشگیری و کنترل
بیماری های شایع و
بومی



واکسیناسیون
علیه بیماری های
عفونی قابل انتقال
در دوران کودکی



دسترسی به آب
آشامیدنی سالم
و بهسازی اسباب
محیط



دسترسی به
داروهای اساسی



بهبود تغذیه
صحیح
و کافی



ارتقای نظام شبکه بهداشتی-درمانی و
مراقبت های بهداشتی اولیه

آماده سازی
پوستر
و
روز شمار
هفته سلامت

" راه های برای حفظ سلامت روان در دوران قرنطینه "

- داشتن برنامه روزمره
- مراقبت از سلامت جسمی
- تماس مجازی و تصویری با
دوستان و خانواده

- داشتن تغذیه سالم
- مدیریت استرس

- مقابله با یکنواختی زندگی
- دعا و نیایش



هفته

سلامت

مبارک

کانون همیاران بهداشت و سلامت
جسم و روان دانشگاه فرهنگیان پردیس
شهید باهنر فارس

فارس

مرکز سلمان فارسی

تهدیه پوستر و روز شمار هفته سلامت

هفته سلامت

روز شمار هفته سلامت ۱۴۰۰

چهارشنبه اول اردیبهشت ۱۴۰۰

همراهی با مدافعان سلامت

پنجشنبه دوم اردیبهشت ۱۴۰۰

مشارکت اجتماعی، همدلی و وفای ملی

جمعه سوم اردیبهشت ۱۴۰۰

آموزش‌های دینی و پیوند نهاد های مذهبی و نظام سلامت

شنبه چهارم اردیبهشت ۱۴۰۰

ارتقای نظام شبکه بهداشتی - درمانی و مراقبت های بهداشتی اولیه

یکشنبه پنجم اردیبهشت ۱۴۰۰

رسانه ها، آموزش و فرهنگ سازی

دوشنبه ششم اردیبهشت ۱۴۰۰

پژوهش، فناوری، پشتیبانی و مانور پایه از تولید

سه شنبه هفتم اردیبهشت ۱۴۰۰

مشارکت های بین بخشی و مسئولیت اجتماعی



کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارس

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارسی

«موله امیرالمؤمنین علیه السلام»

"بِالصَّحَّةِ تَسْتَكْمَلُ الْإِلَهَةُ"

زندگی که توأم با صحت و سلامتی
باشد کمال لذت و خوشی را خواهد داشت.

(فهرست غرر، ص ۱۹۹)

"الصَّحَّةُ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا الْمَرُوضُ"

جز بیماران، کسی قدر صحت و سلامتی را
نمی داند. (مواعظ عددیه، ص ۱۲۷)

"قَوِّبِ الْعَاقِبَةَ أَهْنًا أَلْمَلَايَسَ"

لباس عاقبت و سلامتی برای تن
انسان گوارترین لباسها است.

(فهرست غرر، ص ۲۵۲)

روز شمار هفته سلامت
جمعه سوم اردیبهشت ماه
۱۴۰۰

"آموزه های دینی و پیوند
نهاد های مذهبی و نظام
سلامت"



پروفسور شهید باهنر فارس (توابعی)
کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان



منبع: کتاب تحف المصابین

روس کرونا در اسفندماه ۱۳۹۸، گفت: پرستاران حوزه
آن بار دیگر همانند هشت سال دفاع مقدس حماسه
زدند و با وجود تمامی مشکلات حتی بیشتر از وظیفه
نمچنان به خدمات رسانی ادامه می دهند.
ت زینب (س)، در کمال ایثار و فداکاری به مبتلایان
خدمت می کنند این روحیه خدمات رسانی را با
آن معامله کرد الا با خدا که این قشر در کمتر از
بافله راه به خلق خدا از خود نشان دادند.
پور نیز به کمک جامعه سلامت کشور آمدند و
تکلی برای پیشگیری و درمان نقش افرینی
کردند.

فرهنگ سازی های رسانه در عصر کرونا بود
در خانه ماندن مردم داشت.
فداکاران جان بر کف هستیم
کم عدالله.



رسانه ها آموزش و فرهنگ سازی

روز شمار هفته سلامت ۵ اردیبهشت ۱۴۰۰

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارس

در بیشتر مناطق جهان،
ست و پنجه نرم می کنند
تارانی هم هستند که با
عراقیت می کنند و هم خود
ن می کنند.
راکز درمانی با ایستادگی و از
مثلا به کرونا در خط مقدم
ند تا جانی را نجات دهند و
ای که برای ویروس کرونا در
بریم دست جامعه پزشکی از
سی بود. این مدافعان سلامت
جانشانی ها کردند و کمتر روزی
ن در کشور به گوش نرسد با همه
هم پزشکان و پرستاران مجبورند
از های طاقت فرسایی را در مراکز
درمانی پشت سر بگذارند اما در عوض از مردم می خواهند شیوه
نامه های بهداشتی را رعایت کنند تا چرخه ابتلا شکسته شود.



قهرمانان سلامت

همراهی با مدافعان سلامت

روز شمار هفته سلامت

اردیبهشت ۱۴۰۰



کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارس

فارس

مرکز شهید مطهری (ره)

برگزاری کارگاه آموزشی چالش های کرونا در زمینه روحی روانی

۲۳ کیلوبایت

درو، کارگاه مشاور با محوریت چالش های کرونا در زمینه روح و روان همراه با پرسش و پاسخ



با حضور استاد آقای قربانی

امشب: سه شنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۰ هم



اکنون در حال برگزاری است

۲۱:۰۷

یک دانشجو معلم

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان
واحد شهید مطهری شیراز برگزار می کند:

کارگاه مشاور
محوریت: چالش های کرونا در زمینه روحی و روانی + ارائه راهکار و پرسش از مشاور محترم

مدرس
فریدین قربانی
دانشجوی دکترای مشاوره
مشاور مرکز مشاوره ناحیه یک شیراز
مدرس دانشگاه فرهنگیان
مشاور دانشگاه فرهنگیان

کانون دانشجویی بیاران
دانشگاه فرهنگیان

زمان:
سه شنبه ۱۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰
ساعت ۲۱

لینک ورود به کارگاه در اسکای روم:
www.skyroom.online/ch/piladco/cfu.ac.ir

ویژه دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان شهید مطهری

فارس

مرکز شهید مطهری (ره)

تهیه بروشور و پوستر با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دیابت را بشناسیم

و به نشانه های هشدار دهنده آن توجه کنیم

ضعف و
بی حالی



کاهش وزن



تکرر ادرار



تشنگی زیاد



گر نشانه های بالا در شما وجود دارد فوراً به پزشک مراجعه کنید



راهکارهای ساده کنترل وزن
"ویژه جوانان"



قم

پردیس حضرت معصومه (ع)

«لحم الحی الحی»

کانون همیاران سلامت روان پردیس
حضرت معصومه (س) برگزار می کند:

تأثیرات روزه داری بر فیزیولوژی بدن

همراه با گواهی حضور
برای شرکت کنندگان

مدرس:

دکتر فهیمه محمودنیا

هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان
دکترای بیوتکنولوژی از دانشگاه برلین آلمان
دکترای زیست سلولی و مولکولی
با گرایش میکروبیولوژی از دانشگاه شیراز



دانشگاه فرهنگیان



کتابخانه دیجیتال مجلس شورای اسلامی

زمان:

پنجشنبه ۹ اردیبهشت

ساعت ۱۱ صبح

برای ثبت نام:

مشخصات خود را به آیدی

<https://etaa.com/hamyar>

salamatcfuqom بفرستید.



کارگاه تأثیرات روزه داری
بر فیزیولوژی بدن به مناسبت هفته
سلامت و ماه مبارک رمضان

کشوری

کردستان

پردیس بنت الهدی صدر

خداوند متعال در آیه (۱-۳)
سوره مبارکه تین می فرماید
«وَالْثِّينِ وَالزَّيْتُونِ-(۱)- وَطُورِ سِينِينَ-(۲)-
وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ-(۳)-
لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ
فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ؛

سوگند به انجیر و زیتون،
و طور سینا
و این شهر امن
که به راستی انسان را
در نیکوترین اعتدال آفریدیم»

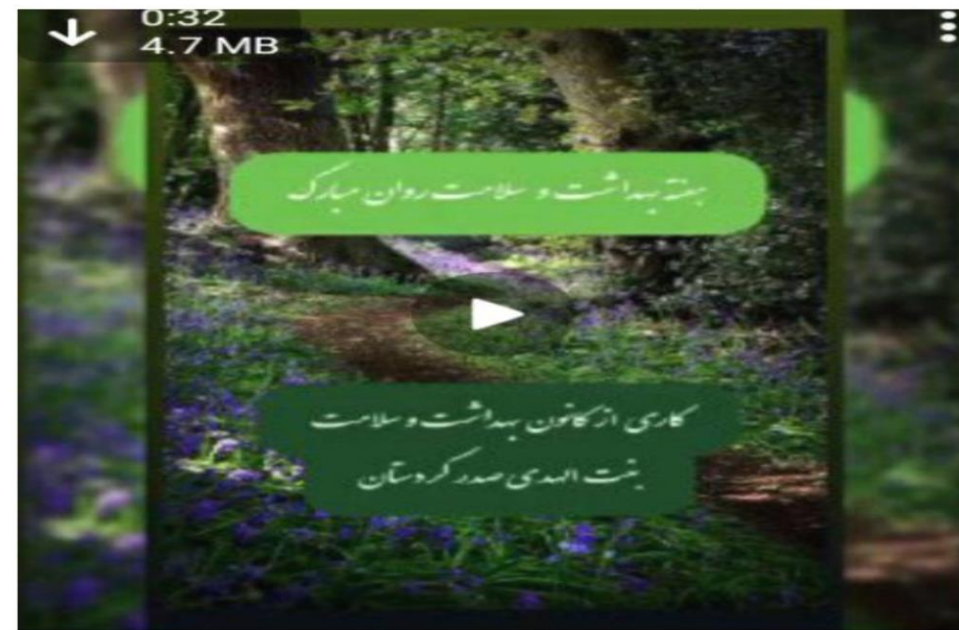
خواص دارویی انجیر:
درمان مشکلات معده،
سلامت قلب و چشم،
تسکین گلو درد
درمان تورم لوزه،
بهبود سرطان سینه
بهبود سرطان روده
درمان بیخوابی
رفع کم خونی
درمان پبوست
درمان بواسیر
بهبود و ترمیم پوست و مو

کاری از کانون سلامت روان
پردیس بنت الهدی صدر کردستان

خواص دارویی انجیر برگرفته از قرآن کریم

- درمان مشکلات معده
- سلامت قلب و چشم
- تسکین گلو درد
- درمان تورم لوزه
- بهبود سرطان سینه
- بهبود سرطان روده
- درمان بیخوابی
- درمان کم خونی
- بهبود ترمیم پوست مو

تهیه کلیپ روز شمار
به مناسبت هفته سلامت



هفته سلامت مبارک
#شعار_های_روز_شمار_هفته_سلامت
#کانون_سلامت_روان
#با_مراقبت_از_خود_دنیای_سالمتری_داشته_باشیم
(:)

کردستان

پردیس بنت الهدی صدر

کارگاه آموزشی
(همنوایی با مدافعان سلامت بر مبنای
مسئولیت پذیری اجتماعی)


واحد دانشجویی پردیس بنت الهدی صدر سنندج
با همکاری کانون سلامت روان
برگزار می کند:

همنوایی با مدافعان سلامت
بر مبنای مسئولیت پذیری اجتماعی

مدرس:
دکتر سیف الله رحمانی

زمان: سه شنبه ۱۴ اردیبهشت ماه ساعت ۲۲
به دانشجویان شرکت کننده گواهی حضور اهدا خواهد شد.

