

## کانون مهارت زندگی و آسیب های اجتماعی

**شعار کانون:** مهارت زندگی کردن، آموختنی است

- ✓ عضوگیری
- ✓ برگزاری کارگاه های آموزشی مهارت های زندگی
- ✓ برگزاری دوره های آموزشی زندگی دانشجویی
- ✓ برگزاری کارگاه آسیب شناسی روابط دختر و پسر
- ✓ چاپ و توزیع بروشور با موضوع آسیب های اجتماعی
- ✓ برگزاری کارگاه های مهارتی
- ✓ برگزاری مسابقات پرواز بادبادک ها
- ✓ چاپ نشریه
- ✓ کسب رتبه و مقام در جشنواره های ملی



و مشخص کردن این ناهنجاری ها، کانون مهارت های زندگی با همکاری مرکز تربیت بدنی، تصمیم بر برگزاری تست سلامت و تندرستی از دانشجویان گرفت. این تست به صورت رایگان و به منظور تعیین شاخص های سلامت و تشخیص زود هنگام بیماری ها برای اقدامات درمانی به موقع انجام گرفت. در این تست، ابتدا فرمی برای بررسی سوابق برخی از بیماری ها تحویل دانشجویان شد. در ادامه فاکتور های بعدی مورد آزمایش قرار گرفت. از جمله: بررسی ضربان قلب قبل و بعد از فعالیت، قدرت بدنی، وزن و قد، بررسی گودی کف پا و آناتومی پا جهت بررسی ناهنجاری های بدن، محاسبه ی شاخص توده ی بدنی، بررسی آناتومی بدن و گودی کمر، تست انعطاف و...



طرح کلی نشان دهنده ی تداوم حیات با وجود این مشکلات میباشد و توجه جدی را میطلبد قبل از اینکه درخت خشک گردد. منظور از این نمایشگاه نمادی از هدف کانون مهارت های زندگی بود که اقدام در جهت کمک به سلامتی روحی و جسمی انسانها، که همان تلاش در جهت تامین احترام و کرامت انسانی است. و آگاه سازی و ارتقای دانش جوانان و نوجوانان از وظایف خطیر و حساس نهاد های فرهنگی و اجتماعی موجود در دانشگاه است.

۲. برگزاری تست سلامت و تندرستی: یکی از مهمترین مشکلات امروزه جامعه، رنج بردن از بیماری های گوناگون و عدم سلامت مردم می باشد. برای مطالعه ی بیشتر در این زمینه



**دیبر: فاطمه ارغا**  
**دانشجو: زیست شناسی**  
« مهارت های زندگی آموختنی است. »

روزهای خوب خواهند آمد... شاید امروز نه اما سرانجام همه چیز درست خواهد شد.

**اقدامات کانون مهارت های زندگی:**

۱. فضا سازی نمایشگاه و برگزاری گالری عکس  
یکی از بخش های جشنواره رویش، تزئینات غرفه ی مربوط به هر کانون می باشد که کانون مهارت های زندگی این امر را با برپایی نمایشگاه عکسی واقع در کتابخانه ی سابق به همراه چند غرفه در محوطه ی مقابل کتابخانه به انجام رساند این نمایشگاه با طرح یک درخت برپا شد و معضلات اجتماعی نظیر اعتیاد، آیدز، طلاق، محیط زیست، کمبود آب و... برگ های این درخت بودند.





مهم برای چاپ بروشور در نظر گرفته شد. روابط بین فردی کارکرد های فراوانی دارد از جمله: کسب و حفظ موقعیت و جایگاه افراد، شناخت روش های مختلف برقراری ارتباط، افزایش توانایی افراد برای مقابله با مشکلات، افزایش روحیه ی همکاری و صمیمیت بین افراد و ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی بصورت کلامی و غیر کلامی میباشد. این کانون نیز بر آن شد تا در این وادی قدم برداشته و با توزیع چنین بروشورهایی سبب تاثیرگذاری بر روی حداقل ترین ها باشد.

