

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

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

رویدادهای مهم آموزشی نیم سال دوم تحصیلی

- شروع نیم سال: ۱۹ بهمن
- حذف و اضافه: ۲۸ الی ۳۰ بهمن
- حذف تکدرس: لغایت تا ۹ خرداد ۱۳۹۹
- ارزیابی کیفیت تدریس اساتید: ۲۰ اردیبهشت الی ۲ خرداد
- پایان کلاس ها: ۲۱ خرداد
- امتحانات: ۲۲ خرداد تا ۵ تیر

تعطیلات رسمی نیم سال دوم تحصیلی

- سه شنبه ۲۲ بهمن: پیروزی انقلاب اسلامی
- یکشنبه ۱۸ اسفند: ولادت حضرت امام علی (ع)
- پنجشنبه ۲۹ اسفند: روز ملی صنعت نفت ایران
- جمعه ۱ فروردین تا ۱۳ فروردین: عید نوروز
- پنجشنبه ۲۱ فروردین: ولادت حضرت قائم (عج)
- جمعه ۲۶ اردیبهشت: شهادت حضرت علی (ع)
- یکشنبه و دوشنبه ۴ و ۵ خرداد: عید سعید فطر
- چهارشنبه ۱۴ خرداد: رحلت حضرت امام خمینی
- پنجشنبه ۱۵ خرداد: قیام ۱۵ خرداد
- چهارشنبه ۲۸ خرداد: شهادت امام جعفر صادق (ع)

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 تکدرس: حذف حداکثر یک درس تا پایان نیم سال به شرط حضور در جلسات درس و موافقت استاد
- حداقل واحد: کارشناسی ۱۲، کارشناسی ارشد ۸ و دکتری ۶
- حداکثر واحد: کارشناسی ۲۰، کارشناسی ارشد 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

(بیش نیاز دروس، تعداد واحد و ...) از وظایف دانشجو است.

دعای مطالعه

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
 اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنَا مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَاكْرِمْنَا بِنُورِ الْفَهْمِ،
 اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ
 عُلُومِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

پنج گام موفقیت را از یاد نبرید

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

اصلی ترین وظیفه

اصلی ترین وظیفه ما در دانشگاه کسب علم و روحیه 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

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 نداشته‌ام، 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 به سوی 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 حشیش دارد. تأثیرات منفی گل، معمولاً چندین برابر بیشتر از حشیش است و پتانسیل قوی تری از ماری‌جوانا و حشیش 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.



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 آینده‌ی 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 سوء استفاده قرار نگیرید! قبل از ایجاد و تعمیق رابطه‌ی 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 توهم‌زا است 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 توهم‌زا 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.

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

- **شعبه ۱ (مرکزی):** پردیس شوکت‌آباد، جنب معاونت دانشجویی؛ تلفن: ۰۵۶۳۲۲۰۲۰۶۶
- **شعبه ۲:** شهر، دانشکده هنر؛ تلفن: ۰۵۶۳۲۲۱۶۳۴
- **شعبه ۳:** پردیس امیرآباد، جنب خوابگاه گلستان؛ تلفن: ۲۲۲۵۴۰۴۱ (داخلی ۲۳۴)
- **کلینیک تخصصی همراه:** نیمه‌خصوصی، مستقر در شعبه ۲؛ تلفن: ۰۵۶۳۲۲۱۶۳۴
- **واحد مددکاری:** مستقر در شعبه مرکزی و کلیه خوابگاه‌های ملکی
- **واحد روانسنجی:** مستقر در شعبه مرکزی
- **واحد همیاران سلامت روان:** ثبت نام در سایت مرکز مشاوره
- **واحد آموزش و پژوهش:** اطلاع از برنامه‌ها از طریق سایت و کانال تلگرامی
- **وبسایت:** <https://birjand.ac.ir/ccht>
- **کانال تلگرامی:** @birjand_counseling

جهت اطلاع از کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی

مرکز مشاوره و درمان به وبسایت 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>