لینک ورود: <https://vc.cfu.ac.ir/salamat-/>

امور دانشجویی پردیس بنت الهدی صدر سنندج


واحد دانشجویی و ابن بنت الهدی صدر سنندج
با همکاری کانون سلامت روان
برگزار می کند:

همنوایی با مدافعان سلامت
بر مبنای مسئولیت پذیری اجتماعی

مدرس:
دکتر سیف الله رحمانی

زمان: سه شنبه ۱۴ اردیبهشت ماه ساعت ۲۲
به دانشجویان شرکت کننده گواهی حضور اهدا خواهد شد.

لینک ورود: <https://vc.cfu.ac.ir/salamat-/>

امور دانشجویی پردیس بنت الهدی صدر سنندج

Attendees

- Aeini
- 6 راتنبا وانیس برگ
- 7 راتنبا وانیس برگ
- * Kian Ebrahimi
- * arsalan faramazi
- Ahmadifar Rashid
- Aida khanjani
- ali
- Alipoor Fatemeh
- Arad

کردستان

پردیس شهید مدرس

امور دانشجویی با همت **کانون سلامت** پردیس شهید مدرس برگزار می نماید:



دانشگاه کردستان
استان کردستان

گفتمان

با عنوان | شرایط بحرانی کرونا از منظر روانشناسی اجتماعی



مدرس: دکتر سیف الله رحمانی
با ارائه گواهی حضور



دوشنبه

۱۴۰۰/۰۲/۲۷



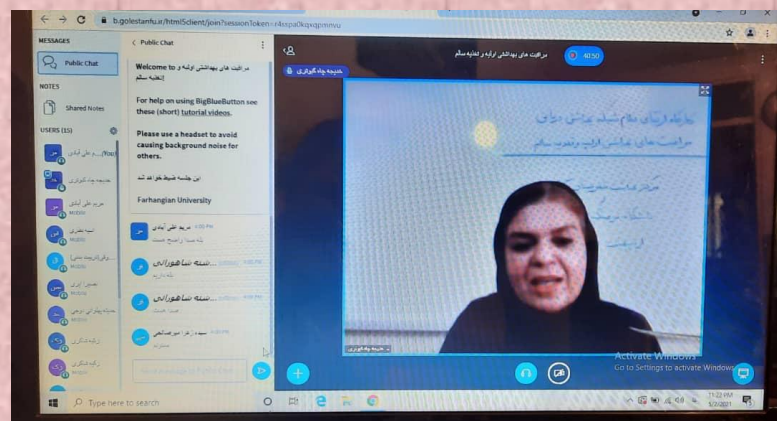
ساعت ۲۱:۰۰ لغایت ۲۲:۰۰

گفتمان با موضوع
"شرایط بحرانی کرونا
از نگاه روانشناسی اجتماعی"

گلستان

پردیس امام خمینی(ره)

برگزاری کارگاه آموزشی ارتقای نظام شبکه
بهداشتی_درمانی،مراقبت های بهداشتی اولیه و تغذیه سالم
با همکاری مرکز بهداشت



13 اردیبهشت

امور دانشجویی پردیس امام خمینی(ره)
با همکاری مرکز بهداشت گرگان
برگزار میکند

کارگاه ارتقای نظام شبکه بهداشتی_درمانی
مراقبت های بهداشتی اولیه و تغذیه سالم

مدرس: سرکار خانم چاهکوتری

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۱۳ ساعت ۱۰ تا ۱۲

همراه با صدور گواهی حضور

لینک ورود: <https://golstanfu.ir/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=rsa9>

اصلاحیه

با همکاری مرکز بهداشت گرگان برگزار
می کند :کارگاه ارتقای نظام شبکه بهداشتی
_درمانی ،مراقبت های بهداشتی اولیه و
تغذیه سالم روز دوشنبه 1400/2/13 راس
ساعت 10 الی 12 آدرس لینک <https://>

گلستان

پردیس امام خمینی (ره)

جمع بندی اطلاعات واکسن ها تا به امروز

فایزر، بیونتک
 نوع واکسن : وکتور ویروسی 1 دوز
 فاصله 21 روز
 شرایط نگهداری : 80-60⁺
 اثر بخشی کلی : 52% بعد از تزریق یک دوز و 94.5% بعد از تزریق 2 دوز
 کجا تایید شده: آمریکا، انگلیس، اروپا

جانسون & جانسون
 نوع واکسن : وکتور ویروسی 1 دوز
 فاصله 21 روز
 شرایط نگهداری : 20-
 اثر بخشی کلی : 72% در آمریکا، 67% در اروپای جنوبی
 کجا تایید شده: آمریکا

اسپوتنیک V
 نوع واکسن : وکتور ویروسی 2 دوز
 فاصله 21 روز
 شرایط نگهداری : 18-
 اثر بخشی کلی : 87% بعد از تزریق 1 دوز و 91% بعد از تزریق 2 دوز
 کجا تایید شده: روسیه، بلاروس، ایران، چین، مصر و...

مادرنا
 نوع واکسن : mRNA دو دوز یا 3 دوز
 فاصله 28 روز
 شرایط نگهداری : 25-15⁺ چند ماه
 اثر بخشی کلی : 92%
 کجا تایید شده: آمریکا، انگلیس، اروپا، چین، مصر و...

اکسفورد، استرازنکا
 نوع واکسن : وکتور ویروسی 2 دوز یا 3 دوز
 فاصله 12 تا 14 هفته
 شرایط نگهداری : 8-2
 اثر بخشی کلی : 64% بعد از تزریق یک دوز و 70% بعد از تزریق دو دوز استاندارد و 76% در نصف دوز استاندارد
 کجا تایید شده: انگلیس، ایران، کوئیک

سینوفاک چین
 نوع واکسن : ویروسی غیر فعال شد
 فاصله 14 روز
 شرایط نگهداری : 8-2
 اثر بخشی کلی : 50-80% در چین و 91% ترکیه
 کجا تایید شده: چین، ترکیه، ایران، ایران و...

سینوفارم چین
 نوع واکسن : ویروسی غیر فعال شده
 فاصله 21 روز
 شرایط نگهداری : 8-2
 اثر بخشی کلی : 66-79%
 کجا تایید شده: چین، امارات، بحرین و...

WHO
 تاییدیه اورژانسی گرفتند؟
 فایزر و اکسفورد استرازنکا
 چه واکسن هایی علیه جهش انگلیس موثرند؟
 مادرنا و فایزر - اکسفورد - 3-6
 اسپوتنیک هم گزارش داده که موثر هست

جمع بندی اطلاعات واکسن ها تا به امروز

11:11 103

10 اردیبهشت

پنده سلامت گرامی باد
 نام پند: پند سلامت
 ساخت جانی عادلانه تر و سالم تر

روز چهارم پند سلامت:
 همراهِی با مباحث سلامت
 مشارکت اجتماعی، همفکری و وفای عمل
 آموزه های دینی و پیوندهای مذهبی و نظام سلامت
 ارتقای نظام پزشکی بهداشتی درمانی و مراقبت های بهداشتی اولیه
 رسانه ها، آموزش و فرهنگ سازی
 پژوهش، فناوری، پیشیاف و مانع رفاهی از تولید
 مشارکت های بین بخشی و مسئولیت اجتماعی



تهیه روز شمار و پوستر هفته سلامت

گلستان

پردیس امام خمینی (ره)

چهار وبینار ویژه دانشجو معلمان به مناسبت هفته سلامت و جوان

مرکز بهداشت شهرستان گرگان

به مناسبت هفته جوان

چهار وبینار ویژه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، منابع طبیعی و علوم پزشکی
با عناوین زیر در بستر **adobe connect**
با لینک "<http://10.75.10.103./bgorgan>" برگزار می کند.

۱. ازدواج سالم چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۲۵ ساعت ۸:۳۰ تا ۱۰ (مدرس خاتم شاهینی)

۲. پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۲۵ ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲ (مدرس آقایی بهادر)

۳. پیشگیری از خودکشی پنج شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۲۶ ساعت ۸:۳۰ تا ۱۰ (مدرس خاتم شاهینی)

۴. تغذیه سالم پنج شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۲۶ ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲ (مدرس خاتم کبوتری)



کشوری

گلستان

پردیس امام خمینی (ره)

برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع: مشارکت اجتماعی، همدلی و
وفاق ملی

(مدرس سرکار خانم علوی)



امور دانشجویی
پردیس امام خمینی (ره)
برگزار می کند

کارگاه مشارکت اجتماعی، همدلی و وفات ملی

مدرس: سرکار خانم علوی

زمان: دوشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۰
ساعت: ۱۰ الی ۱۲
لینک ورود: <https://golestanfu.ir/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=۳۵۶۶>

همراه با صدور گواهی حضور

گلستان

پردیس امام خمینی(ره)

ساخت کلیپ
مدافعان سلامت



مسابقه با محورهای شعار هفته سلامت در بخش های:
پوستر، بروشور، پادکست، کلیپ

گلستان

مرکز شهید بهشتی گنبد کاووس

اجرای مسابقه با موضوع سلامت در هفته سلامت

برگزاری وبینار با همکاری مرکز بهداشت

مرکز بهداشت شهرستان گرگان
با همکاری دانشگاه فرهنگیان استان گلستان، پردیس آیت ا... خامنه ای
به مناسبت هفته سلامت (۱ الی ۷ اردیبهشت)
وبینار ویژه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، منابع طبیعی و علوم پزشکی
با عنوان زیر در بستر **adobe connect**
با لینک "<http://10.75.10.103/bgorgan>" برگزار می کند.

۱- پیشگیری از خودکشی، شنبه ۱۴۰۰/۲/۴ ساعت ۸:۳۰ تا ۱۰ (مدرس: خانم شاهینی)
۲- تغذیه سالم، سه شنبه ۱۴۰۰/۲/۷ ساعت ۸:۳۰ تا ۱۰ (مدرس: خانم چاه کیوتری)

امور دانشجویی پردیس آیت ا... خامنه ای و واحد شهید بهشتی گنبد کاووس



امور دانشجویی پردیس امام خمینی (ره) و پردیس آیت الله خامنه ای گرگان با
بهمکاری کانون بهاران سلامت جسم و روان برگزار میکند:

مسابقه به مناسبت هفته سلامت

در بخش های:	باجوریت:
طراحی پوستر	همراهی با مدافعان سلامت
طراحی بروشور	مشارکت اجتماعی، بدنی و وفاتق ملی
پادکست	آموزدهای دینی و پیوند نهاد های مذهبی و نظام سلامت
کلیپ	ارتقای نظام مجله بهداشتی- درمانی و مراقبت های بهداشتی اولیه
	رسانه ها، آموزش و فرهنگ سازی
	پژوهش، فناوری، پشتیبانی و منابع فردانی از تولید
	مشارکت های بین بخشی و مسئولیت اجتماعی

حاصل آورنده آشناء:
سه شنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۰
همراه با اهداء جوایز به آشناء برتر

گیلان

پردیس بنت الهدی صدر

کشوری

مسابقه کتابخوانی ویژه دانشجومعلممان
سراسر کشور

دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
پردیس شهید
بنت الهدی
صدر گیلان

کانون همیاران
مشاوره و بهداشت و
سلامت جسم و روان

مسابقه کتابخوانی

ویژه دانشجویان سال اول پردیس شهید بنت الهدی صدر رشت

شرکت سایر دانشجویان در مسابقه پلامانع است

هفته سراهای دانشجویی

فایل مسابقه کتابخوانی به همراه سوالات را
از طریق لینک کانال واتساپ کانون
همیاران مشاوره و بهداشت و سلامت جسم
و روان می توانید دریافت کنید:

<https://chat.whatsapp.com/Lnmu-mMUFKN81RZWJAfx87A>

مبارت های تحصیلی
برای دانشجویان سال اول
کانون موشاवर رشت

تاریخ شروع: ۱ خرداد ۱۴۰۰
مهلت ارسال پاسخ سوالات:
۵ خرداد ۱۴۰۰
ارسال از طریق آیدی تلگرام زیر:
@kanoonmoshavererasht

به قید قرعه کشی به نفرات برتر
تقدیر نامه داده می شود

به همراه ۵ هزار
تومان جایزه نقدی

لرستان

پردیس علامه طباطبایی

تهیه پوستر همراهی با مدافعان سلامت

تهیه روز شمار هفته سلامت

به مناسبت هفته سلامت

ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات به اطلاع دانشمندان محترم می‌رساند:

کنون همیاران سلامت پردیس علامه طباطبایی لرستان، با همکاری امور دانشجویی در نظر دارد در رشته های زیر با موضوع **"کوید ۱۹"** مسابقه برگزار کند:

داستان کوتاه | شعر | فیلم کوتاه

پس از دوری به سه اثر برتر در هر رشته لوح تقدیر و جوایز تقدیم می‌گردد

آیدی ارسال آثار در اینستاگرام: @Hosseini2021

مهلت ارسال آثار: ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

دانشگاه لرستان | پردیس علامه طباطبایی

شعار هفته سلامت: ساخت جهانی عادلانه تر و سالم تر

اولین روز شمار هفته سلامت: همراهی با مدافعان سلامت

برگزیننده: دکتر علیرضا شاکری

امور دانشجویی پردیس علامه طباطبایی لرستان

کنون همیاران سلامت پردیس علامه طباطبایی لرستان

دانشگاه لرستان | پردیس علامه طباطبایی

شعار هفته سلامت: ساخت جهانی عادلانه تر و سالم تر

روز شمار هفته:

- همراهی با مدافعان سلامت
- مشارکت اجتماعی، همدلی و وفای شایسته
- آموزش های دینی و پیوند نهاد های علمی و نظام سلامت
- ارتقای نظام شبکه بهداشتی- درمانی و مراقبت های بهداشتی
- رسانه ها، آموزش و فرهنگ سازی
- پژوهش، فناوری، پشتیبانی و ممانعت زایی از تولید

برگزیننده: دکتر علیرضا شاکری

امور دانشجویی پردیس علامه طباطبایی لرستان

کنون همیاران سلامت پردیس علامه طباطبایی لرستان

دانشگاه لرستان | پردیس علامه طباطبایی

برگزاری مسابقه فیلم کوتاه، شعر و داستان کوتاه به مناسبت هفته سلامت

لرستان

پردیس شهید آیت اله کمالوند

برگزاری مسابقه با عنوان " زیباترین جمله کوتاه در توصیف مدافعان سلامت " به منظور همدلی با مدافعان



طراحی و ارائه اینفوگرافی، پوستر، کلیپ در کانال کانون

لرستان

مرکز میرشاکي اليگودرز



دانشگاه گیلان
شهید میرشاکي اليگودرز

نشست علمی با شعار
ساخت جهانی عادلانه‌تر و سالم‌تر



به مناسبت گرامیداشت

هفته سلامت

مدرس؛

سرکار خانم دکتر معصومه سرلک



زمان؛

شنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۵ ساعت ۱۷:۳۰ الی ۱۹

نشست مجازی در بستر اسکای روم از طریق نشانی زیر؛

<https://www.skyroom.online/ch/lorestan.cfu/aligodarz>

نشست علمی به مناسبت هفته سلامت



مرکزی

پردیس شهید باهنر

آماده سازی روز شمار

و

کلیپ آموزشی در خصوص سلامت
جسم و روان



🍏 کرونا و سلامت روان 🍏
تهیه شده توسط "کانون همیاران بهداشت
و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان
استان مرکزی پردیس شهید باهنر اراک" 🍏🌸

#جشنواره
#معاونت_دانشجویی
#پردیس_شهید_باهنر_اراک
#کانون_همیاران_سلامت 🍏



مازندران

پردیس فاطمه الزهراء

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



کانون همیاران سلامت پردیس ساری به مناسبت هفته سلامت و هفته سرای دانشجویی برگزار می‌کند:

وبینار تغذیه سلامت در دوران کرونا

زمان: ۲۸ اردیبهشت ساعت ۲۰:۳۰

سخنران: خانم انتظاری

کارشناس تغذیه و سلامت دانشگاه علوم پزشکی

لینک وبینار در اسکای روم:

<https://www.skyroom.online/ch/mufi۳۹۹/fatemezahra>

حسین خدایی ویدئو



امور دانشجویی (مشاوره و سلامت)
دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه زهرا (س) ساری

وبینار تغذیه - سلامت در دوران کرونا
توسط کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی

ماه محماني خدا مبارک

کانون بهیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرنگیان
پرویس شهید باهنر فارس



روز دانشجو



دانشگاه فرنگیان
پرویس شهید باهنر فارس (خواهران)



کانون ملی دانشجویان سلامت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرنگیان



آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

کارگاه آموزشی اصول تغذیه و سلامتی روزه داران در شرایط کرونا

کارگاه آموزشی دانستنی هایی در مورد اهدای عضو

کانون همیاران سلامت جسم و روان پردیس فاطمه الزهراء (س) تبریز برگزار میکنند:

دانشگاه فرهنگیان

ماه رمضان

اصول تغذیه و سلامتی روزه داران در شرایط کرونا

با حضور خانم دکتر کریمی

۱۲۰ اردیبهشت ساعت ۱۷ عصر

کارگاه

اهدای زنی

اهدای عضو

مفهوم مرگ مغزی

دانستنی هایی در خصوص اهدای عضو

نحوه عضویت در انجمن اهدای عضو

تاریخچه اهدای عضو در ایران و جهان

تاریخ برگزاری ۱۴۰۰/۳/۱۷

مدیر: دکتر حسن زاده
مسئول دوره آموزش اورژانس و مریض گاهیت
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

کانون همیاران سلامت دانشگاه فرهنگیان پردیس الزهراء (س) - تبریز

آذربایجان غربی

مرکز شهید مطهری خوی

کشوری



کانون همیاران سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان مرکز شهید مطهری خوی
به مناسبت هفته ی سراهای دانشجویی
تقدیم می کند :

به همراه تقدیم لوح تقدیر
و جوایز به نفرات برتر

**جشنواره عکس و کاریکاتور
« دانشگاه و کرونا »**

آیدی ارسال آثار :
hosseini_cfu@

عکس ها و کاریکاتور های خودتون رو
در مورد ایام کرونا و آموزش مجازی
دانشگاه ها و دوری از دانشگاه
برامون بفرستید.

مهلت ارسال آثار تا ۷ خرداد ماه ۱۴۰۰



جشنواره

عکس و کاریکاتور دانشگاه و کرونا

ویژه

دانشجویان سراسر کشور

ایلام

پردیس شهید مدرس

طراحی بروشور

باموضوع

"تغذیه مناسب در رمضان"



ایلام

پردیس شهید مدرس

وبینار تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان

#وبینار آموزشی

کانون سلامت پردیس شهید مدرس استان ایلام
برگزار میکند:
کارگاه مجازی با موضوع تغذیه سالم در ماه مبارک
رمضان

با سخنرانی:
دکتر جواد حاتمی

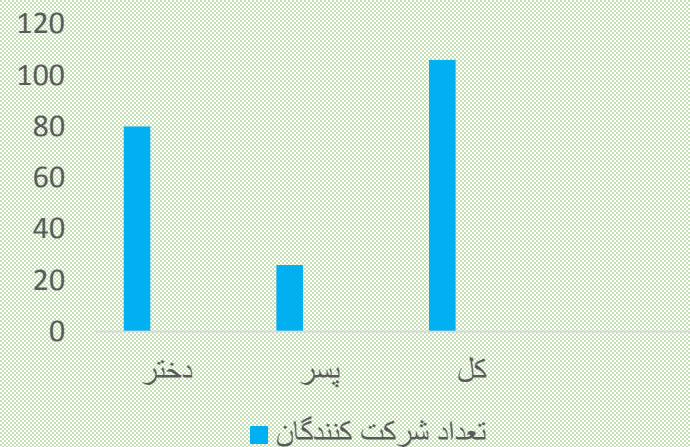
تاریخ و زمان برگزاری:
چهارشنبه ، ۸ اردیبهشت
ساعت ۲۱:۰۰ الی ۲۲:۳۰

شیوه ورود به کارگاه مجازی:
پس از کپی کردن لینک زیر در مرورگر خود
و وارد شدن به صفحه اولیه سایت اسکای روم
گزینه میهمان را انتخاب کرده و پس از وارد کردن نام و
نام خانوادگی خود ، به کارگاه مجازی وارد شوید

لینک ورود به کارگاه مجازی:

<https://www.skyroom.online/ch/sobihan۳۵۲/salamat-taghyeh-dar-ramezan>

نمودار آماری شرکت کننده در کارگاه



پرندیس شهید مدرس « سمینار تغذیه سلامت در ماه رمضان »

105:52

Javad Hatami

عوامل موثر در عملکرد مناسب دستگاه گوارش:

- ۱- استفاده از غلات کامل (مانند نان و ماکارونی سبوس دار و استفاده از سبوس گندم و با برنج درخت انواع غدا)
- ۲- مصرف سبزیجات بصورت پخته و خام (استفاده از سبزی خوردن و سالاد همراه غذا)
- ۳- استفاده کافی از حبوبات
- ۴- مصرف کال و به اندازه میوه ها
- ۵- مصرف غذاهای ملین مانند خورشت آلو، خورشت سبزی و خورشت کرفس
- ۶- آشامیدن مقدار کافی آب و مایعات و خودداری از مصرف چای پررنگ
- ۷- افراد سالمند به علت تغییرات فیزیولوژیک و کم تحرکی اغلب دچار یبوست هستند، بنابراین مصرف سبزیجات، میوه ها و غلات کامل در وعده های سحری و افطار در این سنین تاکید می شود.

