بسم الله الرحمن الرحیم

گفتگوی خودمونی

زندگی دانشجویی

معاونت امور دانشجو معلمان

اداره کل خدمات و رفاه دانشجویی

گروه برنامه‌ریزی: دکتر وحید عالمیان، دکتر محمد نقی حیدری، حمیده جعفریزدی

گروه جمع‌آوری و تدوین: فاطمه اکبری، مجید ترشیزی، ابراهیم تیموری، حمیده جعفریزدی، دکتر محمدنقی حیدری، زهرا فروتنی، ندا نورشاهی

مراکز تربیت معلم، که مهمترینش فعلا
دانشگاه فرهنگیان است،
مرکز ثقل اصلی نظام آموزش و پرورش
است.

فهرست مطالب

بخش اول: سراهای دانشجویی

بخش دوم: تغذیه

بخش سوم: خدمات و رفاه دانشجویی

بخش چهارم: حقوق و تکالیف دانشجویی

بخش پنجم:مشاوره و بهداشت دانشجویی

بخشی از پیام جناب آقای دکتر برزویی، رئیس محترم دانشگاه فرهنگیان به مناسبت آغاز **سال تحصیلی جدید**

اینجانب ضمن گرامیداشت هفته دفاع مقدس و تاسی به آموزه های ارزشمند آن دوران، آغاز سال تحصیلی جدید را به اعضای هیات علمی و دانشجومعلمان گرامی بویژه نودانشجمعلمان عزیزکه پای در این مسیر مقدس گذاشته اند، صمیمانه تبریک عرض میکنم ، همچنین از درگاه خداوند متعال برای دانش آموختگان این دانشگاه که امسال رسالت خودرا در تربیت شایسته فرزندان این مرز و بوم آغاز کرده اند توفیق روز افزون و بهروزی مسئلت دارم.

پیام معاون امور دانشجومعلمان جناب آقای دکتر وحید عالمیان

نو دانشجومعلمان افسران پیشرفت نظام تعلیم و تربیت اندکه با تلاش، تعهدو فراگیری علوم و فنون تربیت معلم، آینده ای درخشان را می آفرینند.

به دانشجویان عزیز خوش آمد و به والدین گرامی تبریک عرض می کنم.

دانشجو معلم عزیز، سلام

به کسوت پرافتخار معلمی خوش آمدی؛

ارزش انسـان به دیانت، تفکر، ایمان، عمل صـالح، داشتن علم نافع و توانمندی در انتخاب صــحیح اســت. برگزیدن مسـیر معلمی و حضـور در دانشـگاه فرهنگیان که نشـان از درایت شـما در کسب این ویژگی است، موجب خرسندی و خوشحالی می باشد.

این دانشـگاه، بیش از صـد سـال اسـت که تحت عناوینی همچون دانشسرا، تربیت معلم و دانشگاه فرهنگیان بزرگانی متـدین، عالم و تحول آفرین به جامعه و نظام مقدس تعلیم و تربیت روانه داشته است و امیدواریم نام شما نیز در آینده نه چندان دور در صفحه خوش‌رنگ تربیت بدرخشد.

اینجا محل حضـور بیش از ۱۲۰۰ شـهید والا مقام اسـت که یقیناً شـاهدان و دعاگویان شـما عزیزان برای علمداری رسالت عظیم معلمی‌اند.

مرحبا که شغل انبیای الهی را برگزیده‌اید،

گوارای وجود؛

همانطورکه می‌دانید ورود به زندگی دانشجویی دارای اقتضائات و شرایط اجتماعی، علمی، تربیتی و اقتصادی است که اشراف بر آن در موفقیت شما، تاثیر زیادی دارد.

در همین زمینه قصد داریم به طور خلاصه مطالبی را در خصوص آیین نامه‌ها و مقررات دانشجویی، به اطلاع برسانیم. بدیهی است تلاش و پشتکار برای دریافت دانش و بینش، صبر و حوصله، مشارکت در فعالیت‌های علمی و فرهنگی، احترام به حقوق دیگر دانشجویان و در نهایت مشارکت و همکاری مستمر با مسئولین و کارشناسان امور دانشجویی به زیبایی‌ها و خاطرات خوش دوران چهار ساله زندگی دانشجویی کمک شایانی خواهد کرد.

خوش باشید که خوشی و موفقیت دانشجومعلمان عزیز در تمامی زمینه‌های علمی، تربیتی، فردی و اجتماعی آرزوی ماست.

دکتر محمدنقی حیدری

مدیرکل خدمات و رفاه دانشجویی

با توکل به الطاف لایزال الهی و استمداد از ذات اقدس او و با اشتیاق ، به استقبال بهار دانش اندوزی ، علم آموزی و فرهیختگی در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴، می رویم .ماه مهر ، هنگامه طلوع نور دانش ، بهار آگاهی و عقلانیت و امید آفرینی است.و تربیت معلم ، فرایند فرهیختگی و آموختن مهارت های تربیتی و آموزشی است .معلم به مثابه عامل آگاه و کنشگر تربیتی ، که قرار است فرهنگ و ادب را به دانش آموزان بیاموزد و انها را با رموز زندگی و راه و رسم به زیستن آشنا کند ، لازم است خود ،تربیت یافته و مهذب باشد ، فعال ، پویا ، متفکر ، نقاد ، و رشد یافته باشد .مهارتهای تفکر ، حل مساله ،تصمیم گیری را بشناسد و به کار گیرد و سرمشق مناسبی برای منش کودکان و نوجوانان باشد .نظریه پردازان تعلیم و تربیت معتقدند هدف تربیت در دوران معاصر ، علاوه بر پرورش مهارتهای شناختی ، پرورش مهارتهای اجتماعی ، تاب آوری ، تفاهم ، گفتگو ، درک

دیـدگـاههای طرف مقابل و همدلی اســـت .بنابراین معلم تراز و آموزشـــگر معیار ، لازم اســـت با ظرفیت ها و ظرافت های روابط انسانی آشنا باشد.

دانشـــگـاه فرهنگیان که کانون جوشـــان تربیت معلم و به فرموده ی مقـام معظم رهبری (مـدظلـه العالی) مرکز ثقل نظام تعلیم و تربیت است ،جایگاه حقیقی پرورش ذهن های پـاک ،دل هـای آگاه و جان های بیدار اســـت .از این رو از دانشـــجو معلمان عزیز این دانشـــگاه انتظار می رود خود را برای ایفـای هرچه بهتر این رســـالت بزرگ آماده کنند .در پایان امیدوارم ســـال تحصـــیلی جدید مملو از موفقیت و دســـتاوردهای درخشـــان برای نظام تعلیم و تربیت کشـــور عزیزمان باشد .

بخش اول
سراهای دانشجویی

مقدمه

ورود به دانشــگاه برای بســیاری از دانشــجویان نخســتین تجربه زندگی دور از خانواده برای مدتی طولانی اســت. این روند در عین هیجان انگیز بودن، بســیار تنش‌زا اســت. زندگی در ســرای دانشــجویی (خوابگاه) فرصــتی برای اندوختن تجربه و مهارت‌های زندگی اســـت. شـــما تجربه‌های متفاوتی از زندگی با افراد دیگر کســـب می‌کنید، فرصـــت پیدا می‌کنید که خود را در ارتباط با دیگران بشناسید، توانایی‌ها و مهارت‌های سازشی خود را محک بزنید و با مسئولیت‌ها و وظایفی روبه رو شــوید که شما را برای یک زندگی مستقل آماده می‌کند. در این مطلب با شما از زندگی در سرای دانشجویی صحبت خواهیم کرد.

ثبت نام در سرای دانشجویی(خوابگاه)

با ورود به ســامانه ســراها به آدرس **Hr.cfu.ac.ir** و با استفاده از نام کاربری (شــماره دانشجویی) و رمز عبور (کدملی)، به صفحه شخصی خود وارد شوید. ســپس وارد بخش امور خوابگاه بشــوید و از قســمت درخواســت عضــویت در خوابگاه، فرم های موجود را تکمیل و ثبت نهایی کنید. (می توانید دستورالعمل نحوه ثبت نام را از ســرپرست شبانه روزی دریافت کنید)، پس از تایید فرم ها توســط سرپرست شبانه روزی؛ با استفاده از بخش انتخاب اتاق، می توانید اتاق مورد نظرتان را انتخاب نمایید.

نکته مهم: ثبت نام در سرای دانشجویی یک بار در طول تحصیل لازم است و هر ترم باید با مراجعه به سامانه سراها اتاق تان را انتخاب کنید.

- ✓ طبق شیوه نامه اسکان دانشجویان کارشناسی پیوسته ۸ ترم مجاز به استفاده از سرای دانشجویی هستند.
- ✓ اگر هنگـام ثبـت نـام و انتخـاب اتاق با مشـــکلی مواجه شـــدید از سرپرستان شبانه روزی سرای دانشجویی کمک بگیرید.

شیوه نامه اسکان در سراهای دانشجویی

به پایان رساندن دوران مدرسه و ورود به دانشگاه، تغییرات بسیاری را برای شـما و اطرافیانتان در پی دارد. این تغییرات در جمیع ابعاد علمی، اقتصـادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و.. رخ خواهد داد. طبیعی است که در بدو ورود به دانشـگاه، به علت عدم آشـنایی کافی نسـبت به محیط، دچارسـردرگمی ها و تعارضاتی شوید که حل آنها تلاش مستمر شما و خود دانشگاه را می طلبد. به جهت پیشـگیری از مشـکلات و چالش ها در زندگی خوابگاهی **شـیوه نامه اسـکان در سـراهای دانشـجویی** تدوین شده که مطالعه دقیق آن بهترین کمک را به شما برای زندگی سازگارانه در سرای دانشجویی خواهد داشت.