۶. توزیع یک آموزشی در خلال کارگاه ها: توزیع کتابچه ی «حقایق دربارہ زندگی سالم و به دور از مواد» بروشور «بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم» و قالی همراه با نکات آموزنده ی زندگی و... این پیک نیز

برای بیماری های واگیردار، طلاق و... میباشد این معضلات بعنوان معضلات بزرگ اجتماعی و اقتصادی محسوب می شود که سبب هدر دادن سرمایه های هنگفت انسانی و اقتصادی و تهدید سلامت کلی جامعه میشود و آگاهی فردی نیز در این امر سبب نجات خود و حتی اطرافیان فرد میشود. پیرامون این موضوعات به چاپ ویژه نامه ی آیدز و هیاتیت به همراه توزیع بروشورهای مختلفی با موضوعات تغذیه مناسب، چاقی، دخانیات، قند خون بالا، ای وی، آسم، الفبای هیاتیت سی ای ایدز، منفورترین حلال (طلاق) و... پرداختیم.

۵. بروشور روابط بین فردی یا توجه به اهمیت روابط بین فردی و کمتر پرداخته شدن به آن ، همچنین اهمیت بیش از پیش آن در دانشگاه ، بعنوان یکی از موضوعات

۳. برگزاری کارگاه آسیب های روابط دختر و پسر: این کارگاه با هدف افزایش آگاهی جوانان در این باره بود. با توجه به اهمیت بیش از پیش این امر در محیط دانشگاه، تلاش در جهت افزایش سطح دانستنی های فردی صورت گرفت زیرا راه حل رفع این مشکل باید تنها و تنها در خود فرد جستجو شود. مطالب بیان شده در این کارگاه صرفاً تلنگری به تک دانشجویان بود و تصمیم گیری نهایی برعهده ی خود این دانشجویان میباشد. که این کارگاه با حضور یک مشاور برجسته تشکیل شد.

۴. چاپ و توزیع ویژه نامه ها و بروشور های گوناگون: هدف از چاپ این بروشور ها افزایش آگاهی جوانان نسبت به لزوم کسب مهارت برای حفاظت فردی و اجتماعی در



که علاوه بر جذابیت ساخت بادیادک از نظر دانشجویان، مرتبط کردن آن به موضوع آیدز سبب گردید. با توجه به برگزاری این مسابقات در محیطی پرفرت و آمد در دانشگاه، از این مسابقات استقبال خوبی نیز بعمل آمد. به علاوه دارت و فریز بی، مسابقاتی است که دانشجویان میتوانند با آن درصد دقت و تمرکز خود را بسنجید. برگزاری مسابقات ورزشی طی دو روز و در رشته های دارت و فریزی مخصوص اقایان و خاتم ها، بعنوان برندگان اعلام شدند.

با ایجاد روحیه ی رقابت طلبی و در محیطی شاد و دوستانه سبب افزایش شادی و روحیه ی دانشجویان گردید. با توجه به برگزاری این مسابقات در محیطی پرفرت و آمد در دانشگاه، از این مسابقات استقبال خوبی نیز بعمل آمد. به علاوه دارت و فریز بی، مسابقاتی است که دانشجویان میتوانند با آن درصد دقت و تمرکز خود را بسنجید. برگزاری مسابقات ورزشی طی دو روز و در رشته های دارت و فریزی مخصوص اقایان و خاتم ها، بعنوان برندگان اعلام شدند.

۱۰. همکاری و شرکت در برگزاری مسابقه ی پرواز بادیادک ها یکی دیگر از برنامه هایی که در جهت ایجاد جو دوستانه و فضای شاد همراه با کار گروهی برای دانشجویان در نظر گرفته شد. مسابقه ی پرواز بادیادک هاست

۹. همکاری و شرکت در برگزاری مسابقات ورزشی در کنار تمامی این فعالیت ها تلاش بر جذب دانشجویان با برگزاری مسابقات ورزشی داشتیم. این مسابقات را نیز جلب کرد.



