



دانشگاه فرهنگیان

دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی

کانون دانشجویی بهارستان سلامت و سلامت بهارستان

مدیریت پردیس های استان مرکزی

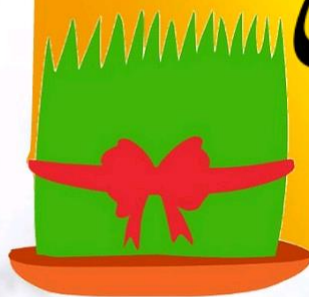
اداره گل مشاوره، بهداشت و سلامت

دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی پردیس شهید بهشتی

گاهنامه

مشاوران زندگی

"به مناسبت نوروز ۱۴۰۱"



همیاران سلامت

یاریکران زندگی



سال اول
شماره سوم
اسفند ۱۴۰۰

نخستین تحویل سال ۱۴۰۱:



یکشنبه، ۲۹ اسفندماه، ساعت ۱۹:۰۳:۲۶

بخشی از بیانات مقام معظم رهبری



یقیناً هر چیزی که ملک‌کننده سلامت جامعه و عدم شیوع این بیماری [کرونا]، یک حسنه است؛ در نقطه‌ی مقابل هر چیزی که ملک‌کننده شیوع این بیماری [کرونا]، یک سیئه است. خدای متعال ما را موظف کرده که نسبت به سلامت خودمان و سلامت دیگران، سلامت مردم، احساس مسئولیت کنیم.... رعایت مقرراتی را که مسئولین برای ما مشخص میکنند، برای خودمان فریضه بدانیم و لازم بدانیم و عمل کنیم.

بیانات رهبری پس از کاشت نهال در آستانه روز درختکاری ۱۳/۱۲/۱۳۹۸

فهرست مطالب:

- ۱ پیام نوروزی
- ۲ سلامت جسم و روان
- ۳ راهکارهای تقویت سلامت روان در تعطیلات نوروزی
- ۴ نقش معلم در ارتقاء سطح بهداشت روان دانش آموز
- ۵ گردشگری و سلامت / جاذبه‌های گردشگری استان مرکزی

راه‌های ارتباطی با ما:



شناسنامه:

صاحب امتیاز: کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی
(پروفسور شهید باهنر اراک)
مدیر مسئول: محمدرحیم فوش‌بخت‌یان
سرپرست: محمدمیرین رمضانی
هیأت تحریریه: محمدرحیم فوش‌بخت‌یان، حمیدرضا زنده، احمدرضا دستجانی فراهانی، امیرحسین نریمانی و سید علیرضا حسینی
طراحی و صفحه‌آرایی: محمدرحیم فوش‌بخت‌یان
تنظیم و ویراستار: محمدمیرین رمضانی - مهدی سلطانی بزرهلویی
باتشکر از معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پروفسور شهید باهنر اراک، جناب آقای دکتر ساریفانی، که این نشریه با حمایت و پشتیبانی پیوسته ایشان به نتیجه رسید.

سخن سردبیر:

نوروز ۱۴۰۱، اولین سال از قرن پانزدهم هجری شمسی است که امید است در این سال تحلی بنیادین در سبک زندگی خویش و ارتباط با سایرین داشته باشیم، و همچنین در زمینه بهداشت و سلامت جسم و روان دانشجویان عزیز و همکاران محترم اقداماتی صورت گیرند. از دانشجویان عزیز تقاضا داریم در این ایام مراقب خودشان باشند تا مبادا درگیر ویروس کرونا شوند.

خوش باش که روز نو و نوروز آمد / غم رفت و مصای سخت پیروز آمد
امید سبز از مهر کردون و فلک / شب رفت و ده سیاهی اش روز آمد

پیام نوروز



باسمه تعالی

ایزد منان را شاکریم که به ما توفیق بخشید تا سالی دیگر نیز در خدمت دانشجویان گرامی باشیم، سال ۱۴۰۰، سالی ارزشمند و درخشان در تاریخ کانون همیاران سلامت ما به حساب می آید، افتخاراتی گران و ارزشمند نصیب این مجموعه شد که بسیار تحسین برانگیز بوده اند. از جمله آن می توان به کسب مقام اول توسط کانون پردیس شهید باهنر اراک در کشور اشاره کرد، و البته که این افتخارات حاصل زحمات فرزندان خستگی ناپذیر بوده و هست.