توجه داشــته باشــید این شــیوه نامه به منظور رفاه بیشــتر و قانونمند کردن اداره ســراهای دانشجویی(خوابگاه‌ها) تدوین و در شورای دانشگاه تصویب شده است.

با استفاده از سایت دانشگاه فرهنگیان(cfu.ac.ir) و لینک زیر می توانید به آخرین ویرایش شــیوه نامه اسکان دانشجویان در سراهای دانشجویی دسترسی پیدا کنید. تمام **مقررات سکونت** در سراهای (خوابگاه‌ها) دانشجویی در شیوه نامه ذکر شــده اســت. همچنین می توانید از سرپرستان شبانه روزی هم کمک بگیرید.

https://cfu.ac.ir/fa/attach/۸۲۰۵۷۹

سرپرست شبانه روزی

فردی که با رعایت مقررات مربوط منصوب می‌شود و مسئولیت اداره امور سرا را به عهده دارد. در خصوص برقراری سکوت و آرامش سرای دانشجویی، موارد مربوط به فضای سرا، آشپزخانه، سرویس‌های بهداشتی و سایر اماکن سرای دانشجویی، اسکان دانشجو معلمان، اتاق و اثاثیه در بدو ورود دانشجو معلمان، نظارت بر حضور و غیاب و ورود و خروج دانشجو معلمان و سایر موارد سرا، می توانید به سرپرستان شبانه روزی مراجعه کنید.

❖ احترام و توجه

این ویژگی یکی از اصول بنیادی در هرجامعه است و در سرای دانشجویی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، رفتار محترمانه با دیگران به ویژه سرپرستان شبانه‌روزی نشان دهنده شخصیت و تربیت شما است.

- ✓ تا حد امکان اسم سرپرستان شبانه‌روزی را بپرسید و به خاطر داشته باشید.
- ✓ به دلیل حضور در فریضه نماز و تعدد وظایف سرپرستان شبانه‌روزی هنگام توزیع غذا مسائل خود را در غیر این ساعات طرح کنید.
- ✓ تقاضای خود را دوستانه مطرح کنید.
- ✓ صبور باشید. پرخاشگری و طلبکاری باعث می شود دیگران دلشان نخواهد کار شما را انجام دهند.
- ✓ هنگام صحبت با سرپرستان شبانه روزی فاصله فیزیکی مناسب را رعایت کنید.
- ✓ گاهی تقاضای شما برخلاف آیین نامه های دانشگاه است، در چنین مواقعی نباید انتظار داشته باشید که تقاضای شما برآورده شود.
- ✓ اگر از یکی از دوستان شما سرپرست شبانه روزی شد، لازم است هنگام تعامل با وی مثل یک کارمند برخورد کنید، نه یک دوست! انتظار نداشته باشید به سبب دوستی با شما قانون را زیر پا بگذارد.
- ✓ حتی اگر کارتان راه نیفتاد، سعی کنید با ملایمت و خوشرویی برخورد کنید.

- ✓ هنگامی که تقاضای شما برآورده می‌شود، تشکر کنید.

رفتارهای مناسب سرای دانشجویی

هر محیط و مکانی آداب و قانون ویژه خود را دارد، همه ما به عنوان یک فرد مسلمان و ایرانی نمی توانیم عرف حضور در مکان‌های عمومی و مختلف را نادیده بگیریم. بنابراین مجدد بر مطالعه دقیق **شیوه نامه اسکان** تاکید می کنیم.

الف) رفتارهای اجتماعی

- انتظار نداشته باشید در خوابگاه به اندازه خانه راحت باشید.
- زندگی در خوابگاه نیازمند انعطاف پذیری زیاد، کاهش حساسیت‌ها و سازگاری با دیگران است. نمی‌شود شما حرف خودتان را بزنید، قوانین خودتان را وضع کنید و انتظار داشته باشید دیگران با آن کنار بیایند. عمده مسائلی که با آن دست و پنجه نرم خواهید کرد مسئله سازگاری است. قطعا هر کدام از ما در **فرهنگ‌ها و قومیت‌های** مختلفی تربیت شده ایم، اما باید سعی کنید که با هم اتاقی‌ها و هم‌خوابگاهی‌هایی که شبیه شما نیستند رفتار محترمانه داشته باشید (در این خصوص می‌توانید از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه بهره ببرید).
- هر پوششی مناسب خوابگاه نیست. نباید فکر کنید چون همه افراد خوابگاه از یک جنس هستند، شما می‌توانید هر چیزی را بپوشید و با لباس نامتعارف در خوابگاه حضور داشته باشید. ضوابط و قوانین

پوشـــش و نحوه حضـور دانشــگاهیان در مجامع علمی اختصــاص به کشـور ما ندارد و تمامی دانشگاه‌ها به منظور اعتلا و رشد علمی خود قوانین و مقررات مشـخصـی را وضع کرده و در راستای اجرای آن با جدیت تلاش کرده و به قوانین خود احترام می گذارند. بنابراین بهتر است با شرایط پوشش در دانشگاه آشنا شوید.

- سـعی کنید لباس تان تمیز، آراسـته و مرتب باشـد، مهم نیسـت که برند لباسـتان چه باشـد. اینکه بدانید چه لباسـی را کجا و چه موقع بپوشید، بسیار مهم است.
- در مورد مشــکلـات اتـاق و خوابگـاه حســـاس بـاشـــیـد. خرابی تأسـیسـات(شـیرهای آب، فاضـلاب، برق، گاز) را سریع به سرپرست شبانه روزی اطلاع دهید.
- در حمام به مدت طولانی، شـــیر را باز نگذارید. پس از اســـتفاده از سرویس بهداشتی، روشویی و حمام آن را کاملا تمیز کنید.
- چـادر و لبـاس‌هـای خود را نزدیـک دیگران تکـان ندهید تا خاکش زدوده شود.
- درباره مذاهب، مشاغل و قومیت‌های مختلف بدگویی نکنید.
- روی در و دیوار و وسایل خوابگاه یادگاری ننویسید.
- از طبقات بالا چیزی را به پایین پرتاب نکنید.
- برای حفظ امنیت بیشـــتر، همه اعضـــای اتاق، کلید اتاق را داشـــته باشند.

- هنگام ورود و خروج در را آهسته باز و بسته کنید تا صدای آن مزاحم دیگران نشود.
- هنگامی که هوا سرد است، در اصلی خوابگاه یا سوئیت را ببندید که انرژی هدر نرود.
- در راهروها وسیله نگذارید.
- شوخی کردن را با تمسخر اشتباه نکنید.
- مراقب باشید صدا، خنده یا گریه بلند و بی موقع اتاق شما باعث آزار ساکنان دیگر خوابگاه نشود.
- اگر تقاضایی از هم‌خوابگاهی هایتان دارید، آن را مؤدبانه و در ساعت مناسبی مطرح کنید؛ به عنوان مثال نیمه شب برای گرفتن شارژر سراغ هم خوابگاهی تان نروید. توجه داشته باشید فقط بیدار بودن یک فرد کافی نیست؛ باید همه اعضای اتاق بیدار باشند.
- اگر صدای دانشجویان اتاق کناری قابل شنیدن است، کنجکاوی نکنید.
- از آواز خواندن یا گفتگو با صدای بلند در راهروها خودداری کنید.
- هنگام ترک اتاق، اگر نفر آخر هستید، در را ببندید.
- اگر غذای دانشگاه را نمی‌خورید، سعی کنید در ساعت مناسب آشپزی کنید.
- هنگامی که آشپزی می‌کنید، حواستان جمع باشد؛ به عنوان مثال مراقب باشید غذای شما مرتب نسوزد یا قوطی کنسرو نترکد.

- نظافت فضاهای مشترک اهمیت زیادی دارد. سعی کنید ظرف‌های کثیف را سریع بشوید و در فضای اتاق یا ظرفشویی خوابگاه رها نکنید.
- پیش از شستن ظرف‌ها، آنها را تمیز کرده و باقی‌مانده غذا را در سطل زباله بریزید (استفاده از سینک ظرفشویی به عنوان سطل زباله مناسب نیست).
- زباله‌های خشک و تر را جدا کنید. باقی‌مانده نان و برنج را در سطل آشغال نریزید و برای آنها سطل جداگانه داشته باشید.
- مسواک زدن را فراموش نکنید. به یاد داشته باشید، ظرفشویی محل مناسبی برای مسواک زدن و پرتاب آب دهان نیست.
- ظرف‌های شسته، مایع و وسایل ظرفشویی را در آشپزخانه رها نکنید.
- دقت کنید ظرف‌های دیگران را اشتباهی با خود نبرید و از وسایل و مواد دیگران برای شست و شوی ظرف‌ها استفاده نکنید، مگر اینکه پیشتر به شما اجازه داده باشند.
- اگر وسیله‌ای از هم خوابگاهی‌تان می‌گیرید، بلا فاصله پس از استفاده، آن را همان‌گونه که تحویل گرفته‌اید، بازگردانید.
- برای استفاده از کنترل تلویزیون و تماشای کانال مورد به رأی اکثریت احترام بگذارید؛ نیازی به استفاده از خشونت نیست.

ب) توافق

- ❖ از ابتدا درباره موارد مشکل ساز همچون رفت و آمد مهمان، ساعت خواب و خاموشی، نظافت اتاق، شستن ظرف‌ها، خرید و مخارج مشترک و ... به توافق برسید.
- ❖ اگر طبق توافق و برنامه، انجام کارهایی همچون شستن ظرف ها، نظافت اتاق و ... نوبت شما است، زودتر این کار را انجام دهید و منتظر تذکر هم اتاقی‌ها نمانید.
- ❖ اگر به دلیل فضای رفاقت و دوستی، برنامه دقیقی برای انجام امور اتاق وجود ندارد، شما نیز به سهم خود مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرید.

