

تقویم نیم سال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ (مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند)

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

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

رویدادهای مهم آموزشی نیم سال اول تحصیلی

- شروع نیم سال: ۲۳ شهریور
- حذف و اضافه: ۱، ۲ و ۳ مهر
- حذف تكدرس: تا ۶ دی ۱۳۹۸
- ارزیابی از کیفیت تدریس اساتید: ۳۰ آذر تا ۱۳ دی
- پایان کلاس ها: ۱۲ دی
- امتحانات: ۲۱ دی تا ۳ بهمن

تعطیلات رسمی نیم سال اول تحصیلی

- شنبه ۲۷ مهر: اربعین حسینی
- یکشنبه ۵ آبان: رحلت پیامبر (ص) و شهادت امام حسن (ع)
- دوشنبه ۶ آبان: شهادت امام رضا (ع)
- چهارشنبه ۱۵ آبان: شهادت امام حسن عسکری (ع)



<https://www.birjand.ac.ir/ccht>

چند نکته از آیین نامه آموزشی

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

دانشجوی کارشناسی ممتاز (معدل ۱۷ به بالا) و دانشجو در آخرین نیم سال تحصیلی می تواند تعداد واحد بیشتری اخذ کند.

اطلاع دقیق از آیین نامه آموزشی
(پیش نیاز دروس، تعداد واحد و ...) از وظایف دانشجو است.

دعای مطالعه

بسم الله الرحمن الرحيم
اللَّهُمَّ اخْرِجْنَا مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ اكْرِمْنَا بِنُورِ الْفَهْمِ،
اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا ابْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ انْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ
عُلُومِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

پنج گام موفقیت را از یاد نبرید

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

اصلی ترین وظیفه

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

آداب کلاس

- حضور رأس ساعت و قبل از ورود استاد به کلاس
- خاموش کردن تلفن همراه قبل از ورود به کلاس
- عدم ترک کلاس هنگام تدریس

مرکز مشاوره و درمان: همراه همیشگی شما

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

- **شعبه ۱ (مرکزی):** پردیس شوکت‌آباد، جنب معاونت دانشجویی؛ تلفن: ۳۲۲۰۲۰۶۶ (مرکز مشاوره) و ۳۲۲۰۲۱۶۶ (مرکز بهداشت)
- **شعبه ۲:** شهر، دانشکده‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی، و هنر؛ تلفن: ۰۵۶۳۲۲۲۱۶۳۴
- **شعبه ۳:** پردیس امیرآباد، جنب خوابگاه گلستان؛ تلفن: ۳۲۲۵۴۰۴۱ (داخلی ۲۳۴)
- **کلینیک تخصصی همراه:** نیمه‌خصوصی، مستقر در شعبه ۲؛ تلفن: ۰۵۶۳۲۲۲۱۶۳۴
- **دفتر مشاوره و مددکاری خوابگاهی:** در کلیه خوابگاه‌های ملکی دانشگاه
- **واحد ارتقاء تحصیلی:** مشاوره تحصیلی؛
- **واحد همیاران سلامت روان:** ثبت نام در سایت مرکز مشاوره
- **وبسایت:** <https://birjand.ac.ir/ccht>
- **واحد آموزش و پژوهش:**

جهت اطلاع از کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی

مرکز مشاوره و درمان به وب سایت ما مراجعه فرمائید.

مرکز بهداشت و درمان: اندیشه ما، سلامت شماست

هدف و خدمات: ارتقاء سطح سلامت جسمی دانشگاهیان با ارائه خدمات: پزشک عمومی؛ خدمات پرستاری؛ دندان‌پزشکی؛ کلینیک‌های تغذیه و لاغری، پوست و زیبایی؛ ایمنی و بهداشت محیط؛ رابطین بهداشتی؛ مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری پرخطر؛ طرح پایش سلامت دانشجویان و کارکنان. کلیه خدمات با تخفیف ویژه ارائه می‌گردد.