و اینک نوروز فصلی که دانه خشک برای رویش، همت می کند و از تاریکی دل زمین، خود را به روشنایی روی خورشید می رساند و یا درختی که از شاخه خشکیده خود، غنچه ای چشم نواز بیرون می آورد. بهار، موسم شکفتن است، موسم انقلاب طبیعت، موسم سازندگی. بهار، الکویی است جذاب برای ما و شما که فرزندان و آینده سازان ایران اسلامی هستید، شما که با همت و تلاش خود به فتح فردا می روید...

سال ۱۴۰۱ را سالی سرشار از سلامت و کامروایی برای شما دانشجویان عزیز از خداوند متعال، خواستارم.

مجتبی حیدری

سرپرست پردیس های دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ

يَا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ

يَا مُحَوِّلَ الْحَوْلِ وَالْأَحْوَالِ

حَوِّلْ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ



حلول سال نو و بهار دوباره طبیعت که نشان از سنت و مشیت پروردگار جهانیان و حکایت از استمرار آفرینش هستی بخش جهان دارد را از صمیم قلب به تمامی هموطنان، مجموعه دانشگاه فرهنگیان و به ویژه دانشجویان عزیز دانشگاه فرهنگیان استان، دانشجویان عضو کانون همیاران علی الخصوص دانشجویان سختکوش شورای مرکزی کانون همیاران سلامت جسم و روان پردیس شهید باهنر تبریک و تهنیت عرض نموده و از درگاه ایزد منان و در پناه سایه سار الطاف بیکرانیش، برای ملک و ملت، در این سال جدید سلامتی، امید، نشاط روح، سلامت جسم و روان، سرمستی بهاران، اجابت دعاها، سیاست سلیم و سرور جاودانه خواهانم و امیدوارم سال ۱۴۰۱، آغاز فصل نوین در حوزه سلامت و آموزش، پایان همه گیری بیماری کرونا و بازگشایی کامل مراکز علمی و آموزشی و حضور پرشور و نشاط آفرین دانشجویان در دانشگاهها باشیم.

و من الله التوفيق و عليه التكلان

عباس ساریخانی معاون دانشجویی

سلامت جسم و روان



فعالیت‌هایی کنیم که نتیجه‌بخش است. مانند: شرکت در فعالیت‌های ورزشی، شرکت در کلاس‌های آموزشی.

۲- اختلال در سلامت فکری

فکر ما باید متوسل به حقیقت الهی باشد. اگر فکر ما تخریب شود؛ سقوط ما حتمی است. تخریب تفکر ما یکی از اهداف دشمنان است که همواره این هدف را دنبال کرده‌اند تا ما از نیکی‌ها دست برداریم. جنگ نرم با استفاده از فضای مجازی انجام می‌گیرد که بسیار کشنده‌تر و خطرناک‌تر از جنگ نظامی است. دشمنان در جنگ نرم بدون هیچ هزینه گزافی برای خود طرفدار جذب می‌کنند و کانون تربیت اسلامی ما را به تخریب می‌کشاند. در فضای مجازی که هر کاربری با هر نوع تفکری می‌تواند فایلی را بارگذاری کند و بعضی از کاربران اهداف شیطانی دارند و به دنبال مسموم کردن فضای مجازی هستند. ما بایستی بسیار هوشمندانه عمل کنیم. فرضاً اگر انسانی در فضای مجازی به عنوان دنبال کننده این کاربران شیطانی قرار بگیرد؛ اولاً سلامت فکری و معنوی خود را از دست می‌دهد و دوماً باعث تشویق این سایت‌ها یا پیج‌ها برای بارگذاری اطلاعات بیشتر می‌شود. این اقدام عملی است که تماماً به قول ضرب المثل معروف دودش در چشم خودمان می‌رود. هرچقدر که این کاربران فایل‌ها یا اطلاعات شیطانی بیشتری را در فضای مجازی آپلود کنند، خطر سقوط ما یا اطرافیان ما، افزایش پیدا می‌کند. می‌دانیم که دیدن یا شنیدن بعضی از صحنه‌ها یا سخنان ضربه مهلکی را بر روح پاک ما وارد می‌کند. وای به حال روزی که ما بخواهیم این دیده‌ها و شنیده‌های باطل را در زندگی مان پیاده سازی کنیم. تفکر، حیا و عفت مردان و زنان باید همواره طبق احکام اسلامی پیش برود تا سلامت خانوادگی و اجتماعی ما حفظ بشود و همگان در نهایت سلامت زندگی کنند. ما در این راستا باید چگونه عمل کنیم تا این خطرات دفع بشود؟ باید ابتدا خودمان به سمت اینگونه اعمال نرویم و دوماً در برابر این اعمال ایستادگی کنیم و اگر احیاناً در اطراف خود شخصی را یافتیم که رذیله اخلاقی پیدا کرده است را با نهایت خوشرویی تذکر بدهیم و کمک کنیم او به منطقه سلامت خود باز گردد و اسارت خود را از رذایل از بین ببرد. عزیزی که می‌تواند تولید محتوا کنند باید در فضای مجازی فعال باشند و با ارائه نیکویی‌ها و معنویات مخاطبین را از رفتن به سمت باطل به سمت حق جذب کنند. انتشار مطالب معنوی، عکس نوشته روایات، مطالب اخلاقی، درس‌های بزرگان و... در فضای مجازی بسیار کارساز است. بسیاری از افرادی که قرار بوده است مرتکب اعمال باطل بشوند با دیدن یک عکس یا مطالعه یک متن معنوی از انجام آن عمل خودداری کرده‌اند.