ج) ارتباط با هم اتاقی

- ✓ کم خوابی و بی خوابی برای افراد آسیب‌های جبران ناپذیری مثل کاهش توان یادگیری و تمرکز، احساس خستگی، بی حوصلگی، بدرفتاری، افزایش حساسیت پذیری، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن و احتمال افزایش بیماری را به همراه دارد. بنابراین هنگامی که کسی خواب است، سکوت را رعایت کنید تا آن فرد بتواند استراحت کند.
- ✓ اگر صبح زود بیدار می‌شوید، سر و صدای زیادی راه نیندازید تا هم اتاقی‌هایتان بتوانند استراحت کنند.

- شب‌ها از ساعت ۱۲ به بعد اگر می‌خواهید بیدار بمانید یا به سالن مطالعه بروید یا چراغ را خاموش کنید و اجازه بدهید دوستانتان استراحت کنند.
- در خوابگاه باید ساعت خواب و بیداریتان، منطقی و تقریباً مثل سایر هم اتاقی هایتان باشد؛ به عنوان مثال اگر شما ساعت ۸ شب می‌خوابید و ۴ صبح بیدار می‌شوید، نمی‌توانید از هم اتاقی هایتان انتظار داشته باشید در ساعت‌هایی که شما خواب هستید، ساکت باشند و روی نوک انگشتانشان راه بروند که شما بیدار نشوید.
- هنگام گوش دادن به بسته‌های صوتی یا تماشای فیلم از هدفون استفاده کنید؛ مگر اینکه هم اتاقی های شما نیز مایل به شنیدن و دیدن باشند.
- در وسایل هم اتاقی یا مسائل شخصی وی کنجکاوی نکنید.
- اگر با رایانه یا تلفن همراهتان تماس تصویری می‌گیرید، مراقب حریم خصوصی اطرافیان باشید.
- برداشتن وسایل هم اتاقی‌ها و یا خوردن خوراکی‌ها حتی برای شوخی، مناسب شان شما نیست.
- حساسیت‌های هم اتاقی‌تان را درک کنید. اگر تمایلی ندارد روی تختش بنشینید یا از وسایلش استفاده کنید، رعایت کنید.
- حساسیت‌هایتان را کم کنید. فضای اتاق را تقسیم و خط کشی نکنید و در مورد استفاده هم اتاقی از وسایلی مثل قابلمه، کفگیر، پارچ و ... حساس نباشید.

- ✓ بدون اجازه به وسایل هم اتاقی خود دست نزنید و وسایل او را بدون اجازه به کسی ندهید.
- ✓ اگر به وسـایل هم اتاقی‌تان آسـیبی رسـاندید، حتماً خسـارت آن را جبران کنید.
- ✓ بلافاصـله پس از خرید مشـترک، مخارج را یادداشـت کنید و از هم اتـاقی خود بخواهید حتما چنین کاری را انجام دهد. توجه داشـته باشـید گاهی افراد خجالت می‌کشـند در مورد مسـائل مالی صحبت کنند. خودتان پیش قدم شوید و به عنوان عضوی از اتاق، سهم خود را از مخارج مشترک را زودتر بپردازید تا مدیون دیگران نباشید.
- ✓ اگر یکی از رفتـارهای هم اتاقی‌تان باعث ناراحتی شـما می‌شـود، محترمانه و واضح توضیح دهید (نگویید خودش باید بداند).
- ✓ مجبور نیسـتید با هم اتاقی صـمیمی باشید، اما صمیمی بودن با هم اتاقی‌هایتان به شما کمک می‌کند اوقات بهتری را بگذرانید. سعی در شـناخت هم‌اتاقی و درک دنیای او و انجام کار مشـترک، به ایجاد صمیمیت بین افراد کمک می‌کند.
- ✓ اگر با هم اتاقی‌هایتان صـمیمی نیسـتید، دسـت کم به آنها احترام بگذارید و مسئولیت‌های خودتان را انجام دهید.
- ✓ هم اتـاقی شـما مثل شـما در خوابگاه و دور از خانواده‌اش زندگی می‌کند. بنابراین سعی کنید با یکدیگر مهربان باشید؛ به عنوان مثال اگر دوست یا هم اتاقی شما در خوابگاه بیمار شد، به عیادتش بروید، داروهایش را بگیرید، یا برایش سوپ بپزید.

- ✓ قدرشــناس و رازدار باشید. دورویی و بدگویی در مورد دیگران، رفتار پســندیده‌ای نیســت و باعث می‌شود دیگران نخواهند با شما دوست باشند.
- ✓ راحــت و ســـریع به دیگران اعتماد نکنید و همه مســـائل خود را با دوســت یا هم اتاقی‌تان مطرح نکنید. مشــکلات شــخصــی خود را به کسی بگویید که بتواند به شما کمک کند.
- ✓ نگاه بالا به پایین به هم خوابگاهی‌تان نداشــته باشید. زندگی در یک شــهر بزرگتر یا بهتر بودن وضــعیت مالی و اجتماعی به معنای بالاتر بودن شما نیست. یاد بگیرید اگر چنین حسی دارید، دست کم آن را بیان و دیگران را تحقیر نکنید.
- ✓ رشــته شــما سخت‌ترین رشته دنیا نیست؛ اگر چنین باوری در مورد رشــته‌تان دارید، باید بدانید که خودتان مســئول هســتید. دیگران به این خاطر مدیون شما نیستند. همه رشته‌ها ارزشمند هستند.
- ✓ کارها خود به خود انجام نمی‌شوند؛ شما باید آنها را انجام بدهید.
- ✓ در انجام کارهای اتاق با یکدیگر مشــارکت داشــته باشــید. انداختن کارها به دوش دیگران، رفتار پسندیده‌ای نیست و به مرور باعث کنار گذاشــتن شــما می‌شــود. توجه داشــته باشید هم اتاقی شما هم مثل شــما درس دارد و خسته است. بنابراین درست نیست که او کار کند و شما لذت ببرید.

- ✓ گاهی شما فکر می‌کنید خیلی مسئولیت دارید و خیلی کار می‌کنید، ولی این فقط فکر شما است و هم اتاقی‌هایتان ممکن است چنین نظری نداشته باشد.
- ✓ آشپزی و پذیرایی ساده را یاد بگیرید.
- ✓ زودتر رسیدن دلیل خوبی برای تصاحب امکانات بهتر اتاق برای کل ترم نیست؛ به عنوان مثال این موضوع که شما نخستین نفری هستید که وارد اتاق شده‌اید، برای اینکه تمام مدت ساکن تخت پایین باشید، دلیل مناسبی نیست. سعی کنید برای استفاده از چنین امکاناتی دوره زمانی بگذارید؛ به عنوان مثال یک نیم‌سال شما و نیم سال بعد هم اتاقی دیگرتان.
- ✓ در مورد دمای اتاق، یا به توافق برسید یا تابع رای اکثریت باشید. اگر شما سردتان و هم اتاقی‌های شما گرمشان است، پوشیدن لباس گرم و استفاده از پتو گزینه بهتری از افزایش درجه شوفاژ است.
- ✓ هر چیزی که خریداری و در یخچال گذاشته می‌شود، برای خوردن در همان لحظه نیست. قدری صبور باشید.
- ✓ خوراکی‌هایتان را تعارف کنید؛ آنها را به تنهایی نخورید.
- ✓ شماره تلفن هم اتاقی خود را بدون اجازه و رضایت وی در اختیار دیگران قرار ندهید.
- ✓ عکس، فیلم و صدای کسی را بدون اجازه در گوشیتان ذخیره نکنید.
- ✓ زنگ گوشی خود را ملایم انتخاب کنید. اگر برای شما پیامک زیاد می‌آید یا تلفن‌های زیادی دارید، گوشی خود را در حالت سکوت

بگذارید یا دست کم صدای زنگ تلفن خود را کم کنید؛ به ویژه هنگامی که هم اتاقی شما در حال استراحت یا مطالعه است.

- ✓ اگر برای بیدار شدن ساعت کوک می‌کنید با نخستین زنگ از خواب بیدار شوید و زنگ ساعت را خاموش کنید، نگذارید زنگ ساعتتان هر دقیقه تکرار شود و دیگران اذیت شوند.
- ✓ تلفن همراه یک وسیله شخصی است. شایسته نیست پیام‌های دیگران را بخوانید یا تلفن فرد دیگری را پاسخ دهید؛ مگر اینکه خودش به شما اجازه بدهد.
- ✓ مکالمه طولانی مدت یا خصوصی با گوشی همراه را بیرون از اتاق انجام دهید (انتظار نداشته باشید که هم اتاقی‌های شما مدتی طولانی ساکت باشند).
- ✓ پس از پایان مکالمه دیگران کنجکاوی نکنید (نپرسید چه کسی بود یا چه می‌گفت) اگر قابل گفتن باشد، به شما گفته می‌شود.
- ✓ برای رفع نیازهای شخصی از هم‌اتاق‌ها یا هم خوابگاهی‌ها انتظارات بی‌جا نداشته باشید؛ به عنوان مثال انتظار نداشته باشید همیشه دیگران غذای شما را از غذاخوری بگیرند.
- ✓ همیشه مجبور نیستید هم اتاقی خود را تحمل کنید. گاهی عوض کردن اتاق، شرایط بهتر و آرامش بیشتری را برای شما فراهم می‌کند (در این خصوص از سرپرست شبانه روزی کمک بگیرید).
- ✓ اگر قصد جدایی از هم‌اتاقی‌تان را دارید، بزرگسالانه جدا شوید.پشت سر یکدیگر بدگویی نکنید.