کابلان ۱329

سید جباری

حسن اسکندری

mehdi

خروج کنید و دوباره وارد بشوین

عرفان عباسی

سلام جناب کتک

برام خود را وارد کنید

Skyroom™

بوشهر

پردیس بنت الهدی صدر

برگزاری مسابقه کشوری با موضوع سفره برکت

تعداد فقرات شرکت کنند: 35

اسامی فقرات اول تا سوم

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام استان / پردیس
1	معصومه کارزونی متفرد	پردیس شهیده بنت الهدی صدر بوشهر
2	فاطمه شویان جلیل	پردیس شهید باهنر همدان
3		پردیس شهیده بنت الهدی صدر گیلان



تصویر شماره 2



تصویر شماره 1



تصویر شماره 4



تصویر شماره 3

کشوری

فراخوان مسابقه عکاسی (سفره برکت)

به مناسبت حلول ماه مبارک
رمضان کانون همیاران سلامت
پردیس بنت الهدی صدر
بوشهر با همکاری معاونت
دانشجویی برگزار می کند

الْمَلَأَ الْفَلَاحَ الْفَلَاحَ الْفَلَاحَ

ذکر عنوان سفره
برکت از طریق
سفره آرای و یا به
وسیله گذاشتن برگه
یادداشت در گوشه
ای از عکس ضروری
است

به 3 عکس برگزیده
باتوجه به شاخص های
چون نگاه خلاقانه، ترکیب بندی
رنگ ها، چینش سفره و ساده بودن آن
جوایز ارزنده ای همراه با لوح تقدیر اهدا
خواهد گردید

مهلت ارسال تا 8 اردیبهشت

آثار خود را به آی دی bu-cfu در تلگرام ارسال کنید

بوشهر

پردیس بنت الهدی صدر



ارسال پوستر و بروشور حاوی توصیه های پزشکی تغذیه ای به صورت روزانه متناسب با ماه مبارک رمضان در تمامی گروه های مجازی

تهران

پردیس نسیبه



به مناسبت هفته سراهای دانشجویی

موضوع:

تغذیه در درمان کووید ۱۹ و دوران

نقاوت کووید ۱۹ و پیشگیری و

کنترل کووید ۱۹

مدرس : خانم ستاره علیان

کارشناس مسئول تغذیه

مرکز بهداشت شمالغرب دانشگاه ایران

زمان یکشنبه ۱۴۰۰/۳/۲

ساعت ۱۱ الی ۱۳



<https://tehranvc1.cfu.ac.ir/rc5umfciix4t/>
در سامانه lms

برگزاری کارگاه
نقش تغذیه در درمان پیشگیری ویروس
کرونا
به مناسبت هفته سراهای دانشجویی

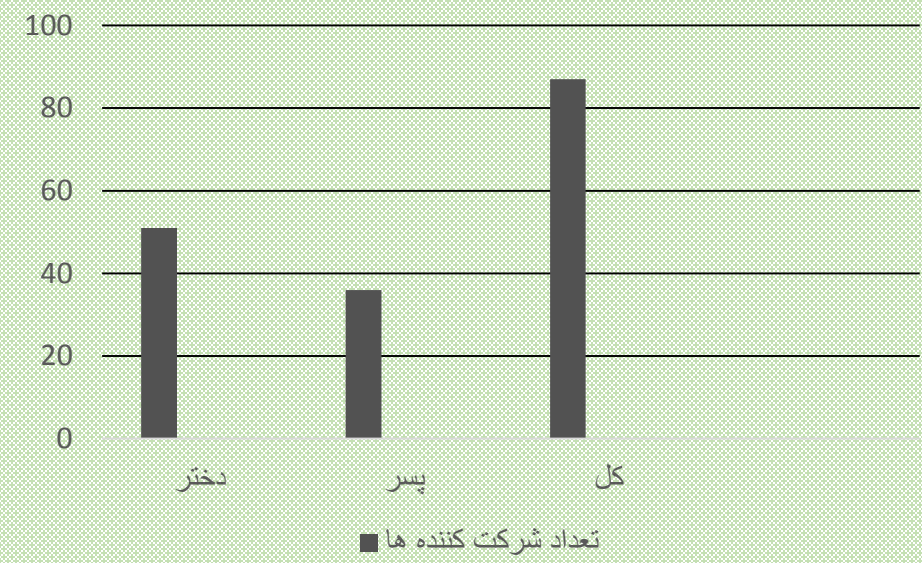


خراسان رضوی

پردیس های استان

برگزاری کارگاه تغذیه در ماه رمضان

کارگاه تغذیه در ماه رمضان



کانون بیماریان سلامت جسم و روان دانشگاه فرسکیان
استان خراسان رضوی برگزار می کند:

تغذیه در ماه رمضان

با حضور دکتر فیروزه حسینی
مدرس دانشگاه فرسکیان (دکتری نانودارو از دانشگاه تهران)

چهارشنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۰
ساعت ۲۰:۳۰

ثبت نام

لینک ورود به جلسه: <http://lms.tbm.ir/khorasan>

نام کاربری و رمز عبور: کد ملی بدون صفر ابتدا
برای شرکت کنندگان کوای حضور صادر خواهد شد

تلفن: ۰۹۰۲۷۷۷۸۰۸۵
اینستاگرام: @afraziabi1377

پردیس های استانی

بروشور وعده های غذایی در رمضان کرونایی



جمهوری اسلامی ایران



وزارت آموزش عالی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



مهرت شرکت در آزمون:
 پوششیه ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۴
 سلامت: ۴۳٪، ۵۰٪، ۵۵٪، ۶۰٪

منبع آزمون:
 مجله کتابخوانی
 توصیه های سلامت در ماه مبارک رمضان

لینک آزمون:
lms.tbip.ir
 پس از ورود به قسمت آزمون های آنلاین
 مراجعه کنید.
 نام کاربری و رمز عبور: شماره کتابخوانی
 نام نام خانوادگی (با حروف بزرگ و کوچک)

سلامت در ماه رمضان



مهرت بزرگ توسط سازمان مرکزی مورد تقدیر قرار گرفته است
 ویژه اعضای دانشجو-معلمان اسلامی خراسان رضوی

برگزاری مسابقه
با موضوع سلامت
در ماه رمضان
به همراه آزمون
آنلاین



خراسان جنوبی

پردیس های استان

کانون همیاران سلامت
دانشگاه فرهنگیان بیرجند

مسابقه کتابخوانی

ماه سلامتی

جهت شرکت در مسابقه کافیت پس از مطالعه کتاب «راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان» حداکثر تا تاریخ «۱۰ اردیبهشت ماه به آدرس زیر جهت پاسخگویی به سوالات مسابقه مراجعه نمایید:

b2n.ir/041744

به سه نفر برگزیده به قید قرعه جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.

فایل الکترونیکی کتاب را می‌توانید از آدرس [@hamyaran_cfu_bir](mailto:hamyaran_cfu_bir) دریافت نمایید.

مسابقه کتابخوانی ماه سلامتی ویژه ماه رمضان



خراسان جنوبی

پردیس بنت الهدی صدر

مسابقه تغذیه و روزه داری در ماه مبارک
رمضان

مسابقه کتابخوانی

با موضوع:

تغذیه و روزه داری در ماه مبارک رمضان

تاریخ برگزاری:

۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

برای ثبت نام و دریافت جزوه کوتاه و کاربردی
مسابقه به آیدی زیر در تلگرام مراجعه کنید
@Ftmansari

کادری از کانون بیدان سلامت مرکز بنت الهدی صدر شهرستان فردوس

خراسان شمالی

پردیس امام جعفر صادق(ع)

کارگاه تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان با همکاری مرکز بهداشت

تاریخ
کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
پردیس امام جعفر صادق(علیه السلام) خراسان شمالی



رزمایش
کمک مومنانه

سفره هایی هستند توی شهرمون که محتاج پیش پا افتاده ترین و ساده ترین نیازهای ما هستند!! قصد داریم به بهانه ی سالروز ولادت امام حسن مجتبی (ع) تنور نانوائی محله ی محروم شهرمون رو در روز پانزدهم ماه رمضان بخیریم!

شما هم می توانید با نشر این پوستر در این کار خیر سهیم باشید.

برای کمک مالی به آیدی [zahra_khosropanah](#) @ مراجعه کنید

پویش #از_عنایات_حسن_نان_و_نوائی_داریم

رزمایش کمک مومنانه دانشجوی همیاران سلامت استان در ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحيم

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
پردیس امام جعفر صادق (علیه السلام) خراسان شمالی
با همکاری واحد سلامت جوانان مرکز بهداشت بجنورد
برگزار می کند:

کارگاه تغذیه صحیح
در ماه مبارک رمضان و بحران کرونا

- مدرس: آقای مهدی دفتری
- زمان: پنجشنبه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۰
- ساعت ۲۰:۳۰ الی ۲۲

! ویژه دانشجویان پردیس امام جعفر صادق(ع) !



لینک کارگاه
<https://vc.cfu.ac.ir:443/rpuxatfvpdgj/>
همراه با صدور گواهی حضور
از جانب نماینده مقام معظم رهبری در دانشگاه فرهنگیان

خراسان شمالی

پردیس امام جعفر صادق(ع)

توصیه های تغذیه و سلامت جوانان



بسم الله الرحمن الرحيم

توصیه های تغذیه و سلامت جوانان

امام حسین علیه السلام: در عادت عفو، در حفظ سلامت تن بکوشید.

دانشگاه فرهنگیان

دانشجویان گرامی برای ورود به آزمون : سامانه **Elearning.cfu.ac.ir** کلیک بر روی میزکار و سپس انتخاب گزینه پردیس امام جعفر صادق(ع) و بعد انتخاب آزمون تغذیه و سلامت جوانان

تاریخ آزمون: ۱۴۰۰/۳/۲۷
زمان شروع آزمون: ۱۳
تعداد سوال: ۲۰

جوایز: به نفرات برتر از سوی واحد سلامت جوانان مرکز بهداشت بجنورد جوایزی اهدا خواهد شد.

طراحی پوستر: زهرا ریحانی





بسم الله الرحمن الرحيم

توصیه های سلامت در ایام ماه مبارک رمضان

مجله الکترونیکی سلامت ویژه ماه مبارک رمضان، جهت بهره مندی دانشجویان معلمان فرهیخته دانشگاه فرهنگیان توسط اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت معاونت دانشجویی منتشر شده است.

تاریخ آزمون: ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۰
مدت زمان آزمون: ۱۵ دقیقه
زمان شروع آزمون و لینک ورود به آزمون متعاقباً اعلام خواهد شد.

جوایز: به قید قرعه به دانشجویانی که به کل سوالات این آزمون پاسخ صحیح بدهند از سوی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت معاونت دانشجویی جوایزی اهدا خواهد شد. حضور کلیه دانشجویان معلمان در این آزمون ضروری می باشد.

معاونت دانشجویی، اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت اردیبهشت ۱۴۰۰



طراحی پوستر برای آزمون مجله الکترونیکی سلامت در ایام ماه مبارک رمضان

زنجان

پردیس الزهراء(س)

کشوری



کانون همیاران سلامت و طب سنتی با همکاری کانون
قرآن و عترت پردیس الزهرا زنجان برگزار می کند:

کارگاه تغذیه در ماه مبارک رمضان و طب اسلامی

مدرس: حجت الاسلام و المسلمین حاج آقا علی قره داغی

لینک حضور:
<https://www.skyroom.online/ch/zanjan-1399/ramazan-workshop>

زمان: دوشنبه ۱۴۰۰/۲/۶ ساعت ۲۱:۳۰

برگزاری
کارگاه کشوری تغذیه
در ماه مبارک رمضان
و
طب اسلامی
با همکاری کانون قرآن

زنجان

پردیس الزهراء(س)

اجرای طرح همدلانه و تهیه بسته های معیشتی برای نیازمندان در ماه مبارک رمضان

 کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس الزهرا زنجان

پاسخ سوالات
را به شماره
۰۹۹۱۹۷۹۶۱۸۱ در
واتس اپ
ارسال نمایید

اداره کل بهداشت و سلامت
سازمان مرکزی به مناسبت ماه
مبارک رمضان مسابقه سوال و
جواب برگزار می نماید.

رمضان
مبارک

برای دریافت سوال و پاسخنامه به
کانال تلگرامی
@salamatarhangian مراجعه
فرمائید.

به دانشجویانی که در این مسابقه شرکت می
کنند به قید قرعه جایزه ای اهدا خواهد شد.

مهلت ارسال پاسخ
سوالات: ۱۴۰۲/۲۳

 کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
پردیس الزهرا زنجان برگزار می کند:

طرح جمع آوری کمک های مالی
جهت تهیه و توزیع بسته های
کمک معیشتی برای نیازمندان
در ماه مبارک رمضان

کمک های مالی خود را به
شماره کارت زیر واریز نمایید

6037 9975 9347 5388
به نام نرگس کاظمی



 کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
پردیس الزهرا زنجان

خوزستان

مرکز خدیجه کبری(س)دزفول

تهیه بروشور برای دوران کرونا

با ورود کروناي انگلیسی و همه گیری آن در استان خوزستان وضعیت استانمان و شهر های اطراف آن را قرمز و مردم را به شدت درگیر کرده و همانطور ک از آمار پیداست گروه سنی این بیماری به زیر سن سی سال هم رسیده و طبق خبر های اخیر کودکی یکماهه که مبتلا به کرونا ویروس بود در استان لرستان از دنیا رفت . همانطور که در ایام عید نوروز هستیم ، امیدواریم شما عزیزان این محدودیت ها و قرنطینه را بر مهمانی گرفتن ها و دورهمی ها تلقی نکنید .