مشکلات و مضرات استفاده بی‌قاعده از فضای مجازی به این دو مورد محدود نمی‌شود که در این مجال فرصت زیادی برای بیان آن نیست. اما همیشه باید در نظر داشت که ما لایق بهترین‌ها هستیم و دستیابی به بهترین‌ها نیازمند تلاش است. هدف نهایی ما که رسیدن به حد خشنودی خدا است باید همواره در بالاترین الگوهای ما قرار بگیرد و برای آن تلاش کنیم. معنویات تأثیرات مطلوبی بر سلامت جسم و روان ما دارد که این گفته بنابر مستندات علمی است. بنابراین ما دانشجومعلم‌ان به عنوان اساتید و معلمان نسل‌های این جامعه باید بیش از دیگران خودساخته باشیم تا بتوانیم نسل پویایی را بسازیم. امید است در پرتو عنایات حضرت حق تعالی و امامان معصوم (ع) همواره در مسیر سلامت جسم و روان باشیم و دیگران را نیز با حس انسان دوستی

خود اگر مرتکب خطایی شدند، روی خوش نشان

دهیم. این جهان و انسان‌ها مثل زنجیر به یکدیگر متصل هستند، با قطع شدن یک گره، نظم بر هم می‌خورد و دیگر زنجیر متصل نخواهد بود.

ما امروزه در جهانی زندگی می‌کنیم که تکنولوژی، نقش بسیار مهمی را در زیست ما ایفا می‌کند. اکثر فعالیت‌ها و کارهای مهم زندگی ما مرتبط به تکنولوژی و فضای مجازی است؛ به عنوان مثال اگر بخواهیم جابه جایی پول را به صورت سنتی و قدیمی، بدون استفاده از تکنولوژی انجام بدهیم؛ باید زمانی را از روز و در وقت اداری به این کار اختصاص بدهیم، همچنین می‌بایست، هزینه ای را بابت حمل و نقل به بانک پرداخت نماییم. اما با تکنولوژی در کمترین زمان ممکن و بدون رفت و آمد در هر ساعت از شبانه روز می‌توانیم عملیات انتقال پول را انجام بدهیم. اما استفاده از تکنولوژی‌ها با تمام فوایدی که دارد، دارای قوانین و قواعدی برای استفاده می‌باشد که اگر کاربران آن‌ها را رعایت نکنند؛ مشمول اثرات سوء می‌شوند. در حوزه سلامت جسم، در صورت رعایت نکردن قواعد استفاده از تکنولوژی، جسم ما دچار بحران‌ها و مشکلاتی می‌شود که برای مان بسیار گران تمام می‌شود. رعایت نکردن فاصله دید هنگام کار با گوشی همراه یا لب تاپ منجر به تضعیف چشم ما می‌شود و همچنین رعایت نکردن نشستن مناسب پشت کامپیوتر، منجر به مشکلات عضلانی و اسکلتی فرد می‌شود. کمردرد‌ها و گردن درد‌ها نمونه ای از مشکلات رعایت نکردن قواعد استفاده از تکنولوژی است. اما رعایت نکردن قواعد استفاده از تکنولوژی در حوزه سلامت روان ما نیز اثرات مخربی دارد. روان ما مرجع تمام تفکرات، تصمیم‌گیری‌ها، طریقه زیست و احوالات ما است. در ادامه به دو نمونه اثرات سوء، تکنولوژی و فضای مجازی در سلامت روان اشاره می‌کنیم:

۱- فرصت سوزی و انجام لغو

کسی که بدون هدف و دلیل با تکنولوژی و فضای مجازی درگیر می‌شود؛ اولاً فرصت سوزی می‌کند و عمر گرانبهای خود را که می‌تواند در نیکو ترین راه‌ها صرف نماید از دست می‌دهد. مولانا امیرالمومنین (ع) در روایت نورانی درباره ارزش عمر و زمان می‌فرماید: **عمر المَرء لا قیمة له**. (عمر انسان (آنقدر گرانبها است که) به هیچ قیمتی قابل ارزیابی نیست) {اسرارالبلاغه، ص ۱۹} پس ما به عنوان شیعیان آن حضرت نبایستی بر خلاف گفته‌های ایشان عمل کنیم. بدون هدف بودن در استفاده از فضای مجازی در عین حالی که فرصت سوزیست، کار لغو و بیبوده نیز به حساب می‌آید. از جمله رذایل اخلاقی که در قرآن کریم بدان پرداخته شده، سخن یا عمل لغو است. عمل لغو یعنی کاری یا رفتاری که برای انسان هیچ منفعتی ندارد و او را از یاد خدا، یا انجام فعالیت‌های نیکو باز می‌دارد. ما به عنوان دانشجو معلمان این جامعه، در دوران دانشجویی خود باید بیشتر از دانشجویان این کشور مشغول جمع‌آوری علوم و اطلاعات باشیم تا در زمان اشتغال خود در مدارس بتوانیم برای دانش آموزان خود نقش معلم‌هایی باسواد و راه بلد را ایفا کنیم. تفاوت است میان دانش آموزانی که معلم کم دانش دارند با دانش آموزانی که یک معلم فرهیخته دارند. مسلماً دانش آموزانی که تحت آموزش یک معلم باسواد قرار بگیرند در آینده افراد موفق تری هم خواهند بود و سکان پیشرفت این کشور را به قله‌های رفیع موفقیت می‌رسانند. فرصت سوزی‌ها زمانی به سلامت روان ضربه وارد می‌کند که بقیه بر اثر فرصت سوزی نکردن به موفقیت‌هایی دستیابی پیدا می‌کنند و فردی که فرصت سوزی کرده با دیدن موفقیت دیگران دچار سرکوب، حسرت و حسادت می‌شود. اعتیاد به فضای مجازی، مانند تمام اعتیادها مضر و کشنده است. برای اینکه بدون هدف در فضای مجازی باشیم، می‌توانیم برای زمان خود برنامه ریزی کنیم و خودمان را مشغول

راهکارهای حفظ و تقویت سلامت روان در تعطیلات نوروزی

حفظ سلامت روان و دوری از استرس یکی از عوامل اصلی در تقویت سیستم ایمنی بدن است. این روزها و در شرایط فعلی متخصصان اعلام می‌کنند که استرس عاملی برای تحلیل رفتن سلامت روان و بروز مشکل در سیستم ایمنی افراد است که حتی می‌تواند آنها را در برابر ویروس کرونا نیز ضعیف تر کند. تعطیلات نوروز فرصتی برای بازیابی قوای ذهنی از دست رفته و تقویت سلامت روان است اما به شرط آنکه راههای اصولی این کار را بلد باشیم.

• شرایط سخت و خسته کننده سفر در ایام تعطیلات را پیش‌بینی کنید. این امر منجر به کاهش استرس و تنش روانی و رفتاری افراد می‌شود.

• گوش کردن به موسیقی، پرهیز از نگاه کردن به گوشی موبایل و مکالمه تلفنی در سفر باعث پیشگیری از حادثه و آرامش روانی در همسفران و یا سرنشینان ماشین شما خواهد شد.

• هنگامی که پشت ترافیک قرار دارید صندلی خود را کمی عقب کشیده و سعی کنید با تکیه دادن بیشتر به عقب عضلات بدن خود را شل و رها کنید. یا اینکه برای چند ثانیه و یا دقیقه از خودرو خود خارج شوید.

• در سفر از گفت‌وگوهایی که به مشکلات کهنه و قدیمی خانوادگی مربوط می‌شود پرهیز کنید.