- ✓ اگر در ارتبـاط بـا هم اتـاقی خویش دچار مشـــکل هســـتید یا فکر می‌کنید هم اتاقی‌تان رفتار و خواســته‌های غیر عادی دارد، با مشاور یا سرپرست شبانه‌روزی صحبت کنید.
- ✓ اختلاف نظر با ســایر دانشجویان طبیعی است. شما حق دارید عقاید شـــخصـــی خود را داشـــته باشـــید و دیگران هم حق دارند. تحمل و پذیرش دیدگاه مخالف هیچگاه راحت نیســـت، اما ســـعی در ایجاد توانایی پذیرش دیدگاه مخالف به شما فرصت رشد و تغییر می دهد.

د) محیط فیزیکی اتاق

- سرای دانشجویی (خوابگاه) محل زندگی شما است. نمادهای زندگی سالم همراه با آرامش را در آن جاری سازید.
- زندگی در محیطی زیبا حال شـــما را بهتر می‌کند. بنابراین اتاقتان را به جایی زیبا، خوشایند و دلنشین تبدیل کنید. شما قرار است دست کم یک نیم سال در آن اتاق زندگی کنید.
- اتاق تان را تمیز و منظم نگه دارید و از به هم ریختن و کثیف کردن آن خودداری کنید.
- پس از برخاستن از خواب، تخت خود را مرتب نمایید.
- بلافاصله پس از ورود، وسایل شخصی را سر جای خود بگذارید و آنها را در فضای اتاق یا روی تخت رها نکنید.
- پس از اســتفاده از وسایل، آنها را وسط اتاق رها نکنید. آنها خودشان بلد نیستند به جای خود برگردند!
- برای تزیین اتاقتان وقت بگذارید.

- در تزیین اتاق و نصب پوسترها نظر هم اتاقی‌ها را نیز جویا شوید؛ نظر خویش را تحمیل نکنید.
- در کمد را باز نگذارید.
- کفش هایتان را در جاکفشی قرار دهید.

ه) مهمان

- مقرراتی که **در شیوه نامه اسکان** برای پذیرش مهمان خارج از خوابگاه تعیین شده را بدانید و آنها را رعایت کنید.
- در مورد داشتن مهمان از قبل با هم اتاقی‌های خود به توافق برسید.
- با مهمان خوشرو و مودب باشید و به گونه‌ای رفتار نکنید که مهمان احساس ناخوشایندی داشته باشد و فکر کند مزاحم است.
- شوخی‌های بین فردی، مسائل شخصی و اختلاف برانگیز را در حضور مهمان مطرح نکنید.
- در روزهای امتحان و زمانی که هم اتاقی‌تان تمایلی به داشتن مهمان ندارد، مهمان نیاورید.
- اگر هم اتاقی‌تان به مهمان یا دوست شما علاقه‌ای ندارد یا از آمدن وی خوشحال نیست، کمتر از آن فرد دعوت کرده یا به گونه‌ای مودبانه موضوع را با مهمان در میان گذاشته و از وی بخواهید به اتاق شما نیاید.

نکته : علی‌رغم پیگیری‌های مستمر، در حال حاضر دانشگاه خوابگاه متاهلین ندارد.

بخش دوم

تغذیه

۱. آشنایی با نحوه رزرو غذا در سامانه اتوماسیون تغذیه

یکی از دغدغه های اصلی در دوران دانشجویی علی الخصوص برای دانشجویان خوابگاهی هزینه های زندگی دانشجویی یا تهیه وعده های غذایی روزانه بوده که این مسئولیت برعهده اداره کل خدمات و رفاه دانشجویی دانشگاه است که بر نحوه رزرو و دریافت غذا و دسترسی هرچه راحت تر به آن نظارت می نماید. لذا دانشگاه با همکاری شرکت های نرم افزاری، تمام خدمات سلف دانشگاه را به صورت الکترونیک و در بستر اینترنت ارائه دهد تا تمام دانشجویان از شرایط یکسان دسترسی و رزرو غذا برخوردار شده و خیالشان از بابت وعده های غذایی راحت باشد.

الف) نحوه رزرو غذای دانشجویی:

قدم اول برای رزرو غذا مراجعه به رابط تغذیه پردیس یا مرکز می باشد.

رابط تغذیه کیست ؟ فردی که مدیریت سامانه تغذیه را به عهده دارد و در صورت بروز مشکلاتی از جمله عدم دسترسی به سامانه تغذیه ، عدم ثبت یا مشکل در ثبت اثر انگشت و مشکلات سامانه می توانید به این فرد مراجعه نمایید .

ابتدا جهت دریافت آدرس سامانه ، دریافت کد کاربری و رمز عبور و ثبت اثر انگشت به رابط تغذیه یا سایت پردیس و مرکز مراجعه نمایید.

- ✓ با ورود به سایت کالینان پردیس / مرکز، می توانید از طریق شماره دانشـجویی که به عنوان نام کاربری شـناخته شـده و نیز رمز عبور خود را در قسمت تعیین شده وارد نمایید.

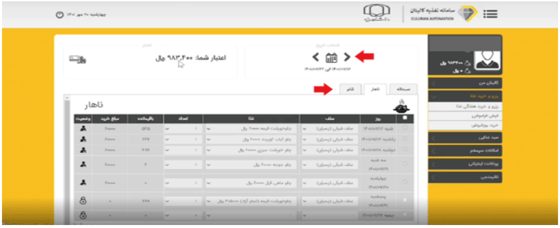
- ✓ جهت اســتفاده از خدمات پیامکی نیز می توانید شماره تلفن همراه خود را وارد کنید. همچنین، می توانید برای تغییر کلمه عبور خود بعد از ثبت شـــماره تلفن همراه، گذرواژه خود را تغییر دهید تا با این کلمه عبور جدید به **سامانه تغذیه کالینان** وارد شوید.

- ✓ بعد از ورود به سیستم تغذیه کالینان صفحه ای که از چند بخش شامل کالینان من، رزرو و خرید غذا، پرداخت اینترنتی تشکیل شده را مشاهده نموده و بر حسب تقاضای خود مبنی بر رزرو غذا و یا افزایش اعتبار به هر قسمت مراجعه نمایید.

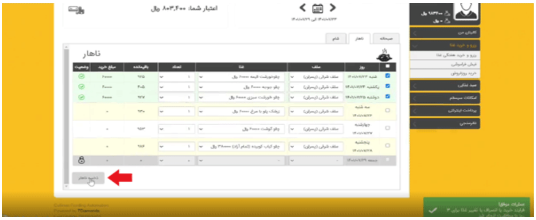
- ✓ برای رزرو و خرید غذا می توانید این قسمت را انتخاب نموده و با تعیین نوع وعده غذایی خود از قبیل صبحانه، ناهار و شام و نیز بازه زمانی که مدنظرتان است، جدولی از رزرو غذاهای دلخواه خود را مشاهده نموده و هر یک از روزهای هفته را انتخاب نمایید.

تغذیه

۱.شـیوه اصـلی رزرو به صـورت هفتگی است که با انتخاب هفته مورد نظر از قسـمت انتخاب تاریخ در بالای صفحه، عملیات را شروع کنید. برای دریافت هر وعده غذایی (صـــبحانه ، ناهار و شـــام) می توانید حدود ۴۸ ســـاعت قبل از زمان ارائه شـــده برای هر وعده غذایی، غذا موردنظر خود را انتخاب نمایید.



۲. پس از آن وعده و سپس نوع غذا، تعداد و سلف موردنظر خود را انتخاب نموده وهمان طور که در تصویر می‌بینید، آن ها را تیک زده و گزینه "ذخیره" را کلیک کنید و پیغام "عملیات موفق" نمایش داده شده و غذا برای شما رزرو می گردد.



با دانلود و نصب اپلیکیشن تغذیه کالینان بر روی گوشی و یا تبلت خود امکان ورود به این سامانه دارید و جهت رزرو و خرید وعده غذایی خود اقدام نمایید. امکان خرید و رزرو وعده ناهار برای تمامی دانشجویان وجود دارد، اما رزرو وعده های صبحانه و شام تنها برای دانشجویان خوابگاهی امکان پذیر می باشد.

ب)آموزش نحوه لغو رزرو غذا و حداکثر زمان آن

چنانچه بنا به دلایلی بخواهید غذای رزرو شده خود را در یکی از سلف های دانشجویی لغو نماید می توانید ۴۸ ساعت پیش از وعده غذای مورد نظر طی مراحل زیر اقدام نمایید:

۱. از سمت راست صفحه و از منوی "رزرو و خرید غذا" ، گزینه "خرید هفتگی غذای سلف" را انتخاب نمایید.

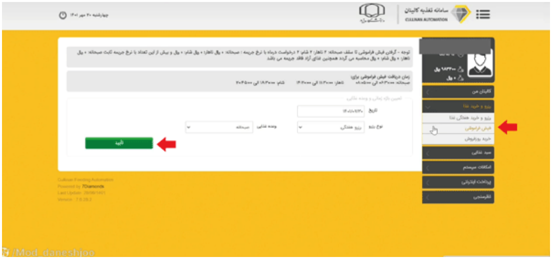
۲."تیک" مربوط به روز مورد نظر خود را که در سمت راست می باشد، بردارید

۳.در نهایت روی دکمه "ذخیره" در پایین صفحه کلیک نمایید .

ج) فیش فراموشی

زمانی که شما کارت دانشجویی خود را فراموش کرده اید.یا به هر دلیلی اثر انگشت شناسایی نشود در این صورت می‌توانید با استفاده از روش زیر غذای خود را دریافت نمایید.

- از زبانه رزرو و خرید غذا، "فیش فراموشی" را انتخاب نمایید.
- در صفحه باز شده تاریخ، نوع رزرو و وعده غذایی خود را مشخص کنید و گزینه "تایید "را بفشارید.



- سپس یک کد عددی نمایش داده می شود که می توانید با وارد کردن آن در دستگاه سلف، غذای خود را دریافت نمایید.