تمودار مقایسه ای بالا مربوط به همین دو الی سه روز اخیر میباشد که نسبتاً به چند روز قبل که مربوط به ایام قبل از عید نوروز هست میباشد و بشدت آمار چه از نظر شناسایی، چه بستری ، و چه مراقبت های ویژه به شدت افزایش چشمگیری داشته و ظرفیت های بیمارستان های استان محدود هستند و کادر درمان تمام تلاش خود را بدون کوچکترین خستگی انجام میدهند تا به هموطنان خود کمک کنند .

امید داریم ما نیز با در خانه ماندن و رعایت پروتکل های بهداشتی هم به سلامتی خودمان کمک کنیم و باری از دوش کادر درمان که بی وقفه در حال خدمت رسانی هستند را کم کنیم.



((ماسک را جدی بگیریم))

به امیدی روزی که با کمک خداوند و رعایت مردم از شر این ویروس منحوس رهایی پیدا کنیم.



کانون همیار سلامت دانشگاه فرهنگیان حضرت خدیجه کبری (س) – دزفول

سید نیکوکارانه

طرح جمع آوری کمک های مردمی ویژه تأمین بسته های غذایی با همدلی شما عزیزان در ماه مبارک رمضان

لطفاً در صورت تمایل کمک های نقدی خود را به شماره کارت های زیر واریز کنید.

به نام رضوان مرادی ۰۷۴۳-۲۹۱۳-۹۹۷۵-۶۰۳۷
به نام نگین پاک طینت ۲۲۲۹-۳۱۵۹-۹۹۷۵-۶۰۳۷

دانشگاه فرهنگیان حضرت خدیجه کبری(س) دزفول

طرح کمک های همدلانه

خوزستان

مرکز امام صادق (ع) بهبهان
برادران و خواهران

کارگاه مجازی با موضوع تقویت سیستم دفاعی بدن در دوران کرونا

آشنایی با واکسن های ایرانی



دانشگاه فرهنگیان بهبهان با همکاری کانون سلامت
واحد خواهران برگزار می کند



**تقویت سیستم دفاعی بدن
در دوران کرونا**

با کارشناس تغذیه
سرکار خانم زهرا گله دار زاده

پنج شنبه
زمان وبینار:
ساعت ۱۲



خوزستان

مرکز امام صادق (ع) بهبهان
برادران و خواهران

چگونه از کلیه ها در ماه رمضان
محافظة کنیم؟



آشنایی با واکسن های ایرانی

خوزستان

مرکز امام صادق (ع) بهبهان
برادران و خواهران

تهیه بروشور توصیه های تغذیه ای

استفاده از ماسکی که به صورت درست و کامل و مناسب روی صورت قرار بگیرد تا ۹۵٪ به فرد ایمنی میدهد استفاده همزمان از دو ماسک جراحی و پارچه ای به ترتیبی که ماسک جراحی در زیر و ماسک پارچه ای در روی آن قرار بگیرد امنیت بیشتری ایجاد میکند و کمک می کند ماسک جراحی بهتر روی صورت بنشینند

توصیه CDC
درخصوص استفاده از ماسک

کانون سلامت جسم و روان دانشگاه آیت الله وحید بهبهانی

اشتباهات غذایی در ماه مبارک رمضان

- مصرف غذاهای چرب و قندی
- زیاده روی در خوردن غذا
- شروع افطاری با غذاهای چرب
- زیاده روی در مصرف آب
- زیاده روی در مصرف ترشی

کانون سلامت جسم و روان دانشگاه آیت الله وحید بهبهانی

غذاهایی که رطوبت بدن را در ساعات روزه داری حفظ می کنند

مهم ترین غذاهایی که برای حفظ رطوبت بدن و احساس سیری در ساعات روزه داری مناسب هستند.

وعده سحری نقش مهمی در رطوبت بخشی به بدن و احساس سیری در ساعات روزه داری ایفا می کند.

همپار سلامت دانشگاه فرهنگیان واحد خواهران بهبهان

فارس

مرکز سلمان فارسی

کشوری

کارگاه تغذیه صحیح در ماه رمضان و
دوران کرونا با همکاری مرکز بهداشت
ویژه دانشجو معلمان سراسر کشور

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان واحد سلمان فارسی شیراز
با همکاری مرکز بهداشت شهدای انقلاب
برگزاری کند:

کارگاه تغذیه صحیح
در ماه مبارک رمضان و دوران کرونا

زمان: یکشنبه ۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰
ساعت ۱۱ الی ۱۲

ویژه دانشجو معلمان سراسر کشور



کانون دانشجو معلمان
مرکز بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان

کانون همیاران
بهداشت و سلامت جسم و روان
واحد سلمان فارسی شیراز

شعبه بهداشت و درمان شهدای انقلاب شیراز



فارس

مرکز سلمان فارسی

تهیه اینفوگرافی-بروشور- موشن گرافی با محوریت سلامت جسم در ماه رمضان

سحری و اهمیت آن

برخی معتقدند که اگر سحری نخورند مشکلی نداشته و براحتی روزهای ماه مبارک را سپری می نمایند. لازم به یادآوری است که حتی اگر از نظر گوارشی نخوردن سحری برای برخی افراد مشکل ظاهری ایجاد نکند، ولی از نظر علم تغذیه تنها سبیری شکمی مهم نبوده بلکه سبیری سولوی بسیار اهمیت دارد. فردی که سحری نمی خورد به بدن خود فشار بسیاری وارد می سازد که در نهایت علاوه بر سوء تغذیه، احتمال واکنش دادن بدن برای مقابله با گرسنگی بسیار طولانی را به همراه دارد که این خود منجر به احتمال کاهش انرژی مورد نیاز گردیده و این گونه افراد ممکن است دچار حالت چاقی ظاهری (که گاه در اثر تورم بدن اتفاق می افتد) نیز بشوند. ضمناً با نخوردن سحری، مواد زائد حاصل از سوخت چربی در بدن جمع شده و باعث بروز حالت خستگی زیاد در انتهای روز می شود. حذف وعده سحری در عین حال سبب پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) در طول روز نیز می گردد که خود منجر به کاهش یادگیری، بی حوصلگی و خستگی می شود. بنابراین مصرف سحری در همه ی اوقات بسیار ضروری است.



اشتباهات غذایی در ماه رمضان

ترک کامل وعده سحری
زیاده روی در خوردن غذا
شروع افطاری با غذای چرب
زیاده روی در مصرف ترشی
خوردن غذاهای چرب و قندی

اشتباهات غذایی در ماه رمضان

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
انستگاه فرهنگیان واحد سلمان فارسی شعبه ۱۱



تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان

فارس

پردیس شهید باهنر

کشوری

آماده کردن بروشور اصول تغذیه برای رمضان

کارگاه تغذیه مناسب دوران کرونا با همکاری شبکه بهداشت

کارگاه:
تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان
و در زمان بحران کرونا

مجموعه طرح:
کانون بهاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارس
با همکاری واحد بود تغذیه جامعه شبکه بهداشت شهیدای انقلاب

مدرس: سرکار خانم محبوبه پورجهم - کارشناس ارشد علوم تغذیه
زمان: دوشنبه عراام اردیبهشت ماه ۱۴۰۰
ساعت ۱۵:۱۰ الی ۱۵:۱۱

آدرس لینک ورود و نیاز: webc3.sums.ac.ir/enghelab

ویژه دانشجو معلمان - راسر کشور
همراه با صدور گواهی حضور



کانون همایون بهداشت و
سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان
پردیس شهید باهنر فارس

اصول تغذیه در ماه رمضان

دانشگاه فرهنگیان
پردیس شهید باهنر فارس

کانون همایون بهداشت و سلامت جسم و روان

۱. وعده‌های خود را با سوپ آغاز کنید: باید مراقب غذایی که افطار خود را با آن شروع می‌کنید، باشید. شمار زیادی از خانواده‌ها سوپ را به عنوان غذای اصلی در سفره می‌چینند. وقتی یک وعده غذایی را با سوپ شروع کنید معده آماده می‌شود. از آنجا که ماه رمضان در بیشتر نقاط با گرمی هوا همراه است توصیه می‌شود سویی با مواد مفید تازه میل کنید تا بدن‌تان بعد از ساعت‌ها روزمذاری، مواد مفیدی ضروری را دریافت کند.



۲. غذای خود را آهسته میل کنید: آهسته غذا خوردن سبب هضم آسان‌تر غذا می‌شود. از آنجا که بعد از ساعت‌ها روزمذاری امکان پرخوری بالاتر، بهتر است از قبل خود را به آهسته خوردن عادت دهید تا با شروع افطار دچار پرخوری نشوید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا پیام سیر شدن را دریافت کند. با آهسته غذا خوردن این فرصت را در اختیار مغز قرار دهید.



۳. پروتئین و کلسیم را فراموش نکنید: مطمئن شوید که به اندازه کافی پروتئین و کلسیم از غذاهایی مانند گوشت، لبنیات، حبوبات و تخم مرغ دریافت می‌کنید.



۴. وعده‌های غذایی را سبک کنید: متخصصان خوردن غذا یک یا دو ساعت پس از افطار را به شرطی که سنگین و خیلی چرب نباشد توصیه می‌کنند. غذاهایی مانند زولبیا و پاشیه با وجود طعم خوب بعد از ساعت‌ها روزه داری انتخاب خوبی برای معده نیستند. میوه‌ها علاوه بر لذتبخش بودن، انتخاب سالم و مناسبی هستند.



۵. از نمک و ادویه اضافی بپرهیزید: از دیگر نکات مهم در مورد تغذیه در ماه رمضان توجه به عدم مصرف ادویه‌جات است. خوردن غذاهای شور و تند در ماه رمضان توصیه نمی‌شود، چون سبب کم آب شدن بدن و تشنگی خواهد شد.



فارس

پردیس شهید باهنر

"اعلام نتایج مسابقه"

"لَيْلَةُ الْقَدْرِ"
مسابقه ویژه
ماه رمضان

سوالات مسابقه

سوال ۱: کدام معنی «قدر» در مورد «لیله القدر» صحیح نیست؟
الف) مقام و منزلت ب) تقدیر و سرنوشت ج) تنگی و سختی

سوال ۲: در آیه آنا انزلنا فی لیلہ القدر ، منظور از انزلنا چیست؟
الف: به یکباره نازل کردیم ب: به تدریج نازل کردیم ج: هر دو

سوال ۳: کدام گزینه صحیح نیست؟
الف) خداوند در شب قدر، امور یک سال را تقدیر می کند.
ب) در شب قدر هر امر مهمی، تعیین و اندازه گیری میشود.
ج) شب قدر منحصر به شب نزول قرآن و عصر پیامبر است.

منبع: تفسیر المیزان، استاد سید محمد حسین طباطبائی

پاسخ ها را با ذکر نام و نام خانوادگی رشته تحصیلی، نام پردیس یا مرکز به شماره ی واتس اپ ۰۹۱۷۷۷۸۵۸۹۵ ارسال نمایید.

به سه نفر از برندگان
به قید قرعه
جایزه نقدی و لوح تقدیر
هدا می گردد.
فرصت ارسال پاسخ ها:
تا ۲۱ ام ماه رمضان
(۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۰)

کانون همیاران پیداست و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر فارس

مسابقه در ماه مبارک رمضان با موضوع تفسیر المیزان

کشوری

سحری

و قدی ی سحری بهتر است باشد و قدی ی نهار باشد و غذای اصلی در این وعده صرف شود.