• موسیقی گوش کنید و تا حد امکان شرایط ماندن در ترافیک را برای خود آسان کنید. موسیقی ملایم می‌تواند به افراد آرامش دهد و خستگی ترافیک را کاهش دهد بنابراین از گوش دادن به موسیقی‌هایی با ریتم تند و صدای بلند خودداری کنید.

• ترافیک همواره یکی از مهمترین محرکهای تنش روانی در رانندگی و بویژه در سفرهای نوروزی بوده که باید تنش روانی آن را کنترل کنید. درصد بالایی از تصادفات در کشور ناشی از عوامل روانی است، عواملی از قبیل: عدم توجه و تمرکز در رانندگی، خواب آلودگی، تعجیل و پرخاشگری و... است. در بسیاری از موارد همین موضوع باعث حوادث و اتفاقات ناگواری مثل تصادف و پرخاشگری و حتی تنش روانی بین سرنشینان خواهد شد.

مراقبت از خود در شرایط بحران با وجود محدودیت‌ها، نه تنها یک ضرورت، بلکه یک مهارت است. بسیاری از افراد نه تنها هیچ مهارتی ندارند، بلکه یک روز تعطیل برایشان بسیار خسته کننده و کسالت بار است. این افراد بیشتر کسانی هستند که برای کار و فرار از امروز و به امید فردای نامعلوم زندگی می‌کنند.

اگر در ایام تعطیلات نوروزی در منزل می‌مانید، برای حفظ سلامت روان خود به نکات زیر توجه کنید:

- فعالیت بدنی و حرکتی داشته باشید.
- مراقب سلامت جسمی و روانی خود باشید.
- برای روزهای تعطیل خود برنامه ریزی کنید.
- به برنامه خواب و تغذیه خود توجه داشته باشید.
- اخبار ناخوشایند و استرس زا را دنبال نکنید.
- مطالعه کنید، دعا و نیایش کنید، به طبیعت بروید، موسیقی گوش کنید و فیلم ببینید.
- با افراد نزدیک خود بیشتر گفتگو کنید.
- زمان بیشتری را با فرزندان و بگذرانید.
- پذیرش واقعیت‌ها منجر به کاهش استرس می‌شود.

• محدودیت‌های ناشی از بیماری کرونا، تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی را در شرایط کرونا انکار نکنید.



نقش معلم در ارتقاء سطح بهداشت روان دانش آموز

نقش معلم بعنوان عنصری اساسی در مدرسه در ایجاد دیدگاه مثبت در دانش آموزان نسبت به مدرسه و کلاس درس از اهمیت خاصی برخوردار است، با راهنمایی معلم درک می کند که برای ارزش داشتن باید موفق شود، شکست، محبوبیت، موفقیت، انزوا و ... را تجربه می کند. او با کمک معلم در مدرسه مراحل را طی می کند و به موفقیت می رسد که در او ایجاد اعتماد بنفس می شود.

دانش آموزان اغلب علاقمند به موفقیت درسی هستند اما اگر تکالیف و مسئولیت هایش در کلاس، خارج از علاقه یا استعدادشان باشد احساس بی حوصلگی و ناکامی خواهند داشت، که احساس آزاردهنده ایست که احتمال دارد قصد جبران داشته باشد. ممکن است آسیب به وسایل کلاس برساند از جمله میز، نیمکت، برد ویا وسایل همکلاسی هایش یا در آزارو اذیت معلم و دانش آموزان دیگر جلوه کند، زیرا که همه ی کودکان دوست دارند که همکلاسی ها و مخصوصا معلمش بدانند که با استعداد است و توانایی انجام کاری را دارد. اصولی را که برای از بین بردن ناهنجاری رفتار دانش آموز باید در نظر گرفت:

۱. کاملا می بایست خونسردی خود را حفظ کنید در تمام مدتی که در رفتار دانش آموز دخالت می کنید.
۲. اقدام و تصمیمات موثر
۳. اقداماتی که صورت می گیرد فعالیت یادگیری را نباید تحت الشعاع قرار دهد.
۴. اقدامات می بایست امکان یادگیری رفتار سازگار را فراهم سازند.
۵. از اقداماتی که منجر به پذیرش مسئولیت از سمت دانش آموز می شود، استفاده شود.

