



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشجویان
وزارت بهداشت درمان و
آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ویژه مشارکت
دانشجویان،
دستیاران و
اساتید مشاور

به مناسبت روز جهانی خود مراقبتی

مهرواره خود مراقبتی و پیشگیری



دریافت آثار:



داستان



عکسی



نقاشی



پادکست



فیلم

موضوعات:

counseling@iums.ac.ir

جایزه: ۳۰ نفر، نفری ۲۰ میلیون ریال

t.me/IUMS_Selfcare

دریافت آثار: تا ۳۱ شهریور ماه

[@IUMS_Selfcare](https://www.instagram.com/IUMS_Selfcare)

اختتامیه: ۱۸ مهرماه ۱۴۰۲

همزمان با روز جهانی بهداشت روان



بسمه تعالی

شیوه‌نامه مهرواره خودمراقبتی و پیشگیری از مصرف مواد و الکل

مقدمه

در راستای اشاعه‌ی فرهنگ خودمراقبتی و پیشگیری از مصرف مواد و الکل و بهره‌گیری صحیح از دانش و مهارت و هنر دانشجویان در حل مشکلات این حوزه و هدایت آن‌ها به سوی اولویت‌ها در حوزه پیشگیری از مصرف مواد و الکل و بهبود جایگاه نظام سلامت کشور و توسعه‌ی خدمات بهداشتی و درمانی در سطوح مختلف و از طرفی با عنایت به مسئولیت اجتماعی دانشگاه‌های نسل

چهارم و لزوم تربیت و پرورش جامعه‌ی متخصص، حکیم، مسئولیت‌پذیر و حساس به مسائل سلامت که با تولید علم و ترویج دانش زمینه‌ی رشد و بالندگی جامعه را فراهم آورند، در حل مسائل و مشکلات اجتماع به خصوص مسائل حوزه‌ی سلامت مشارکت فعال داشته باشند، مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود را به خوبی ایفا کنند، از اهداف و وظایف اصلی دانشگاه به شمار می‌رود. وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران در راستای تحقق آرمان‌های نظام کارآمد جمهوری اسلامی ایران و با عنایت به لزوم گسترش و ترویج فرهنگ خودمراقبتی در حوزه‌ی روانی، معنوی، اجتماعی و جسمی و در پیشگیری از مصرف مواد و الکل به منظور شناسایی و رشد استعداد‌های دانشگاه‌های سراسر کشور اقدام به برگزاری مهرواره خودمراقبتی و پیشگیری از مصرف مواد و الکل نموده است.

اهداف

- تقویت انگیزه‌ی دانشجویان برای مشارکت در فعالیت‌های حوزه‌ی خود مراقبتی (روانی، اجتماعی، معنوی، جسمی)
- تبیین ضرورت خودمراقبتی و پیشگیری از مصرف مواد و الکل و محیط زیست
- پایه‌گذاری نسل جدید در پاسخگویی در زمینه‌ی خودمراقبتی و پیشگیری از مصرف مواد و الکل
- افزایش حس نشاط دانشجویان

- افزایش همدلی و همکاری بین دانشجویان
- ایجاد نگرش صحیح دانشجویان به آسیب های مصرف مواد و الکل
- تاثیرگذاری و اثربخشی در حوزه ی سلامت
- افزایش نوآوری و خلاقیت هنری

محورهای مهرواره

- خودمراقبتی روانی، معنوی، اجتماعی و جسمی
- خودمراقبتی در پیشگیری از مصرف مواد و الکل
- خودمراقبتی اجتماعی و محیط زیست
- خودمراقبتی و حال خوب

معیارهای ارزیابی

- نوآوری و خالقیت
- اندازه جامعه هدف
- رعایت اصول فنی و علمی
- رعایت اصول اخلاقی
- تاثیرگذاری و اثربخشی

- قابلیت توسعه و گسترش

- میزان مشارکت

بخش‌های مهرواره

- آفرینش‌های تجسمی:

عکاسی و تصاویر دیجیتال

نقاشی

خطاطی

(عکاسی، نقاشی و خطاطی در همه تکنیک‌ها پذیرفته می‌شود)

- آفرینش‌های ادبی:

شعر

داستان

متن ادبی

(در هر سه حیطه اثر طنز پذیرفته می‌شود)

- آفرینش‌های نمایشی:

تئاتر (تئاتر و نمایشنامه خوانی)

فیلم (مستند، فیلم کوتاه، ولاگ و...)