- **اطلاعات تماس:** پردیس شوکت‌آباد، روبروی سازمان مرکزی؛ تلفن: ۰۵۶۳۲۲۰۲۱۶۶
- **واحد همیاران بهداشت:** ثبت نام در سایت مرکز بهداشت
- **واحد پایش سلامت جسم**
- **وبسایت:** <https://birjand.ac.ir/hct>

۶ آسیب اصلی که دانشجویان دانشگاه بیرجند را در سال

تحصیلی گذشته تهدید کرده است:

۱) تلفن همراه و فضای مجازی

بسیاری از دانشجویان (خصوصاً دانشجویان ورودی جدید) به دلیل عدم داشتن مهارت در استفاده از تلفن همراه آسیب می‌بینند؛ یادتان باشد: ● شماره تلفن تان را به افراد غریبه ندهید. ● به تماس‌های ناشناس پاسخ ندهید. ● اگر مزاحم تلفنی داشتید: بهترین راه پاسخ ندادن است، حتی برای اعتراض هم تماس را برقرار نکنید. ● اجازه ندهید از شما عکس و فیلم گرفته شود. ● در صورتی که تهدید شدید، با ما تماس بگیرید.

۲) باج‌گیری عاطفی

تصمیم برای آینده زندگی و ارتباط با جنس مخالف از ویژگی‌های سنین دانشجویی است. محیط دانشگاه امکان ارتباط بیشتری را با جنس مخالف برای شما ایجاد می‌کند اما باید مراقب باشید در ارتباط با سایر افراد مورد سوء استفاده قرار نگیرید! قبل از ایجاد و تعمیق رابطه عاطفی، شرایط طرف مقابل را ارزیابی و از صداقت او اطمینان حاصل کنید.

۳) مواظب معجون بیرجندی باشید!

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

مصرف همزمان داروهای روان‌گردان

(ترامادول، ریتالین و ...) با مواد مخدر،

خطر مسمومیت شدید و یا حتی مرگ را

به همراه دارد.

۴) اعتیاد خاموش (قرص شب امتحان)

بعضی قرص‌ها که از نظر پزشکی برای بیماری‌ها تجویز می‌شوند، ممکن است در کوتاه مدت (مانند بسیاری از مواد مخدر دیگر) اثرات مثبتی داشته باشند اما مصرف آن‌ها در دراز مدت موجب سوء مصرف و اعتیاد می‌شود. **ریتالین** و **ترامادول** از این نوع قرص‌ها هستند. ممکن است فردی بگوید من آن را مصرف کردم و عارضه‌ای نداشته، اما یادتان باشد، افراد دارای حساسیت‌ها و واکنش‌های متفاوت هستند. راه احساس نگرانی نکردن در شب امتحان و توجه و تمرکز داشتن، مصرف قرص نیست، باید از قبل برنامه‌ریزی کنیم تا در شرایط سخت، آمادگی لازم برای مواجهه با مشکلات را داشته باشیم!

۵) سیگار و قلیان: درگاه اعتیاد و سرطان

مصرف دخانیات (سیگار و به‌خصوص قلیان) علت اصلی بسیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج و از سوی دیگر اولین گام به‌سوی سوء مصرف مواد و اعتیاد است. اما یادمان باشد ما حق به خطر انداختن سلامت دیگران را نداریم! سیاست دانشگاه بیرجند در بخش بهداشت و سلامت عمومی **عدم مصرف سیگار و قلیان در کلیه مکان‌های متعلق به دانشگاه** است. لذا توصیه ما به شما عدم مصرف سیگار و قلیان برای حفظ سلامتی خود و دوستان تان است.

۶) گل در کمین است: مراقب خودتان باشید!

گل از خانواده کانابیس‌ها است و معمولاً بالاترین میزان ماده روان‌گردانی به نام تی‌اچ‌سی را در میان انواع کانابیس‌ها مانند ماری‌جوانا و حبشیش دارد. تأثیرات منفی گل، معمولاً چندین برابر بیشتر از حبشیش است و پتانسیل قوی‌تری از ماری‌جوانا و حبشیش در ایجاد توهم و اعتیادآوری دارد. کاهش حافظه کوتاه مدت و ضعف در تمرکز از جمله اثرات مصرف این ماده بر سیستم اعصاب مرکزی است.