ابهامات در رفتار و ذهن دانش آموز در کلاس:

۱. در کلاس وظیفه من چیست و چکار باید بکنم.
۲. چرا باید کارهایی که معلم از من می خواهد را انجام دهم.
۳. خیلی وقت ها دلم می خواهد بیکار باشم.
۴. درس هایم خیلی دشوار است.
۵. درس ها برایم آسان هستند.
۶. از درس ها عقب افتادم چگونه جبرانم کنم؟ نمی توانم!
۷. درس ها برایم کسل کننده هستند، اصلا جالب نیستند.
۸. درس به درد نمی خورد.
۹. مورد توجه همکلاسی هایم قرار گرفتم!
۱۰. مورد توجه معلم قرار گرفتم!
۱۱. از تنبیه خوشم نمی آید، کاش تنبیهی در کار نبود!



گردشگری و سلامت

نیاز به گردشگری در انسان، یک نیاز حیاتی به شمار می آید و از طرفی رابطه ی بسیار مهم و مستقیمی با سلامت جسم و روان ما دارد. مطمئناً انسان هایی که اهل گردش و طبیعت هستند؛ از لحاظ سلامت جسمی و روحی از سطح بالایی برخوردارند. امروزه، روان شناسان و روان پزشکان، درمان بسیاری از بیماری ها را سفر کردن و گردش در طبیعت، می دانند؛ زیرا انسان با سفر کردن برای مدتی حتی کوتاه بسیاری از غم ها و مشکلات خود را به دست فراموشی می سپارد و این خود کلید اصلی بهبود اوضاع فرد از لحاظ جسمانی و روحانی می باشد. از این رو تعطیلات نوروزی، فرصت مناسبی برای گردش می باشد و می تواند با دور کردن ما از رنج و خستگی زندگی روزمره، تاثیر شگرفی در روح و روان ما داشته باشد، اما تعطیلات نوروزی چند سالی است که با وجود ویروس کرونا، دستخوش تغییراتی شده است و می بایست مواردی را از لحاظ بهداشتی جهت حفظ سلامت خود و خانواده، آن ها را به جد رعایت نماییم؛ به خصوص اگر بخواهیم از تعطیلات نوروز پیش رو جهت گشت و گذار بهره ببریم، بهتر است موارد زیر را با دقت رعایت کنیم :

استفاده از ماسک استاندارد، تزریق یا تکمیل مراحل واکسیناسیون تا دوز سوم، رعایت فاصله ی اجتماعی، پرهیز از قرار گرفتن در مکان های شلوغ و در صورت داشتن علائم سرماخوردگی، مراجعه به پزشک و در طول آن پروتکل های مربوط به قرنطینه را در دستور کار قرار دهیم تا ایام نوروز خوشی را در کنار خانواده خود به دور از هر گونه اضطراب و بیماری داشته باشیم.

جاذبه های گردشگری استان مرکزی



حمام تاریخی چهار فصل اراک



بازار تاریخی اراک



بیت تاریخی بنیان گذار انقلاب اسلامی، امام خمینی (ره)، شهرستان خمین



منطقه گردشگری گردو اراک



خانه تاریخی میرزا تقی خان فراهانی، شهرستان هزاوه



غار نخجیر دلیجان

کسب رتبه نخست توسط کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس شهید باهنر مرکزی در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰

در راستای برنامه نایه علمیاتی سال ۱۴۰۰ بنی بر "پایش و ارزیابی عملکرد سالانه کانون های دانشجویی همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان" کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس شهید باهنر اراک موفق به کسب رتبه اول شد. کسب این رتبه هم جز بازحات و همراهی دلسوزانه اعضای شورای مرکزی و مسؤلان دانشگاه میسر نبود. کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس شهید باهنر اراک با برگزاری مسابقات کشوری من جمله مسابقه کشوری عکس نوشته، برگزاری کارگاه های آموزشی و انتشار گاهنامه در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در جهت افزایش سطح سواد سلامت جسم و روان دانشجوی معلمان، تلاش های مستمری را انجام داده است و کسب این رتبه نشان از نتیجه ی زحات مذکور می باشد و همچنین تلاش های این کانون در کسب رتبه ی قابل تقدیر توسط مرکز مشاوره پردیس شهید باهنر اراک در سال ۱۴۰۰، بی تاثیر نبوده است و به عنوان یک تشکل دانشجویی با عنایت به رسالتی که دارد، به عنوان یک همیار دکنار مرکز مشاوره و معاونت دانشجویی، همواره حضور فعال داشته و به حل قوه الهی در سال تحصیلی جاری، خواهد داشت.

شورای مرکزی کانون دانشجویی همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس شهید باهنر مرکزی



@H_SLMT_RVN



@H_SLMT_RVN