انواع پنجه پوشش و غذای مخلوط با صوبات و سوهان (غذای بود، لوبیاپلو، سوری پلو) به همراه غذای دلی مرغ، بخت با گوشت

صرف رانده بود و روشنی در صبح شب نشینی در ماهات اولیه روز منتهود

سویانی تازه مثل سوری خوردن با سالاد کاه و بامت برای این وعده مناسب است.

از به به که است که از صرف پیش از حد سالاد خوردنی شود.

روز شکران

کتابت ماهیان
انجام فعالیت های روزانه ای از ساعت ۱۰ تا ۱۲ ظهر
کتابت ماهیان
کتابت ماهیان
کتابت ماهیان

سحری

و قدی ی سحری بهتر است باشد و قدی ی نهار باشد و غذای اصلی در این وعده صرف شود.

انواع پنجه پوشش و غذای مخلوط با صوبات و سوهان (غذای بود، لوبیاپلو، سوری پلو) به همراه غذای دلی مرغ، بخت با گوشت

صرف رانده بود و روشنی در صبح شب نشینی در ماهات اولیه روز منتهود

سویانی تازه مثل سوری خوردن با سالاد کاه و بامت برای این وعده مناسب است.

از به به که است که از صرف پیش از حد سالاد خوردنی شود.

شام

با فاصله ی ۲ ساعت بعد از افطار، یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید.

سوپ ساده و گرم چرند آن با صوبات کباب، حلیم (چون روغن)، خوراک لوبیا، قنسی، خوراک سوهان با کباب، نان سوسندار و لوبیا به همراه بامت و خیار و سوری خوردن با سالاد کاه و دلی مرغ

با آلاسه بعد از شام از صرف غذای خودداری کنید چون جذب آهن را کاهش میدهد.

بهر است به عنوان سر بعد از شام از خود غذا، مخصوصاً بر کباب استفاده ننمود.

آب پایان شب و هنگام خواب، تا حدی که میل دارید از خود غذا و سوری آب و آب و نوشانی ها استفاده کنید.

بیمارهای کلیدی

خودداری از قرار گرفتن در معرض نور خورشید و تابش

صرف ماهیان در زمان در طول شب

کتابت صبح غذای در زمانی و صرف غذای سبک

کتابت صرف غذای دلی مرغ، کباب، حلیم (چون روغن)، خوراک لوبیا، قنسی، خوراک سوهان با کباب، نان سوسندار و لوبیا به همراه بامت و خیار و سوری خوردن با سالاد کاه و دلی مرغ

کتابت صرف غذای دلی مرغ، کباب، حلیم (چون روغن)، خوراک لوبیا، قنسی، خوراک سوهان با کباب، نان سوسندار و لوبیا به همراه بامت و خیار و سوری خوردن با سالاد کاه و دلی مرغ

کتابت صرف غذای دلی مرغ، کباب، حلیم (چون روغن)، خوراک لوبیا، قنسی، خوراک سوهان با کباب، نان سوسندار و لوبیا به همراه بامت و خیار و سوری خوردن با سالاد کاه و دلی مرغ

قم

پردیس حضرت معصومه (ع)

کارگاه علمی - آموزشی آشنایی با فناوری نانو

هو العلیم

کانون سلامت روان پردیس حضرت معصومه (س) برگزار می کند:
همراه با اعطای گواهی حضور

کارگاه آشنایی با
فناوری نانو

مدرس: سرکار خانم دکتر مریم کیانی
عضو ستاد فناوری نانو و پژوهشگر
نانو در سازمان انرژی اتمی

لینک ورود به جلسه:
<https://vc.cfu.ac.ir:443/majaziqom>

زمان: دوشنبه ۲۰ اردیبهشت ساعت ۱۲

کردستان

پردیس بنت الهدی صدر

ساخت کلیپ و پوستر برای ماه مبارک رمضان



گلستان

پردیس امام خمینی (ره)



موشن گرافی
با موضوع تغذیه سالم در
ماه مبارک رمضان



مرکزی

پردیس زینب کبری(س)

کشوری

مسابقه سلامتی در ماه مبارک رمضان

انجمن همیاران سلامت پردیس زینب کبری (س) اراک برگزار میکند

مسابقه کشوری

سلامتی در رمضان

محور های مسابقه :

موشن گرافیک (تغذیه مناسب در ماه رمضان)
اینفوگرافیک (تغذیه مناسب در ماه رمضان)
فیلم آموزشی ساخت افطار سالم

آیدی ارسال آثار
مهلت ارسال آثار
عبد سعید فطم

elham_sfandari

مرکزی

پردیس شهید باهنر

مسابقه روزه و سلامت ویژه دانشجو معلمان سراسر کشور

کشوری

معاونت دانشجویی با همکاری کانون همیاران
بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان
استان مرکزی- پردیس شهید باهنر اراک
به مناسبت هفته سراهای دانشجویی (۲۵
اردیبهشت الی ۳۱ اردیبهشت) برگزار می کند

کارگاه مجازی اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن

مدرس: جناب آقای محسن صفایی
روان شناس و مشاور خانواده

مخاطب: دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی

تاریخ برگزاری کارگاه: چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۹

ساعت: ۱۶:۳۰

همراه با اعطای گواهی حضور

* لینک حضور در کارگاه:

VC.CFU.AC.IR/MARKAZI

جهت حضور در کارگاه از طریق لینک زیر اطلاعات خود را ثبت نمایید:

DOCS.GOOGL.COM/FORMS/D/E/
1FAIPQLSC6_6PWRB_W_1SX8GZ8ETKI
GQXBTW3AY9-62XEDROEK9PCFA/
VIEWFORM?USP=SF_LINK

EITAA.COM/H_SLMT_RVN

اعتماد به نفس

کارگاه راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی
کانون همیاران سلامت و بهداشت
معاونت دانشجویی پردیس شهید باهنر اراک برگزار می کند

مسابقه کشوری روزه و سلامت

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس شهید باهنر اراک در نظر دارد به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان، مسابقه ای را با مضمون روزه داری و سلامت برگزار کند. برای شرکت در مسابقه کشوری کانون ما، کافایت مقاله روزه داری و سلامت را مطالعه بفرمایید و در آزمون شرکت نمایید.

تاریخ برگزاری آزمون ۱۴۰۰/۲/۱

ساعت برگزاری آزمون ۱۴:۳۰ الی ۱۴:۴۵

تمام دانشجو معلمان محترم می توانند در این مسابقه شرکت کنند

لینک ورود به آزمون:

HTTPS://DOCS.GOOGL.COM/FORMS/D/E/
1FAIPQLSC6_6PWRB_W_1SX8GZ8ETKI
GQXBTW3AY9-62XEDROEK9PCFA/
VIEWFORM?USP=SF_LINK

EITAA.COM/H_SLMT_RVN

مازندران

مرکز بیت الهدی آمل

کارگاه
نظر و دیدگاه قرآن
در رابطه
با سلامت جسم و روان

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامت جسم، سلامت روان

به مناسبت هفته سلامت جسم و روان
کانون سلامت جسم و روان
مرکز بیت الهدی آمل
برگزار می کند

نظر قرآن کریم در رابطه با سلامت جسم و روان

زمان: یکشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۰ ساعت ۱۸ الی ۱۹
با حضور خانم دکتر حاجی امیری
محل برگزاری: اسکای روم

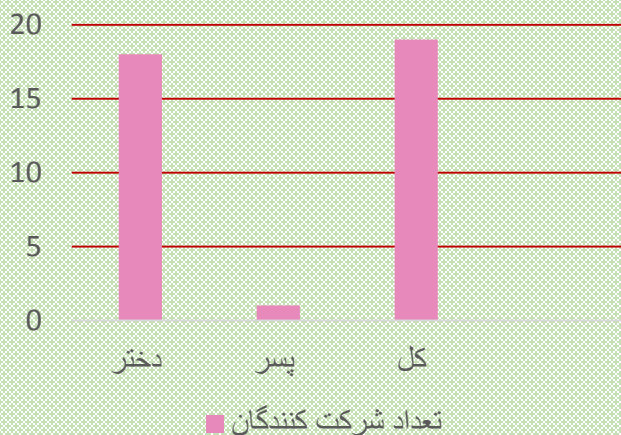
<https://www.skyroom.online/ch/muf1399/amol>

هرمزگان

پردیس فاطمه الزهراء(س)

کشوری

نمودار آماری مسابقه



برندگان مسابقه عکاسی از سفره ی افطاری



عکاسی از سفره های افطاری

کانون همیاران سلامت دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا بندرعباس برگزار می کند:

از **دسرهای سنتی سفره افطاری تان** برای ما

عکس ارسال کنید.

به بهترین و سالم ترین دسر ها جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد. همچنین عکس ها و طرز تهیه آن ها در کانال کانون سلامت با نام خودتان انتشار خواهد یافت.

به سه نفر از شرکت کنندگان برتر جوایز ارزنده ای

اهداف خواهد شد.

ارسال آثار به شماره تماس زیر:

۰۹۰۵۴۵۰۰۲۸۸

خانم امینی

مسابقه به صورت کشوری برگزار می گردد.

مهلت ارسال آثار: تا آخر ماه مبارک رمضان
زمان اعلام نقرات برتر: عید فطر

اجرای مسابقه عکاسی از سفره افطاری برای دانشجو معلمان سراسر کشور

هرمزگان

پردیس فاطمه الزهراء

برنامه ی هر روز یک افطاری ساده در طول ماه مبارک رمضان





گزارش

فعالیت های هفته معلم 1400

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان سراسر کشور



آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

مسابقه کتابخوانی مدیریت استرس در خانواده

کانون همیاران سلامت جسم و روان
پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز برگزار میکند:

مسابقه کتابخوانی
مدیریت استرس در خانواده

منبع: کتاب استرس و روش های مقابله با آن (مولفان: دکتر محمد خدایاری، اکرم پرند)

اهداف: ترویج فرهنگ کتابخوانی و نیز آشنایی با روش های مقابله با استرس های ناشی از بیماری کووید-۱۹ و زندگی فردی و خانوادگی

زمان برگزاری: ۲۵ فروردین ساعت ۱۲-۱۰

به نفر از شرکت کنندگان برتر جوایزی تعلق خواهد گرفت.

لینک شرکت در مسابقه: <http://vc.cfu.ac.ir/az-sharghi>

کانون همیاران سلامت دانشگاه فرهنگیان
پردیس الزهرا (س) تبریز
برگزار می کند...

مسابقه

خاطره نویسی

عکاسی

با موضوع

روزهای خوابگاهی

اگر عکاس هستی یا به عکاسی علاقه داری اگر نویسنده ای یا به این حوزه علاقه داری اثر خودت با موضوع مسابقه ما رو به این آیدی بفرستید: @servin22

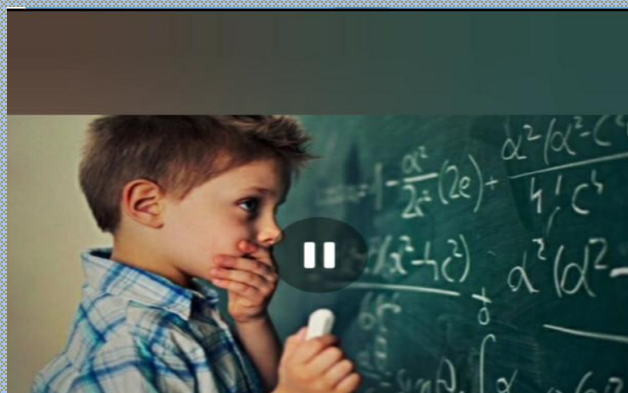
تمامی آثار در کتابچه چاپ خواهند شد و بهترین دنلوشته و بهترین عکس هم جایزه داره!