بند، جوایزی اهدا گردید. هدف از این مسابقه ی آشنیزی تشویق دانشجویان برای تحقیقات فردی درباره ی آیدز بود تا به این بهانه به اطلاعات آنان در این مورد افزوده شود. این مسابقه در قالبی جذاب و متفاوت توجه دانشجویان

۸. برگزاری مسابقه ی آشنیزی و نشست موسیقی در خلال برنامه ها: برگزاری مسابقه ی آشنیزی با محوریت موضوع آیدز، با مسابقه با گروه های یک الی دوفره برگزار گردید. در انتها به سه گروه برتر که غذایی مناسب و مرتبط تر به موضوع را طبع کرده

به منظور افزایش آگاهی افراد علاقمندی که در برنامه ها شرکت میکردند، آنها اهدا گردید. این مطالب مورد نیاز دانشجویان در جو دانشگاه و خوابگاه میباشد، زیرا سبب برخی درگیری های ذهنی و عاطفی در دانشجویان میشود. و حاوی مطالب آموزنده و نکات مهمی پیرامون روش های درست زندگی، داشتن زندگی شاد و بدون افسردگی و یادآوری نکات زندگی در قالب فال بود تا جذابیت و توجه بیشتر دانشجویان را جلب کند

۷. نصب پوستر ها و تابلوهای آشنایی با انواع مواد مخدر: یکی از معضلات بزرگ امروزه ی جامعه ی ما اعتیاد و عواقب وحشتناک آن می باشد. یکی از مهمترین علل گرایش مردم به خصوص جوانان به این امر، کمبود اطلاعات و با اطلاعات



# مہارت زندگی



خانہ







نمایشگاهی از تصاویر مفهومی مربوط به این حوزه برگزار کند که با استقبال خاص مسئولین به جهت نبودن این ایده و دانشجویان به جهت کارسردی بودن این طرح مواجه گردید. این تصویر به صورت غیر مستقیم در خصوص اعتیاد، طلاق و دیگر آسیب‌های اجتماعی بود که علاوه بر آنکه به خود آن آسیب اشاره می نمود.

مبارز زندگی

دانشجویان علاقمند به بیان دیدگاه‌های خود می پرداختند. از جمله مباحث مطرح شده: علت گرایش به شبکه‌های اجتماعی فواید و معضلات آن، شبکه‌های داخلی یا خارجی و بطور کل هر آنچه درباره‌ی شبکه‌های اجتماعی بعنوان دغدغه برای دانشجویان مطرح است، اشاره نمود. این برنامه با هدف شرکت دادن دانشجویان در برنامه و تشویق آنان به بیان نظراتشان، بیان آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی، جذب دانشجویان و آگاه‌سازی آنان برگزار گردید.



**۳. مسابقه نقاشی آسیب‌های اجتماعی:** کانون مهارت زندگی و آسیب‌های اجتماعی در غرفه کانون اقدام به برگزاری مسابقه‌ی نقاشی با موضوع آسیب‌های اجتماعی نمود. این مسابقه همه‌ساعته در غرفه‌ی کانون برگزار می‌گردید. شیوه‌ی برگزاری این مسابقه به این شکل بود که یک میز و تعدادی صندلی در جلوی غرفه قرار گرفته بود و دانشجویان با کاغذ و مداد های طراحی که، در اختیارشان قرار می‌گرفت، اقدام به طراحی‌هایی با موضوع آسیب‌های اجتماعی می‌کردند. در نهایت به سه نقاشی برتر از دیدگاه طراحی و پرداختن به معضلات و مشکلات اجتماعی، خلاصیت و تلنگری آثار جوایزی اهدا گردید. این مسابقه با هدف تمرکز دانشجویان به سوی آسیب‌های اجتماعی گوناگون، شناسایی دانشجویان هنرمند و کشف استعداد آنها و فراهم ساختن فضای شاد در غرفه‌ی کانون، برگزار گردید.