د)خرید روزفروش

✓روزهـایی کـه فراموش کردیـداز قبل غذا رزرو کنید یا اتفاقی باعث می شـود برای وعده ای در دانشـگاه بمانید، می توانید از قسـمت "خرید روزفروش" اقدام به گرفتن غذا نمایید.

ه) چنـانچـه وضـعیـت غـذای رزرو شـده دانشـجو در سـامانه تغذیه(کالینان)با یکی از علائم و نمایش داده شـود، به معنای عدم دریافت غذا می باشد و دانشجو در بازه زمانی تعیین شده ملزم می باشـد برای دریافت غذا به سـلف یا رسـتوران (محل رزرو غذا)مراجعه نماید. .باید توجه داشـته باشـید در صورتی که از سلف های دانشجویی اقدام به رزرو و خرید غذا نمایید ولی غذای خود را در بازه زمانی تعیین شده دریافت نکنید، طبق مقررات مصوب دانشگاه مشمول جریمه غذای خورده نشده خواهید شد.

۲. نحوه ارائه خدمات تغذیه به دانشجویان

- ✓ دانشگاه موظف به ارائه سه وعده غذایی (صبحانه، ناهار و شام) به دانشجویان خوابگاهی و وعده ناهار حداکثر در ۵ روز هفته وفق تقویم آموزشی به دانشجویان ترددی می باشد.
- ✓ توزیع شام و صبحانه در سراهای دانشجویی ممنوع است و در موارد استثناء در مدیریت استان تصمیم گیری می شود.
- ✓ دانشگاه موظف به ارائه غذا به دانشجویان در زمان ترم های تحصیلی است و نسبت به تأمین غذا خارج از تقویم رسمی آموزشی تعهدی ندارد.
- ✓ از آنجایی که یک نفر از دانشجویان به عنوان عضو شورای صنفی دانشجویی می باشد و همچنین نماینده شورای صنفی دانشجویی به عنوان عضو کمیته تغذیه استان می باشد، نظرات و پیشنهادات در مورد کیفیت وکمیت غذا، تنوع برنامه غذایی، وضعیت بهداشت سلف سرویس، تغییردر برنامه غذایی و یا موضوعات مشابه را با نماینده شورای صنفی دانشجویی و یا سرپرستان شبانه روزی مطرح کنید.
- ✓ برنامه غذایی مطابق کالری مورد نیاز به لحاظ (سن و جنسیت) تدوین می شود.

۳. نحوه دریافت غذا و نحوه غذا خوردن در سلف سرویس

الف)زمان توزیع غذا (صبحانه، ناهار و شام) از طریق اطلاعیه به اطلاع دانشجویان رسانده می شود.

ب)حضور در مکان های عمومی مرتبط با تغذیه

✓ دانشگاه سالن غذاخوری دارد و در یک وعده نیز معمولا دو نوع غذا عرضه می شود . پیش از رزرو غذا به اسم سلف و نوع غذا دقت کنید.

✓ ساعتی که غذاخوری باز است را بدانید و با در نظر گرفتن ساعت های آزاد خود و شلوغی غذاخوی برای گرفتن و صرف غذا تصمیم بگیرید.

✓ منظم در صف غذاخوری بایستید و همیشه نوبت را رعایت کنید.

✓ اگر دوستان شما در صف ایستاده اند ، بخواهند کار شما را زودتر از نوبت انجام دهند، راضی نشوید حق دیگران ضایع شود .

✓ پیش از غذا خوردن دست های خود را بشویید . این موضوع کمک به سلامتی شما، باعث می شود فرد باکلاسی به نظر بیایید.

✓ جایی برای نشستن انتخاب کنید که راحت باشید.

✓ کیف یا بسته خود را روی میز غذاخوری نگذارید.

✓ هنگام برخورد با کارکنان غذاخوری خوشرو و مودب باشید ، لبخند بزنید، خسته نباشید و تشکر از زحمت های کسی که غذا را برایتان می ریزد، فراموش نشود.

✓ در مورد میزان غذا و نیز موادغذایی که می خورید به کارکنان غذاخوری بازخورد بدهید؛ به عنوان مثال بگویید« برایتان بیشتر یا

کمتر بریزنـد»، یـا « برنج یـا بـادمجان نریزند» تا مواد غذایی کمتری اسراف شود.

- ✓ هنگام ترک میز، صندلی را سرجایشان برگردانید.
- ✓ پس از تمام شدن غذا ، ظرف را روی میز رها نکنید، بلکه آن را در محل تعیین شده بگذارید.

ج)رعایت نحوه غذا خوردن در سلف سرویس

- ✓ مواظب باشید برخورد قاشق و چنگال به کف بشقاب تولید صدا نکند.
- ✓ در حین صرف غذا، آرامش داشته باشید. با آرامش ، بدون عجله و با سرعتی متعادل غذا بخورید.
- ✓ از خوردن غذای داغ خودداری کنیدو آن را فوت نکنید.
- ✓ با دهان بسته غذا را بجوید.
- ✓ لقمه های بزرگ نگیرید، قاشق را به طور کامل پر نکنید و یادتان باشد قاشق به حالت انتظار جلوی دهان قرار نگیرد.
- ✓ لقمه را به طرف دهان ببرید نه دهان را به سمت آن و هنگامی که لقمه را در دهان دارید، صحبت نکنید.
- ✓ با دست غذا نخورید و دقت کنید غذا از دهان یا بشقابتان بیرون نریزد.
- ✓ پیش از نوشیدن آب ، اطراف دهان را تمیز کنید.
- ✓ نوشیدنی ها را یکباره سر نکشید، جرعه جرعه بنوشید.
- ✓ اگر غذا را دوست ندارید و یا از نظر شما خوردن آن مناسب نیست، در حضور دیگران از آن بدگویی نکنید. به غذا نگاه چندش آور نیندازید و یا نگویید« چطور اینو میخوری»

- ✓ به غذا خوردن دیگران خیره نشوید.
- ✓ از کسی که لقمه در دهان دارد، سوال نپرسید.
- ✓ هنگامی که لیوانی را به کسی می دهید، پایین آن را گرفته و با انگشت، داخل آن را نگیرید.
- ✓ در حضور دیگران آروغ نزنید.
- ✓ پس از پایان غذا دهان خود را پاک کنید.
- ✓ در حضور دیگران از نخ یا خلال دندان استفاده نکنید و اگر مجبور به چنین کاری هستید، دستان خود را جلوی دهنتان بگیرید.

د) نحوه برخورد و تعامل با همکاران حوزه تغذیه

- ✓ برای انجام کارهای شخصی و غیراداری، در وقت اداری مزاحم کارمندان نشوید.
- ✓ به نوشته درج شده پشت در اتاق ها توجه کنید تا مجبور نشوید مکرر سوال کنید.
- ✓ اگر می خواهید کارتان انجام شود، صبور باشید و تقاضای خود را مودبانه بیان کنید . پرخاشگری و طلبکاری باعث می شود دیگران دلشان نخواهد کار شما را انجام دهند.
- ✓ فاصله فیزیکی مناسب را با کارمندان رعایت کنید.
- ✓ اگر درخواست خود را به صورت شفاهی مطرح می کنید، آن را به صورت خلاصه بیان کرده و وقت کارمندان را با حاشیه پردازی نگیرید.
- ✓ هنگام پیگیری تلفنی، ضمن معرفی خود، موضوع یا زمان مراجعه خود را نیز بیان کنید.

- ✓ انتظار بیجا نداشـــته باشید گاهی تقاضای شما برخلاف آیین نامه های دانشــگاه اســت، در چنین مواقعی نباید انتظار داشــته باشید که تقاضای شما برآورده شود.
- ✓ حتی اگر کــارتــان راه نیفتاد، ســـعی کنید با ملایمت و خوشـــرویی برخورد کنید . دعوا و درگیری با کارمندان دانشــگاه، رفتار شــایســته ای نیست.
- ✓ شـــرایط جســـمی و روانی کارمندانی که با مراجعان زیادی در ارتباط هستند را درک کنید .
- ✓ ورود غیر مجــاز بــه آبدارخانه و نوشـــیدن چای نه تنها رفتار جالب و بامزه ای نیســت، بلکه شــما را انگشــت نما می کند. بنابراین بدون اجازه وارد آبدارخانه نشوید.

بخش سوم
خدمات و رفاه دانشجویی

اهم امور مرتبط خدمات و رفاهی دانشجومعلمان

بازارچه‌های دانشجویی

تعریف: مکانی فرهنگی - اقتصادی است که در سطح پردیس‌هاو مراکز آموزش عالی راه اندازی می‌شود که در آن بخشی از نیازهای آموزشی، پژوهشی ، فرهنگی و رفاهی دانشجومعلمان عرضه می‌شود.

معاونت امور دانشجومعلمان برمبنای رسالت شبانه روزی بودن دانشگاه فرهنگیان و به منظور تحقق رضایتمندی روزافزون دانشجو معلمان و دستیابی به خدمات رفاهی صرفه جویی در وقت، کاهش رفت و آمدهای غیرضروری و برطرف نمودن دغدغه های زندگی دانشجویی و ارتقاء سطح تغذیه مطلوب، تهیه نیازمندیهای علمی فرهنگی و تعمیق فرهنگ مطلوب اوقات فراغت و توسعه فرهنگ کارآفرینی خلاقیت و نوآوری باهدف ایجاد روحیه تعاون تعامل و همکاری بین دانشجویان و فراهم نمودن فرصتهای شغلی درزمینه کسب مهارتهای اجتماعی و بر اساس ایجاد انگیزه در

دانشجومعلمان و توسعه شایستگی‌های آنها، اقدام به برپایی بازارچه های دانشجویی در پردیسها و مراکز تابعه ،می‌نماید.