امسابقه خاطره نویسی از روزهای خوابگاهی

آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهراء

تهیه، پوستر و کلیپ به مناسبت هفته معلم و بارگزاری در کانال ها و گروه ها



کلیپ تبریک روز معلم تقدیم نگاه پر مهرتون.
با تشکر از خانم ثنا نجفی بابت ساخت کلیپ.
#معلم_روزت_مبارک

01:13 / 02:05



عاقلان بر علم غالب می شوند
عاشقان بر عشق مایل می شوند
عشق و دانش گر متمم چون شوند
پس معلم ها حاصل می شوند

روز همگیمون مبارک باشه 🌸



129 M.B, 02:35 مرورید

کلیپ تبریک روز معلم تقدیم نگاه پر مهرتون.
با تشکر از خانم ثنا نجفی بابت ساخت کلیپ.
#معلم_روزت_مبارک

آذربایجان شرقی

پردیس علامه امینی (رض)


دانشگاه آذربایجان

امور دانشجویی و کانون همیاران سلامت پردیس علامه امینی تبریز
به مناسبت هفته سرا های دانشجویی برگزار می کند:


کانون همیاران سلامت پردیس علامه امینی تبریز

کارگاه آموزشی

اثرات متقابل سلامت جسم و روان



مدرس : دکتر حسین واحدی
عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

زمان : روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۳/۰۳
ساعت ۱۱ الی ۱۳

لینک برگزاری کارگاه : vc.cfu.ac.ir/ea-ksjr

کارگاه آموزشی سلامت جسم و روان
به مناسبت هفته سرا های دانشجویی

البرز

پردیس امیرکبیر

کارگاه همدلی زوجین در دوران کرونا

کلین همیاران سلامت جسم و ذهن پردیس امیرکبیر البرز برگزار می کند:

کارگاه مجازی با موضوع همدلی زوجین در دوران کرونا

استاد محترم:
سرکار خانم دکتر رحمتی

<https://www.skyroom.online/ch/amirkabir/salamat>

تاریخ: پنجشنبه ۲۰ خرداد
ساعت: ۱۶ الی ۱۸



کانون همیاران سلامت پردیس امیرکبیر البرز به مناسبت هفته می معلم برگزار می کند:

مسابقه نوشتن خاطره

با موضوع: خاطرات طفرکلاس های مجازی در دوران کرونا

به نفرات اول تا سوم جوایز نفیس اعطا خواهد شد.

محل ارسال آثار: چهارشنبه ۲۲ اردیبهشت
ارسال آثار به آیدی تلگرام: PISHGAHI77_98
ویا شماره: ۰۹۳۵۴۳۷۸۱۶۹



اجرای مسابقه خاطره نویسی به مناسبت هفته معلم

البرز

پردیس امیر کبیر

کارگاه نشاط و شادکامی در
دوران کرونا

کانون همیاران سلامت جسم و روان پردیس امیر کبیر البرز
برگزاری کند:



کارگاه مجازی با موضوع نشاط و شادکامی در ایام کرونا
استاد محترم: جناب آقای حمیدی پور

ساعت: ۱۶ الی ۱۸

زمان: یکشنبه ۹ خرداد



«کرونا را شکست میدهم» «باهر به سلامت میرسیم»

<https://www.skyroom.online/ch/amirkabir/salamat>



خراسان جنوبی

پردیس امام سجاده (ع)

کانون همیاران بهداشت و سلامت
جسم و روان پردیس امام سجاده
(ع) خراسان جنوبی

بهترین عکس دانشجویی

عکس از
کلاس های مجازی
خلاقیت های دوران کرونایی
و عکس هایی
همراه با استاد در کلاس حضوری

شما می توانید آثار خود را
به آیدی زیر بفرستید
@mahdiye_kh00

مهلت ارسال آثار:
تا ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۰

به برگزیدگان جوایزی
اهدا خواهد شد

معلمان عزیز
روزتان مبارک

اجرای مسابقه به مناسبت هفته معلم
با عنوان
"بهترین عکس دانشجویی"
با ارسال عکس از خلاقیت های دوران
کرونایی در کلاس های مجازی

خراسان رضوی

پردیس های استان

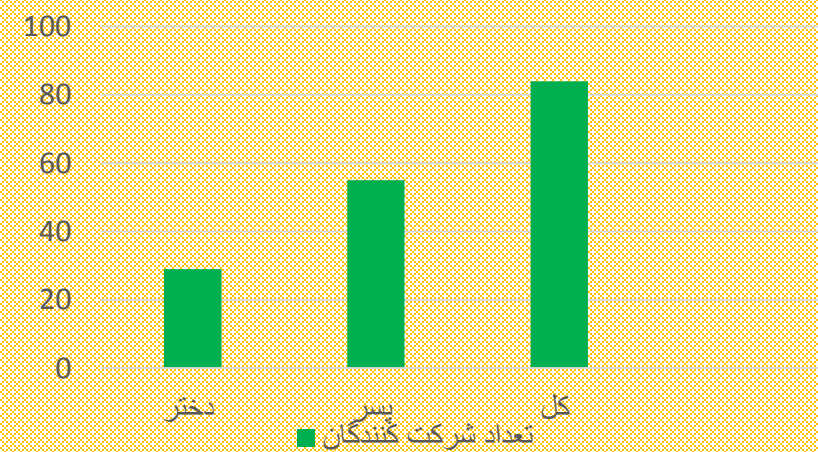
کارگاه آموزشی
کیفیت بخشی روابط در خانواده

مدرس:
خانم آسیه حسینی
حرفه‌انگیز زوج و خانواده، مدرس دانشگاه فرهنگیان
همراه‌گویی خودمسانه

زمان: سه شنبه ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ - ساعت ۱۷:۳۰ الی ۲۱:۳۰ (جهت ورود از لینک زیر استفاده کنید)
نام کاربری و رمز عبور کد ملی بدون صفر
lms.tbm.ir/khorasan



کارگاه نشاط و شادکامی در دوران کرونا





فارس

مرکز سلمان فارسی

برگزاری مسابقه ویژه روز معلم

برگزیدگان مسابقه کشوری روز معلم

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان واحد سلمان فارسی شیراز

نفر اول:

زهراسادات بهشتیان/واحد احلام خمینی (رو) تاشان

نفر دوم:

ساجده کماری/واحد زینب کبری (س) دزفول

نفرات سوم:

هادی محمدپوریوشی/پردیس علامه امینی تبریز

مریسه حبیبی/واحد سلمان فارسی شیراز

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان واحد سلمان فارسی شیراز برگزاری کند:

مسابقه کشوری ویژه روز معلم

ویدئوی تبریک روز معلم با زبان های مختلف، گویش یا لهجه محلی
ویدئو باید شامل:
سلام و احوالپرسی
+
تبریک روز معلم
+
تکمیل متن زیر باشد
بهترین معلم زندگی من... است! چون...

مهلت ارسال آثار:
تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۰
اعلام نتایج:
۱۰ خردادماه

مدت زمان ویدئو حداکثر ۲ دقیقه با حجم ۱۵ مگابایت باشد.
با رعایت شئونات اخلاقی و حجاب اسلامی
پوشیدن لباس محلی امتیاز ویژه ای دارد
برای تمامی شرکت کنندگان لوح تقدیر صادر خواهد شد.
جوایز:

ارسال در واتس اپ به شماره
09370725129

شراول مبلغ ۴۰۰ هزار تومان_نفر دوم ۱۵۰ هزار تومان_نفر سوم ۱۰۰ هزار تومان

سمنان

پردیس های استان

برگزاری برنامه آموزشی
با عنوان
مهارت های زندگی در سرا
همراه با اهدای جوایز

مدیریت امور پردیس های دانشگاه فرهنگیان استان سمنان

آموزشی
مجموعه

مهارت های زندگی
در سرا

مهارت مدیریت هیجان
مهارت خودآگاهی
مهارت تاب آوری
مهارت حل مسئله
مهارت قاطعیت ورزی
مهارت کنترل خشم
مهارت تفکر انتقادی
مهارت تصمیم گیری
مهارت ارتباط موثر
مهارت مدیریت استرس

برای دانشجویانی که نمره ی بالا (۴) درصد کسب کنند، گواهی مهارت تعلق خواهد شد.

لینک دریافت جزوه آموزشی: www.semnan.cfu.ac.ir eltaa.com/valamotavan

لینک پاسخگویی به سوالات: <http://b2n.ir/b-66229>

به سه نفر از برترین های هر پردیس جوایزی اهدا خواهد شد.

35 8:20 AM

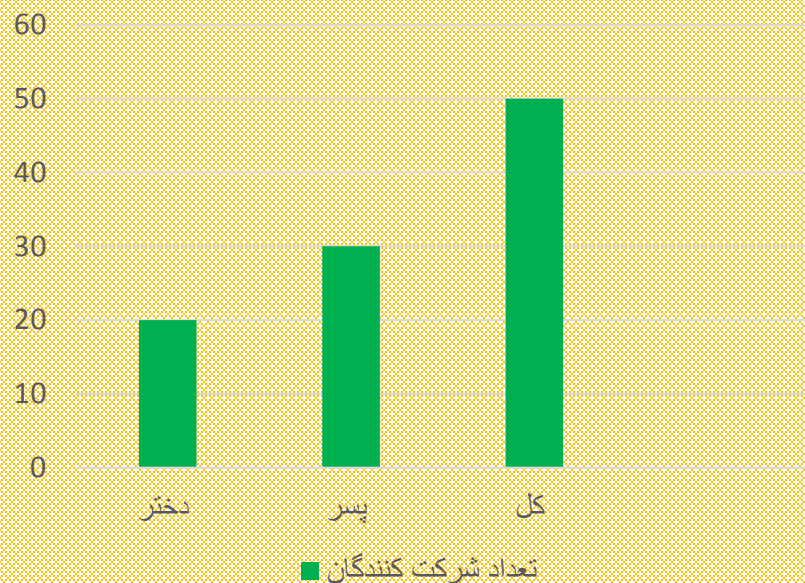
قزوین

پردیس شهید رجایی

برگزاری مسابقه استانی ویژه به مناسبت روز معلم

هدف: ایجاد رقابت و مسابقه در ایام تعطیلات کرونا
برای بزرگداشت

روز معلم و استفاده از هنرهای دانشجویان



مسابقه ویژه به مناسبت روز معلم

ویژه دانشجومعلمان استان قزوین

برای شرکت در مسابقه کافیهست دلنوشته، شعر
عکس و نقاشی خود مربوط به روز معلم را به
آیدی تلگرام ۳۱۸ Soroosh@ ارسال
کنید.

مهلت ارسال آثار: تا ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۰

به سه نفر از آثار برگزیده جوایز نفیسی اهدا
می شود.