استند آپ

پادکست

• **آفرینش های علمی:** (ارائه طرح های نوآورانه و خلاقانه)

طرح های پیشنهادی در قالب پروپوزال های مداخله ای و گروه هدف دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی بعلاوه دستیاران تخصصی با ذکر کامل مشخصات طرح دهنده تنظیم و ارسال گردد. بدیهی است طرح ها می بایستی دارای پشتوانه علمی و قابلیت اجرایی داشته باشند.

مخاطبین

ویژه دانشجویان دانشگاه های دانشگاه های سراسر کشور در کلیه مقاطع تحصیلی و دستگیری پزشکی و اساتید مشاور (تمام دانشگاه های وزارت علوم و وزارت بهداشت)

جوایز آثار برگزیده

به ده اثر برتر در هر گروه مشارکت کننده (۱. دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترای حرفه ای ۲. دستیاران تخصصی و دانشجویان PHD ۳. اساتید مشاور) جمعاً ۳۰ اثر بعد از بررسی در دبیرخانه، لوح تقدیر از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت دانشجویی

فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی ایران و اداره مشاوره و سلامت روان به همراه ۲۰ میلیون ریال کارت هدیه اهدا خواهد شد.

قوانین عمومی

- فرم مربوطه به طور کامل و دقیق تکمیل شود. در صورت ارسال آثار به شیوه‌های دیگر حتمی نام، نام خانوادگی، شماره تماس، شماره دانشجویی، نام دانشگاه و رشته تحصیلی دانشجو ذکر شود.
- دانشجویان می‌توانند جهت رفع ابهامات خود با دبیرخانه ارتباط برقرار کرده و سوالات خود را مطرح نمایند.
- دبیرخانه مهرواره حق دارد با ذکر نام و نام خانوادگی دانشجو از آثار آن به صورت فیزیکی و مجازی استفاده کند. دبیرخانه حق انتشار و حق شرکت در دیگر جشنواره‌ها و... را از صاحب اثر نمی‌گیرد.
- آثار می‌توانند هم زوایای پیدا و هم زوایای پنهان از محورهای مربوطه داشته باشند. لازم است دانشجو، در صورت نیاز در رابطه با اثر خود توضیحات کافی را در فرم مربوطه ارائه دهد.
- ارسال آثار به منزله قبول مقررات و شرایط جشنواره است .

قوانین اختصاصی

آفرینش‌های تجسمی

• نقاشی، خطاطی

- تحویل دادن اصل اثر به در صورت نیاز دبیرخانه جشنواره الزامی می باشد.
- آثار می بایست مرتبط با محور های جشنواره باشد.
- نوع تکنیک اثر، آزاد است.
- شایسته است آثار ارسالی همراه با امضا دانشجو باشد.
- در صورتی که اثر تولیدی، عینا کپی از آثار دیگر دانشجویان باشد، امتیازی را دریافت نخواهد کرد.

• تصاویر دیجیتال :

- آثار می بایست مرتبط با محور های جشنواره باشد.
- نوع تکنیک اثر، آزاد است؛ و تمام انواع تصاویر دیجیتال میتوانند در مهرواره شرکت کنند.
- در صورتی که اثر تولیدی، عینا کپی از آثار دیگر دانشجویان باشد، امتیازی را دریافت نخواهد کرد.
- شایسته است آثار با کیفیت قابل قبول بارگزاری شود.
- در صورت درخواست داوران جشنواره، شرکت کننده موظف است فایل لایه باز (PSD) اثر را برای احراز هویت آن ارائه نمایند. در صورت عدم ارائه فایل لایه باز اثر از داوری حذف خواهد شد.