بیمه مرتبط با امور دانشجویی

بیمه دانشجویی یک ضرورت برای هر دانشجویی محسوب می‌شود و انتخاب مناسب‌ترین پوشش بیمه‌ای می‌تواند نقش کلیدی در سلامت ، آرامش خیال و تامین رفاه شخص ایفا کند .

لذا باتوجه به ضرورت ، همه دانشجومعلمان در تمامی پردیس /مراکز استان‌ها می‌بایست به صورت رایگان تحت پوشش بیمه حوادث قرارگیرند .

وام دانشجویی

وام ودیعه مسکن : صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم تحقیقات وفناوری، هر سال تسهیلاتی را به نام وام دانشجویی به افراد متقاضی می‌دهد. این تسهیلات به دلیل کارمزدهای پایین، متقاضیان زیادی بین دانشجوها دارندکه درصورت تامین اعتبارتوسط آن صندوق تحت عنوان وام ودیعه مسکن متاهلین و در راستای حمایت ازدانشجویان متاهل واجرای خانواده و جوانی جمعیت تنها به دانشجومعلمان متاهل تعلق می‌گیرد. هر دانشجو هم یک بار در دوران تحصیل امکان استفاده از این وام را دارد.

وام زیارتی: وام قرض الحسنه برای ایجاد تسهیل در سفرهای زیارتی به ویژه استفاده در سفر اربعین .

دیگرموارد خدمات و رفاهی دانشجومعلمان:

برگزاری جشنواره دانشجوی نمونه کشوری : دانشجوی نمونه فردی است که ویژگی‌های، علمی، فرهنگی اجتماعی بر اساس شاخص‌های تعریف شده در آیین نامه و نیز توانایی ایجاد تغییر در محیط و تاثیرگذاری بر دیگران او را از سایر دانشجویان متمایز می‌کند. دانشجوی نمونه براساس شیوه نامه ابلاغی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری انتخاب و معرفی شده و امتیازاتی برای ایشان لحاظ می گردد. برای اطلاع ازشرایط وزمان ثبت نام در جشنواره دانشجوی نمونه به معاونت/کارشناسی اموردانشجومعلمان محل تحصیل مراجعه شود.

شوراهای صنفی- رفاهی: باهدف ایجاد مشارکت دانشجو معلمان در فرآیند برنامه ریزی و نظارت بر حسن اجرای امور صنفی رفاهی دانشجومعلمان، تعامل میان دانشجو معلمان و مسئولان افزایش آگاهی ایشان به ،حقوق تکالیف و مسئولیتهای صنفی رفاهی و تقویت نقش دانشجو معلمان در توسعه فعالیتهای صنفی -رفاهی ، طی مراحل

مشخص مطابق با شیوه نامه مربوطه تشکیل و فعالیت می-نماند.برای دریافت اطلاعات بیشتربه معاونت دانشجویی پردیس/مرکز محل تحصیل مراجعه نمایید.

کارت شناسایی دانشجومعلمان: کارت دانشجویی بعنوان یک مدرک هویتی معتبر برای دانشجومعلمان الزامی است و برای تردد در تمام محیط‌های دانشگاهی باید همراه دانشجو باشد. لذا در حفظ و حراست از آن کوشا باشید.

به منظور تهیه کارت به کارشناس دانشجویی محل تحصیل مراجعه نمایید.

توجه داشته باشید پس از اتمام تحصیل، تحویل کارت دانشجویی الزامی است.

بخش چهارم
حقوق و تکالیف دانشجویی

شورای انضباطی: احتمالا نام **شورای انضباطی** را شنیده اید. این شورا با هدف صیانت از حقوق دانشجویان و سالم نگه داشتن محیط دانشگاه، مسئول رسیدگی به تخلفات انضباطی دانشجویان است و مبنای عملکرد آن شیوه نامه ابلاغی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و آیین نامه شورای عالی انقلاب فرهنگی است. تخلفات به ۴گروه کلی تقسیم بندی شده است و تنبیهات متناسب با هرکدام در شیوه نامه قید شده.

الف. جرائم عمومی دانشجویان (از قبیل تهدید، تطمیع، توهین، تهمت، ضرب و جرح، تخلفات رایانه‌ای، جعل، سرقت، رشوه، اختـــلاس، قتل و ...)

ب. تخلفات آموزشی و اداری (تقلب در آزمون یا فعالیت های آموزشی، تقلب در فعالیت های پژوهشی، فرستادن دیگری به جای خود در امتحان، سرقت، خرید و فروش یا افشای سوالات یا ورقه های امتحانی، اخلال، ایجاد وقفه یا مزاحمت برای برنامه های خوابگاه یا دانشگاه،

ج. تخلفات سیاسی (دادن اطلاعات خلاف واقع یا کتمان واقعیت از روی عمد نسبت به خود، گروهک های محارب/ مفسد یا افراد وابسته به آن ها/ عضویت

در گروهک های محارب، مفسد، ملحد یا هواداری/فعالیت و تبلیغ به نفع گروهک ها و مکاتب الحادی/توهین به شعائر و مقدسات اسلامی، ادیان رسمی یا ارتکاب اعمالی بر ضد نظام جمهوری اسلامی/ایجاد بلوا و اشوب در محیط دانشگاه)

د. **تخلفات اخلاقی** (استعمال مواد اعتیاد آور یا استفاده از مشروبات الکلی/تشکیل جلسه و دعوت از دیگران برای استعمال مواد اعتیاد آور یا استفاده از مشروبات الکلی/اعتیاد به مواد اعتیاد آور یا مشروبات الکلی/نگهداری، خرید و فروش، تولید یا توزیع موارد اعتیادآور یا مشروبات الکلی/ارتکاب قمار و تجاهر به آن/خرید و فروش یا توزیع آلات قمار/استفاده از هرگونه آلات لهو و لعب یا محصولات رسانه ای غیرمجاز/تولید، خرید و فروش، توزیع یا نگهداری هرگونه آلات لهو و لعب یا محصولات رسانه ای غیرمجاز/عدم رعایت پوشش اسلامی یا ضوابط ابلاغی وزارتین/عدم رعایت شئون دانشجویی/عدم رعایت موازین محرز شرعی در ارتباط با نامحرم/داشتن رابطه نامشروع (مادون زنا)/شرکت رد جلسه نامشروع/انجام عمل منافی عفت (زنا، لواط یا مساحقه).

فرایند رسیدگی و بررسی پرونده انضباطی پس از دریافت شکایت شروع و با احضار فرد، شنیدن توضیحات وی و جمع بندی مستندات در جلسه شورای انضباطی بدوی حکم صادر می شود. تنبیهات بسته به تصمیم شورا و مطابق شیوه نامه شامل مواردی از قبیل اخطار شفاهی، منع موقت از تحصیل از یک ترم تا ۴ترم، اخراج می باشد.

امیدواریم با اطلاع از قوانین و رعایت آن گذر شما به شورای انضباطی نیفتد.

خاطر نشان می سازد براساس بخشنامه های ابلاغی در حال حاضر «**شورای‌های انضباطی بدوی**» در پردیس‌های دانشگاه فرهنگیان و «**شورای انضباطی تجدیدنظر**» در سازمان مرکزی دانشگاه تشکیل می شوند.

شورای بررسی موارد خاص: شاید شما نام این شورا را کمتر شنیده باشید و امیدواریم در بازه زمانی تحصیل خود در مقاطع (کاردانی/کارشناس و کارشناسی ارشد) دچار مشکل مشروطی، وقفه تحصیلی و مواردی از این قبیل نشوید. اگر مشکلات آموزشی دانشجویان از طریق آیین نامه های جاری

قابل حل نباشد در صورت ارائه درخواست و مدارک دال بر خاص بودن مشکلات پیش آمده (سنوات اضافی، مرخصی، اخراج مشروطی، عدم مراجعه، انصراف) متناسب با مقطع تحصیلی در این شورا قابل بررسی است.

البته در زمان بررسی پرونده در شورا در خصوص آقایان وضعیت نظام وظیفه مهم است و با توجه به اینکه متعهد خدمت به آموزش و پرورش هستید وضعیت استخدامی و نظر آموزش و پرورش حائز اهمیت است. دقت داشته باشد به دلیل تعهد خدمت، تغییر رشته امکان پذیر نیست .

شورای بررسی موارد خاص در دانشگاه فرهنگیان در سطح «**مدیریت امور پردیس‌های استان**» و در سطح «**سازمان مرکزی**» تشکیل می‌شود. آیین‌نامه‌های ارسالی از سوی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مبنای کار این شوراها است.

میهمانی دانشجویان: هرساله شماری از دانشجویان به دلایل متعدد تصمیم به تغییر محل تحصیل خود می گیرند. دانشگاه فرهنگیان باهدف تسهیل در روند تحصیلی دانشجویان و حضور مؤثر

دانشجویان در پردیس‌ها و مراکز و تقلیل هزینه های اجتماعی ناشی از دوری دانشجویان از کانون خانواده، این امکان را از طریق سامانه جامع گلستان فراهم نموده است. در خرداد ماه هرسال می توانید با توجه به شیوه نامه ابلاغی درخواست خود را ثبت نمایید. پس از ثبت درخواست از سوی دانشجو ، درخواست ها در مرداد ماه در کارگروه میهمانی و انتقال بررسی و نتیجه نهایی از طریق سامانه اطلاع رسانی می شود.

دانشگاه مبدأ همان دانشگاهی است که دانشجو در آن در حال تحصیل است و دانشگاه مقصد دانشگاهی است که متقاضی مهمان می‌شود.

شیوه نامه میهمانی براساس آیین نامه میهمانی و انتقال دانشجویان دوره های «کاردانی، کارشناسی پیوسته و کارشناسی ناپیوسته» وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغی به شماره ۴/۱۸۶۰۹۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲، و با توجه به بوم دانشگاه فرهنگیان در بهار ۱۴۰۴ بازنگری، تدوین شده است.