کانون همیاران سلامت جسم و روان
پردیس شهید رجایی قزوین

کردستان

پردیس های استان

کشوری

برگزاری کارگاه مهارت های پیش از
ازدواج و کمال طلبی
ویژه دانشجویان و دانش آموختگان
دانشگاه فرهنگیان

سلسه کارگاه های تخصصی

کمال طلبی

واحد دانشجویی پردیس بنت الهدی صدر سنندج
با همکاری کانون سلامت روان برگزار می کند:

جلسه اول	مدرس کارگاه
۲۲ ساعت	دکتر انور میری
دوشنبه	مخاطب کارگاه
۲۷ اردیبهشت	دانشجو معلمان سراسر کشور
لینک شرکت	اهداء گواهی حضور

<https://vc.cfu.ac.ir/kamal-talabi>

امور دانشجویی پردیس بنت الهدی صدر سنندج



روز آموزگاران عزیزی که همیشه از خودشان مایه گذاشتن
برای پیشرفت دانش اموزاشون خیلی مبارک

تهیه کلیپ روز معلم

کردستان

پردیس های استان

کشوری

کارگاه مهارت های پیش از ازدواج

امور دانشجویی با مشارکت
کانون سلامت و روان پردیس شهید مدرس سنندج

کارگاه
مهارت های پیش از ازدواج
premarital counsilir

ورود برای عموم آزاد است

۲۱:۰۰ لغایت ۲۲:۰۰
۱۴۰۰/۰۳/۲۰

ویژه دانشجویان و فارغ التحصیلان
با ارائه گواهی معتبر

مدرس: دکتر نادر کریمیان
دکترای مشاوره خانواده

<https://vc.cf.u.ac.ir:443/ro1ju62c1wpb>

دانشگاه فرهنگیان
پردیس بنت الهدی صدر سنندج

مسابقه
به مناسبت

هفته
سراهای
دانشجویی

واحد دانشجویی پردیس بنت الهدی صدر
با همکاری کانون سلامت روان برگزار می کند

اهدای جایزه و لوح
تقدیر به آثار برتر

موضوع آثار ارسالی در ارتباط با دوران دانشجویی
و خوابگاه باشد.
مهلت ارسال آثار: ۱۰ خرداد ماه ۱۴۰۰
ایدهی جهت ارسال آثار:
@teacher_amm

قالب آثار ارسالی:
خاطره نویسی
کار یکناور
عکس
دانشگاه
شعر

امور دانشجویی پردیس بنت الهدی صدر سنندج

برگزاری مسابقه با موضوع خاطرات
خوابگاهی به مناسبت هفته
سراهای دانشجویی

گیلان

پردیس امام علی (ره)

برگزاری مسابقه متن برتر
به مناسبت روز
روانشناسی
و
هفته معلم



کانون همیاران سلامت جسم و روان پردیس امام علی گیلان
با همکاری معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشکده علوم و معارف اسلامی و فرهنگ و هنر

مسابقه متن برتر

متن یا سخنی که حالتون رو خوب می‌کنه و
حال خوب رو به دیگران هم منتقل می‌کنه رو برای ما ارسال کنید

ملفک بندان به شرکت در مسابقه آثار خودتون رو به همراه
نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی و پردیس محل تحصیل
در پیام‌رسان تلگرام برای ما ارسال کنید

ویژه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان
استان گیلان

@Moosavi78
@Ahmadrzb

مهلت ارسال آثار
۲۲ اردیبهشت تا ۲۳ فروردین

به نفرات برتر از هر دو پردیس به قید قرعه
جوایز نقدی همراه با لوح تقدیر تقدیم میگردد

لرستان

پردیس علامه طباطبائی

به مناسبت هفته سراها
کنون همیاران سلامت و امور دانشجویی پردیس علامه
طباطبائی استان لرستان برگزار می‌کند:

مسابقه کتاب خوانی با موضوع «تعلیم و تربیت در اسلام»
برگرفته از کتاب تعلیم و تربیت در اسلام شهید مطهری

علاقه مندان میتوانند با مطالعه کتاب «تعلیم و تربیت در اسلام» اثر شهید مطهری در این مسابقه شرکت نمایند.

همچنین به قید قرعه به سه نفر از دانشجویانی که
بیشترین امتیاز را کسب کرده باشند جوایز نفیس به
همراه لوح تقدیر از طرف مدیریت محترم پردیس
علامه طباطبائی استان لرستان تقدیم می‌شود.

تاریخ برگزاری مسابقه: چهارشنبه ۱۳ خرداد ماه ۱۴۰۰
ساعت برگزاری آزمون: ۱۱ تا ۱۳ صبح

امور دانشجویی پردیس علامه طباطبائی استان لرستان
کنون همیاران سلامت پردیس علامه طباطبائی استان
لرستان

لینک شرکت در آزمون:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYPFAHTVbAVtwWoaWsKmPJov-zoF_V61jgZbNAtfW18N0tqA/viewform?usp=sf_link

مسابقه کتابخوانی با مطالعه
کتاب تعلیم و تربیت در
اسلام شهید مطهری
با اهداء جوایز به نفرات برتر

مرکزی

پردیس شهید باهنر

کشوری

کارگاه آموزشی- مشاوره ای امتحانات در فضای مجازی با
موفقیت بدون استرس

روز معلم گرامی باد.

۱۲ اردیبهشت ماه، روز معلم گرامی باد

کانو، همیاران بهداشت سلامت جسم و روان، دانشگاه فرهنگیان، انستیتو مرکزی- پردیس شهید باهنر ارواک

معاونت دانشجویی با همکاری کانون های همیاران
بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان
استان مرکزی برگزار می کند

کارگاه مشاوره ای؛ امتحانات در فضای مجازی با موفقیت، بدون استرس

مدروس: سرکار خانم پری واثق
مشاور پردیس زینب کبری (س) ارواک

مخاطب: دانشجوی معلمان دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی

"تاریخ برگزاری کارگاه: چهارشنبه ۱۹/۰۳/۱۴۰۰"

ساعت: ۱۲:۰۰
همراه با اعطای گواهی حضور

*لینک حضور در کارگاه:
VC.CFU.AC.IR/MARKAZI

لینک ثبت نام:
DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/E/
IFAIPOLSCSAZVOXW9QJN2L1KF9YKSZAT469RNS
WKK050BQ2YJM-68Q/VIEWFORM?USP=SE_LINK

EITAA.COM/H.SLMT-RVN

هرمزگان

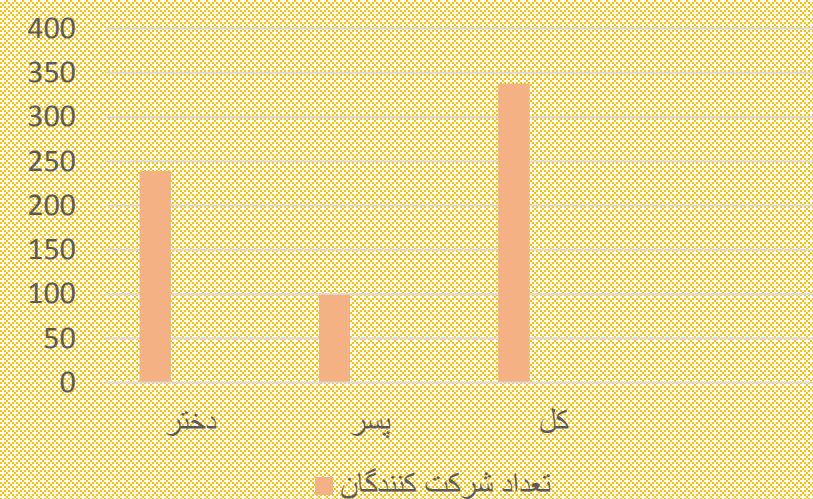
پردیس فاطمه الزهراء(س)

کشوری

اجرای مسابقه « معلم متعالی » به مناسبت هفته معلم

برای دانشجو معلمان سراسر کشور

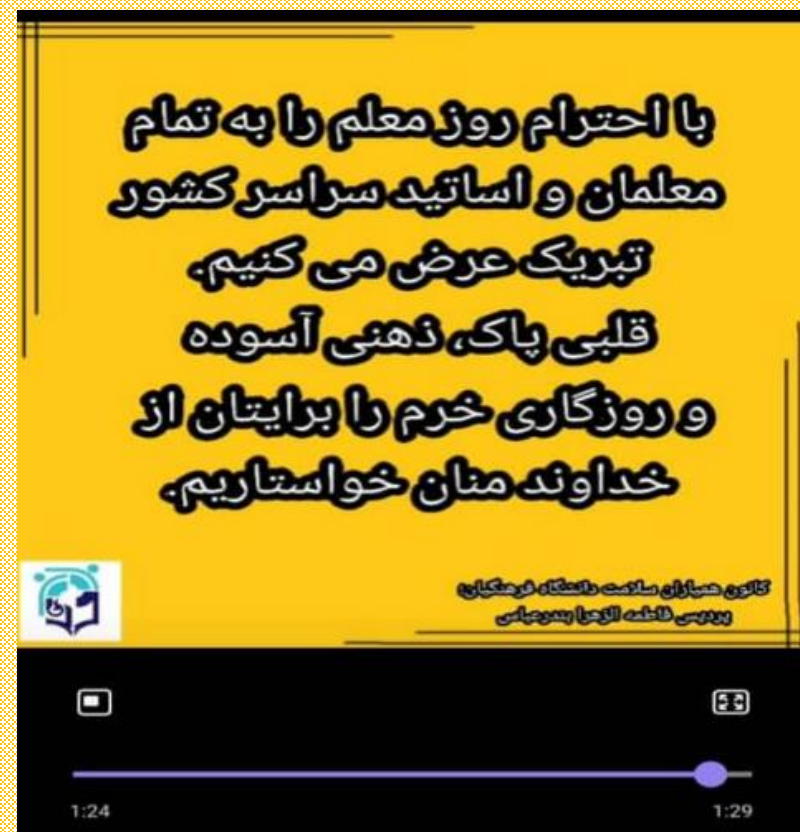
نمودار آماری مسابقه



هرمزگان

پردیس فاطمه الزهراء(س)

تولید و انتشار کلیپ به مناسبت
بزرگداشت و تکریم
جایگاه معلم در هفته معلم



هرمزگان

پردیس فاطمه الزهراء

کشوری

اجرای کارگاه
و
مسابقه کتابخوانی
به مناسبت هفته
سراهای دانشجویی

کانون سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان
بندرعباس برگزار می کند:

کارگاه یوزه / تمدید شد
مدیریت استرس

به مناسبت هفته
سراهای دانشجویی

پنج شنبه ۶ فروردین سال ۱۴۰۰
ساعت ۱۵:۳۰ تا ۱۷:۳۰

مدرس کارگاه:
استاد غلامرضا صالحی

به همراه اعطای گواهی به شرکت
کنندگان در کارگاه

برای ثبت نام در کارگاه با شماره تماس درج شده در ارتباط باشید
تأمین امینی: ۰۹۰۵۴۵۰۰۲۸۸

کانون همیاران
سلامت دانشگاه
فرهنگیان؛ پردیس
فاطمه الزهرا
بندرعباس

مسابقه کتابخوانی به مناسبت هفته سراهای دانشجویی

منبع: پی دی اف زندگی دانشجویی
مهلت شرکت در مسابقه تا ۱۴۰۰/۳/۱۲ می باشد.

از سه نفر از برگزیدگان تجلیل و تقدیر خواهد شد.
به دانشجویانی که امتیاز بالای ۸۰ درصد کسب کنند، تقدیرنامه اعطا می شود.

منبع آزمون در ادامه برای شما ارسال خواهد شد.
برای اطلاعات بیشتر و دریافت منبع آزمون یا شماره زیر در پیامرسان واتساپ در ارتباط باشید.
خانم امینی: ۰۹۰۵۴۵۰۰۲۸۸

یزد

پردیس های استان

کشوری

مسابقه کتابخوانی به مناسبت هفته معلم و روز روانشناس
با مطالعه کتاب مفید و جذاب
"مهارت های تیز و ریز معلمی"



مسابقه کتابخوانی
به مناسبت
بزرگداشت مقام معلم
و روز مشاور

انجمن مشاوره دانشگاه فرهنگیان یزد
به مناسبت "بزرگداشت مقام معلم و روز مشاور" برگزار می کند:

منبع آزمون:
#کتاب جذاب "مهارت های تیز و ریز معلمی"
فقط از بخش دوم کتاب !

67 M.B.17/47