• عکس

- هر عکسی در حوزه محور های جشنواره در هر ژانری امکان شرکت در این بخش را دارد؛ مانند، پرتره، لندسکیپ طبیعت، لندسکیپ شهری و معماری، اجتماعی، قوم نگاری، صحنه پردازی شده، مستند، خیابانی و ...
- اولویت موضوعی آثار الزاما باید رعایت گردد.
- شایسته است، عکس ها با کیفیت و حجم مناسب، بارگذاری شوند (حداقل طول ضلع بزرگ عکس باید ۱۰۰۰ پیکسل باشد).
- محدودیتی در استفاده از دوربین های حرفه‌ای وجود ندارد.
- در شاخه‌های مستند و خیابانی، ویرایش عکس در حد اصلاح نور، رنگ، کراپ و حذف اشیاء تا آنجایی مجاز است که به اصالت عکس خدش‌های وارد نکند.
- در سایر شاخه‌ها هر میزان از ادیت (به جز فوتومونتاژ و کولاژ) برای اعمال ذهنیت هنرمندانه به اثر، مجاز است.
- شایسته است هنرمند، عکس های فوتومونتاژ و کولاژ را در بخش تصاویر دیجیتال بارگذاری کند.
- استفاده از واترمارک در عکس ممنوع می‌باشد.
- شایسته است امضاء یا لوگوی شخصی در سایز کوچک و در گوشه‌های تصاویر قرار گیرند.
- در صورتی که کیفیت آثار ارسالی برای چاپ در کتاب و نمایشگاه مناسب نباشد، اصل فایل با کیفیت بالاتر درخواست خواهد شد.

- داشتن عنوان مناسب و متناسب با عکس، امتیاز مثبت به همراه دارد.
- شایسته است اطلاعات مربوط به مکان و زمان عکس برداری و مدل دوربین مورد استفاده در هنگام بارگذاری در سایت جشنواره در قسمت توضیحات درج شوند.
- عکس ها باید دارای عنوان باشد.

آفرینش‌های ادبی

- شعر کلاسیک، شعرنو، شعر طنز، ترانه، داستان کوتاه
- در بخش شعر کلاسیک (غزل، مثنوی، چهارپاره، رباعی یادوبیتی پیوسته، قصیده و...) و شعرنو(سپید و نیمایی) مورد قبول است.
- آثار باید با توجه به محورهای موضوعی درج شده در فراخوان باشند، در غیر اینصورت از روند داوری خارج خواهند شد.
- فونت آثار ارسالی B Lotus یا B Nazanin و با اندازه ۱۲ یا ۱۴ می باشد.
- تعداد کلمات در رشته داستان کوتاه حداکثر ۷۰۰۰ کلمه، در رشته متن ادبی حداکثر ۲۰۰۰ کلمه می باشد.
- تبصره ۱: در این رشته ها حداقلی در نظر گرفته نشده است.
- تبصره ۲: تعداد کلمات برای آثار طنز و غیر طنز برابر است.
- آثار ادبی حتما دارای اسم مناسب بوده و از استفاده اعداد، عبارات بی ربط و ... به عنوان "نام اثر" در سامانه ثبت آثار خودداری شود.

- در فایل ارسالی نباید مشخصات افراد ذکر شده باشد. در صورتیکه فایل ها دارای نام افراد باشد از روند داوری خارج خواهد شد.
- متقاضی باید ضمن تکمیل فرم تقاضای شرکت در جشنواره، پس از درج اطلاعات در فرم مربوطه، از طریق سامانه جشنواره ثبت نام نماید؛ همچنین هم نسخه Word و هم نسخه PDF خود را نیز در سامانه جشنواره بارگذاری نماید.
- تنها محل رجوع داوران فایل الکترونیکی اثر می باشد.