دقت داشته باشید تغییر در محل تحصیل هیچ‌گونه تأثیری در محل خدمت شما ندارد و کاملاً

تابع قوانین و مقررات وزارت آموزش‌وپرورش خواهد بود.

با توجه به اینکه متعهد خدمت هستید، صرفا بین دانشکده‌های دانشگاه فرهنگیان می توانید میهمان بشوید.

مدرک دانش اموختگی دانشجوی میهمان از سوی مبدا صادر می شود

اگر قرار است در ترم آخر درس را به صورت معرفی به استاد اخذ نمایید صرفا در مبدا می توانید اخذ نمایید.

بخش پنجم

مشاوره و بهداشت دانشجویی

تدوین: مدیریت مشاوره، بهداشت و سلامت

مقدمه

سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی ، نه فقط نبودن بیماری جسمی و نقص عضو. با توجه به اینکه شما دانشجو معلمان عزیز باید در محیط دانشگاه، زیست خوابگاهی داشته باشید و می بایست در اتاق های مشترک زندگی کنید بنابراین آگاهی در زمینه های مختلف بهداشتی به حفظ و ارتقای سطح سلامتی شما دانشجومعلمان عزیز نقش بسزایی دارد.

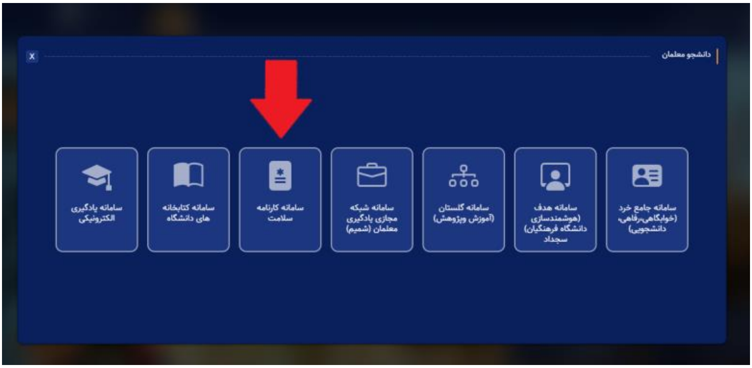
پایش سلامت

برای پایش سلامت خود لازم است که هرساله سامانه کارنامه سلامت خود را تکمیل کنید. لینک سامانه health.cfu.ac.ir است. نام کاربری کدملی و رمز عبور ۱۲۳۴۵۶ است.

راهنمای ورود به سامانه سلامت

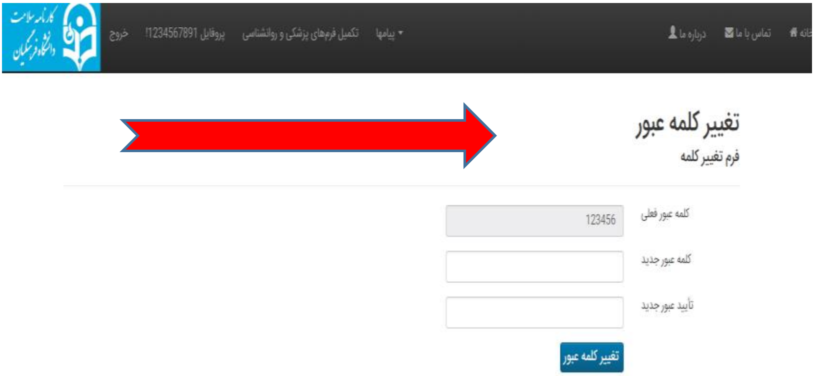
مرحله۱:ورود به سامانه به آدرس health.cfu.ac.ir یا از طریق سایت اصلی دانشگاه، قسمت سامانه های دانشجومعلمان

مشاوره و بهداشت دانشجویی

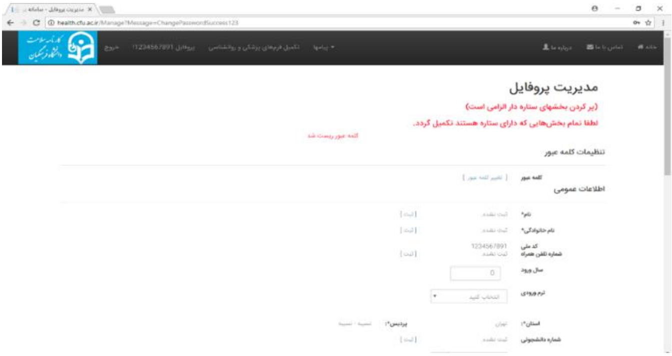


مرحله ۲ : وارد کردن نام کاربری (کدملی دانشجو) و کلمه عبور ۱۲۳۴۵۶ و سپس کلیک کردن آیکون ورود به سامانه

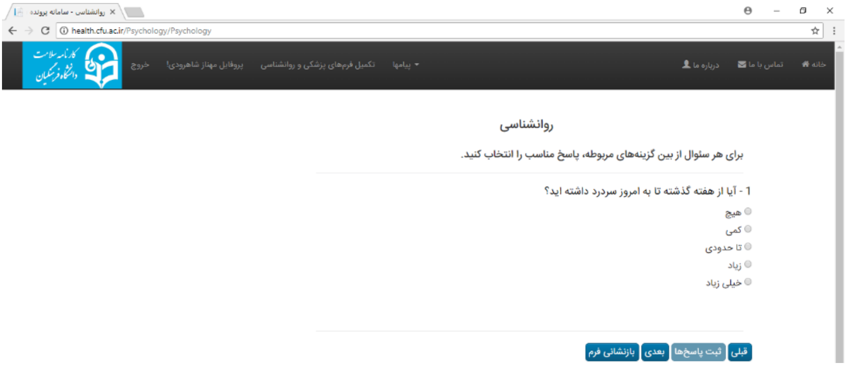
مرحله ۳: تغییرکلمه عبور و وارد کردن کلمه عبور جدید و سپس کلیک کردن ایکون تغییر کلمه عبور



مرحله ۴: تکمیل اطلاعات شخصی, و بارگذاری عکس و مدارک (بجز چهار مورد آخر)و سپس آیکون ثبت اطلاعات را کلیک نمایید



مرحله ۵:آغاز تکمیل کردن خود اظهاری ها (پرونده روانشناسی) پاسخ به سوالات روانشناسی و کلیک کردن آیکون ثبت پاسخ ها) در این قسمت به همه ۹۱ سوال می بایست پاسخ دهید و بعد از هر پاسخ چند ثانیه مکث نمایید)



مرحله ۶: تکمیل پرونده جسمانی که شامل ۶ قسمت می باشد و به همه سوالات پاسخ دهید و در پایان آیکون ثبت پاسخ را کلیک نمایید

درصورت داشتن هرگونه سوال با شماره ۱۲-۰۲۱۸۸۵۸۴۵۱۱ اداره بهداشت و سلامت در ارتباط باشید.

معرفی مرکز مشاوره

شما به‌عنوان دانشجومعلم، در طول دوران تحصیل ممکن است با مشکلات و دغدغه‌های گوناگونی روبه‌رو شوید؛ از فشارهای تحصیلی و اضطراب امتحان گرفته تا مسائل ارتباطی با دوستان یا خانواده، مشکلات اقتصادی، افت انگیزه، یا احساساتی چون استرس، غم و ناامیدی. طبیعی است که این چالش‌ها بر آرامش روان و عملکرد تحصیلی‌تان تأثیر بگذارند.

ما در مرکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان در کنار شما هستیم تا در محیطی امن، محرمانه و صمیمی، فرصتی برای گفت‌وگو و دریافت راهکارهای علمی و کاربردی در اختیارتان قرار دهیم. شما می‌توانید برای مشاوره فردی، راهنمایی تحصیلی، آموزش مهارت‌های زندگی، مدیریت هیجان، حل مسئله و تقویت اعتمادبه‌نفس به این مرکز مراجعه کنید.

به خاطر داشته باشید که مراجعه به مشاوره نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه آگاهی، مسئولیت‌پذیری و علاقه شما به رشد فردی و موفقیت است. با استفاده از خدمات مرکز مشاوره، می‌توانید تمرکز

بیشتری در درس‌ها داشته باشید، روابط خود را بهبود دهید و آرامش روانی پایدارتری را تجربه کنید.

۱. تفکر انتقادی (تحلیل منطقی و عمیق)

تفکر انتقـادی به معنای توانایی تحلیل منطقی، ارزیابی شـــواهد و اســتدلال دقیق اســت. این مهارت به دانشجومعلمان کمک می‌کند تا از پذیرش ســطحی اطلاعات پرهیز کرده و تصمیم‌هایی آگاهانه اتخاذ نمایند. پرورش این توانایی، پایه‌ای برای خلاقیت، حل مسائل پیچیده و ارتقای کیفیت آموزش محسوب می‌شود.

بـه عنوان دانشـــجو، وقتی مقاله‌ای آموزشـــی می‌خوانی، فقط به خلاصه آن بسنده نکن. سعی کن داده‌ها و استدلال‌ها را بررسی کنی، نقاط قوت و ضـعف آن‌ها را پیدا کنی و درباره‌شان فکر کنی. این کار باعث می‌شود تحلیل‌های عمیق‌تر و تصمیم‌های بهتری داشته باشی.

۲. مهارت ارتباطی (گفت‌وگوی روشن و مؤثر)

مهارت ارتباطی شـامل توانایی بیان شفاف ایده‌ها، گوش‌دادن فعال و درک متقابل اســـت. این مهارت موجب افزایش تعامل مثبت میان معلم و دانش‌آموز می‌شـــود و بســـتر ایجاد محیط یادگیری ســـالم را فراهم می‌ســـازد. تقویـت ارتبــاط مؤثر، عـاملی کلیـدی در موفقیت حرفه‌ای و توسعه روابط انسانی پایدار است.