**۴. برگزاری کارگاه ازدواج و پیشگیری از طلاق:** این برنامه از یک ماه پیش از برگزاری جشنواره با همکاری کانون عفاف و حجاب به صورت میدانی و با انتشار پرسش‌نامه‌هایی در بین دانشجویان دختر و پسر آغاز به کار کرد. محتوای پرسش‌نامه در حوزه‌ی ملاک‌های ازدواج از نظر جوانان امروزی و دلایل دقیق طلاق از دیدگاه ایشان بوده است. بعد از جمع‌آوری و اسامی گیتی پرسش‌نامه‌ها کارگاه با محوریت آنچه که در پرسش‌نامه‌ها از دید دانشجویان مهم آمده است برگزار گردید. این کارگاه در تالار ولایت با گذشت ۳ ساعت و با اهدای بسته‌ی فرهنگی در انتهای برنامه‌نهایی‌ی گزارش از دانشجویان، پرسش و پاسخ و مباحثه به کار خود پایان داد. سخنران این کارگاه جناب آقای ملاکی مقدم، مشاور فرهنگی برتر ادراستی خانواده استان بود. برگزاری این طرح با رضایت بالا از سمت



به عواقب دلبستگی شدن به این آسیب‌ها هم اشاره داشت. منظور از این نمایشگاه نסادی از هدف کانون مهارت‌های زندگی بود که در جهت کمک به سلامتی روحی و جسمی انسانها، که همان تلاش در جهت نامین احترام و کرامت انسانی است و آگاه‌سازی و ارتقای دانش جوانان و نوجوانان از وظایف، خطری و حساسیت‌های فرهنگی و اجتماعی موجود در دانشگاه است. **۳. مسابقه پازل آسیب‌های اجتماعی:** کانون مهارت زندگی و آسیب‌های اجتماعی در بازه‌ی زمانی رویش اقدام به برگزاری مسابقه‌ی چیدمان پازل در ابعاد یک متر در یک متر با موضوع آسیب‌های اجتماعی پیرامون ازدواج و خانواده پرداخت. در طول برگزاری نمایشگاه دانشجویان در قالب تیم‌هایی در این مسابقه شرکت می‌نمودند. در انتهای مسابقه با توجه به زمان ثبت شده توسط دانشجویان نفرات برتر مشخص شدند. این برنامه با هدف جلب توجه دانشجویان و تشویق دانشجویان برای بازدید از غرفه‌ی ایجاد فضای شاد و مفرح برای دانشجویان و پرداختن به مشکلات و معضلات فراگیر در جامعه با شیوه‌ی ای که حس رقابت در آنها ایجاد کرده برگزار گردید. **۴. مصاحبه با موضوع آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی:** این کانون با همکاری کانون گویندگی اقدام به ضبط مصاحبه‌ها و پرسش و پاسخ‌هایی پیرامون معضلات شبکه‌های اجتماعی نمود این مصاحبه در غرفه‌ی کانون گویندگی برگزار می‌گردید و



**۷. برگزاری مسابقه‌ی پرواز بادبادک‌ها:** یکی دیگر از برنامه‌هایی که در جهت ایجاد جو دوستانه و فضای شاد همراه با کار گروهی برای دانشجویان در نظر گرفته شده، مسابقه‌ی پرواز بادبادک‌هاست که علاوه بر جذابیت ساخت بادبادک از نظر دانشجویان، مرتبط کردن آن به موضوع آیدز سبب تلاش دانشجویان برای افزایش آگاهی خود در این باره می‌باشد و دانشجویان را به تفکر در قالب مسابقه‌ی گروهی وادار می‌کند. دانشجویان بادبادک‌های دست‌ساز خود را به پرواز درآورده و در انتها زیباترین و بهترین بادبادک بعنوان برندگان اعلام شدند. این برنامه در دومین سال است که همزمان با جشنواره درون دانشگاهی رویش برگزار می‌گردد.