وقتی در کلاس یا گروه‌های درسی صحبت می‌کنی، سعی کن ایده‌هایت را واضح بیان کنی، به دیگران گوش بده و مطمئن شو که همه منظور تو را فهمیده‌اند. این کار به تو کمک می‌کند تعاملاتت با هم‌کلاسی‌ها و استادت بهتر شود و روابطت قوی‌تر بماند.

۳. مدیریت زمان (برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند)

مدیریت زمان مهارتی بنیادین است که به فرد امکان می‌دهد فعالیت‌های آموزشی، حرفه‌ای و شخصی خود را اولویت‌بندی کرده و با بهره‌وری بیشتر پیش ببرد. با به‌کارگیری این مهارت، دانشجومعلمان می‌توانند استرس خود را کاهش داده و عملکرد تحصیلی و سازمانی خود را به شکلی مؤثر ارتقا دهند.

به عنوان دانشجو، برنامه‌ریزی کن که چه زمانی مطالعه می‌کنی، چه زمانی تمرین انجام می‌دهی و چه زمانی پروژه‌ها را آماده می‌کنی. وقتی زمانت را درست مدیریت کنی، استرست کمتر می‌شود و کارهایت با کیفیت بیشتری انجام می‌شوند.

۴. حل مسئله (یافتن راهکارهای خلاقانه)

حل مسئله فرآیندی تحلیلی و خلاقانه برای شناسایی چالش‌ها، درک علل آن‌ها و یافتن راهکارهای مؤثر است. این مهارت موجب تقویت نوآوری، افزایش انعطاف‌پذیری و رشد تفکر عملی می‌شود. برای دانشجومعلمان، حل مسئله ابزاری کلیدی در مواجهه با موقعیت‌های آموزشی و تربیتی متنوع و پیچیده است.

اگر بـا مشـــکلی در یادگیری یا در پروژه مواجه شـــدی، به جای نگرانی، دنبـال راهکـارهـای خلـاقانه باش. مثلا اگر گروهت همکاری نمی‌کنـد، ایـده‌هـای جـدیـد برای تقســـیم کار امتحان کن یا روش تدریس متفاوتی به کار ببر تا مشکل حل شود.

۵. خودآگاهی (شناخت توانایی و احساسات)

خودآگـاهی توانـایی درک عمیق از ویژگی‌هـای فردی، ارزش‌هـا، احســاسات و توانمندی‌هاست. این مهارت به فرد کمک می‌کند نقاط قوت و ضـعف خود را بشـــناسـد و برای بهبود عملکرد شـــخصـــی و حرفه‌ای گام بردارد. خودآگاهی پایه‌ای اســاســی برای هوش هیجانی، رشد فردی و ارتباطات مؤثر است.

خودت را بشــناس! نقاط قوت و ضـعف خودت را بررســی کن. مثلا اگر متوجه شـــدی در ارائه شـــفاهی ضـــعف داری، تمرین کن، ویدئو ضـبط کن و پیشــرفتت را دنبال کن. این کار به تو کمک می‌کند در یادگیری و زندگی شخصی موفق‌تر باشی.

هر وقت با مشـکلات بالا و یا موارد مشـابه مواجه شـدی به کتابچه های مربوطه رو بخون. و اگر همچنان مسـئله ت حل نشـد به مرکز مشاوره برو و با مشاور صحبت کن.

توصیه‌های بهداشتی برای زندگی سالم در خوابگاه

بهداشت فردی

- ❖ دست‌ها را مرتب و حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید، به ویژه قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی.
- ❖ به منظور پیشگیری از بیماری های واگیردارمثل آنفولانزا، کرونا و... و بیماریهای پوستی مثل شپش و گال هرگز از وسایل شخصی دیگران (مثل حوله، شانه، لباس و...) استفاده نکنید.
- ❖ استحمام منظم و تعویض روزانه لباس‌های زیر می تواند کمک زیادی به پیشگیری از ابتلا به شپش و بیماری های قارچی شود.
- ❖ شانه زدن موها در هوای آزاد روزی چند مرتبه
- ❖ گرفتن ناخن‌ها و تمیز نگه داشتن آن‌ها به حفظ سلامت شما کمک شایانی می‌کند.
- ❖ سعی کنید در محیط خوابگاه راهروها حتما از کفش روفرشی یا دمپایی استفاده نمایید. از رفت و آمد با پاهای برهنه خودداری کنید.
- ❖ در زمان استفاده از سرویس بهداشتی، حتما دمپایی مخصوص سرویس را استفاده کنید.
- ❖ لباس های خود را در مکان‌های بهداشتی و حداالامکان با نور خورشید خشک کنید.

- ❖ خانم ها در دوره عادات ماهیانه خود حتما از پد بهداشـــتی خود اســـتفـاده کنید و در زمان دور انداختن آن، آن را در داخل کیسه و در سطل زباله قرار دهید.
- ❖ در صــورت مشــاهده هر گونه علائم بیماری پوســتی (مانند خـارش، قرمزی، زخم) یا علائم تنفســـی، ســـریعاً به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.
- ❖ درصورت ابتلا به بیماری واگیر دار علاوه بر مراجعه به پزشک حتما استراحت در منزل(خوابگاه) فراموش نشود
- ❖ در صــورت ابتلا به بیماری واگیر دار از نوع تنفســی در دوره بیماری، اســتفاده از ماســک برای فرد بیمار و فرد ســالم هم اتاقی، الزامی است.

بهداشت محیط

- ❖ روزانــه بــاز کردن پنجره‌ها برای ورود هوای تازه، هوای اتاق خود را تهویه نمایید.
- ❖ سعی کنید تا حدامکان از تشک شخصی خود به همراه خود داشــته باشید و شستن مرتب ملحفه، پتو و روبالشی حداقل هفته‌ای یک بار حتما توصــیه می شود و اگر امکان دارد، در معرض آفتاب خشک کنید.
- ❖ میز مطالعه، کمد و محیط اطراف خود را به طور مرتب تمیز نگه دارید

- وسایل خود را مرتب و تمیز نگه دارید و از شلوغی و کثیفی اجتناب کنید. این محیط ها می تواند منبع رشـــد میکروب ها و قارچ ها باشد.
- زباله‌ها را مرتب و به موقع دور بریزید و محیط را پاکیزه نگه دارید تا مانع رشد میکروب‌ها و حشرات شوید.
- از تجمع افراد در فضـای کوچک و بسـته خودداری کنید تا انتقال بیماری‌ها کاهش یابد.
- نظافت‌های دوره‌ای و رعایت قوانین بهداشـتی همکاری لازم را با مسئولین خوابگاه داشته باشید.

بهداشت تغذیه

- از مصـرف غذاهای مانده یا فاسد اجتناب کنید. هرگز غذایی که بیش از ۳ سـاعت خارج از یخچال مانده را مصرف نکنید (به ویژه در تابستان)
- سـعی کنید در انتخاب مواد غذایی مصـرفی روزانه اصـول تغذیه سالم را رعایت کنید .
- تا حدامکان از مصرف غذاهایی که در بیرون تهیه شده و نیز فسـت فودها اجتنـاب کنیـد .این مواد غـذایی می توانند سـلامت شـما را تهدید و باعث مسـمومیت در شـما گردند. همچنین مصرف مداوم فست فودها اثرات جبران ناپذیری بر سلامت شما دارد.

- مواد غذایی فساد پذیر مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فراورده‌های شیری، سس‌ها و غذاهای مایع مثل آبگوشت را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.
- چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.
- مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین را به شدت کم کنید.
- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- از مصرف نمک‌های غیر استاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و ... جدا خودداری نمایید.
- مواد غذایی را در ظروف دربسته و در یخچال نگهداری کنید و از مصرف غذا یا میوه های کپک زده خودداری کنید
- هرگز غذاهای کنسرو شده را قبل از ۲۰ دقیقه جوشاندن مصرف نکنید.
- پیش از مصرف شستن میوه و سبزی حتما آن ها را بشورید.
- از لیوان و بطری آب شخصی خود آب بنوشید.
- در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی‌ها زیاده روی نکنید.
- بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.

بهداشت خواب در خوابگاه

زندگی کردن درخوابگاه ها باعث می شـود تا سـبک زندگی و خواب شما نیز تغییر پیدا کند؛ به همین دلیل برای رعایت کردن هرچه بهتر بهداشت خواب باید به برخی از نکات توجه کنید:

- برای داشـتن یک برنامه خاص و هدفمند سـعی کنید یک ساعت خاص را برای خوابیدن و بیدار شدن انتخاب کنید.
- اگر گرفتار بی خوابی می شوید می توانید از ابزار های کمک کننده مانند چشـم بند و یا حتی دمنوش های آرام بخش قبل از خواب استفاده نمایید.
- برای اینکه در طول کسل نباشید باید تا حد امکان از خواب نیم روزی دوری نمایید.

پیشگیری از بیماری

- عدم حضـور در جمع در صـورت داشتن علائم بیماری (تب، سرفه، خارش پوستی و...)
- پوشـاندن دهان و بینی هنگام عطسـه یا سرفه با دستمال یا آرنج
- مراجعه سریع به مرکز بهداشت در صورت بروز علائم بیماری
- رعایت فاصله ایمن در زمان بروز بیماری‌های واگیردار
- هنگام عطسـه یا سرفه، دهان و بینی خود را با آرنج خمیده یا دستمال بپوشانید.

- هرگونه مشـــکل بهداشـــتی را به مســـئول خوابگاه یا تیم بهداشتی گزارش دهید