آفرینش های نمایی

• تئاتر

تئاتر صحنه ای، خیابانی و نمایشنامه خوانی

- برای ارسال آثار، کارگردان اثر مربوطه باید اثر خود را در یکی از فضاهای ابری آپلود کرده و لینک را به صورت word و pdf بارگزاری کند. (بهتر است برای این کار از گوگل درایو و یا پیکو فایل استفاده کنید).
 - دبیرخانه جشنواره تنها پذیرای نسخه تصویری کامل آثار خواهد بود.
 - کارگردان اثر به عنوان نماینده اثر، مسئول ثبت نمایش در سامانه جشنواره است.
- تبصره ۱: در صورتی که اثر چند کارگردان داشت؛ گروه مربوطه باید یک نفر را به عنوان نماینده معرفی کند.

استفاده و حضور مشاور در زمان اجرای نهایی مورد قبول خواهد بود.

- مجوز کتبی نویسنده، مترجم و یا ناشر، در مورد آثار داخلی الزامی می باشد.
- کارگردان اثر باید اطلاعات (نام، نام خانوادگی، شماره تماس، شماره دانشجویی، نام دانشگاه و رشته تحصیلی) تمام عوامل را به صورت کامل در یک فایل word آورده و وظیفه عوامل پشت صحنه را شرح دهد.
- مدت زمان اجرای نمایشنامه خوانی حداکثر ۴۵ دقیقه می باشد. (در صورتی که در ابتدای اثر، افراد خود را معرفی کرده باشند، زمان مربوطه از کل فایل کم خواهد شد)
- شایسته است فیلمبرداری آثار تئاتر بصورت تک دوربین و بدون تدوین باشد.

• استندآپ کمدی

- برای ارسال آثار، دانشجو باید اثر خود را در یکی از فضاهای ابری آپلود کرده و لینک را به صورت pdf و word بارگزاری کند. (بهتر است برای این کار از گوگل درایو و یا پیکو فایل استفاده کنید.)
- نفرات راه یافته به مرحله کشوری به صورت زنده و در قالب مسابقه، اجرا خواهند داشت.
- رعایت شئونات و رفتارهای اخلاقی و پرهیز از شوخی های سخیف، عدم توهین به قومیت ها، فرد یا گروه سیاسی در متن های اجرا شده ضروری است.

• فیلم

فیلم کوتاه داستانی، مستند، پویانمایی، تیزرو نماهنگ

- برای ارسال آثار، کارگردان اثر مربوطه باید اثر خود را در یکی از فضاهای ابری آپلود کرده و لینک را به صورت word و pdf بارگزاری کند. (بهتر است برای این کار از گوگل درایو و یا پیکو فایل استفاده کنید).
- آثار باید با توجه به محورهای موضوعی درج شده در فراخوان باشند، در غیر اینصورت از روند داوری خارج خواهند شد.
- فیلم هایی که فاقد استانداردهای فنی باشند از مرحله بازبینی حذف می شوند.
- دبیرخانه هیچ مسئولیتی در قبال آسیب های ناشی از ارسال نامطلوب آثار از جانب شرکت کننده ندارد.
- فیلم های ارسالی بایستی در یکی از قطعهای DV, HDV یا Full HD و در یکی از فرمت های (H.264) MOV, MPEG4, AV DV باشد.
- جایزه جشنواره به کارگردان اثر تعلق خواهد گرفت.
- کارگردان اثر باید اطلاعات (نام، نام خانوادگی، شماره تماس، شماره دانشجویی، نام دانشگاه و رشته تحصیلی) تمام عوامل را به صورت کامل در یک فایل word آورده و وظیفه عوامل پشت صحنه را شرح دهد.

● پادکست

- فایل های صوتی باید به صورت mp3 به دبیرخانه ارسال شود
- دبیرخانه جشنواره مجاز است به منظور استفاده فرهنگی نسبت به انتشار آثار در رسانه های دیداری، شنیداری، فضای مجازی و... با ذکر نام صاحب اثر اقدام نماید.

- شایسته است زمان پادکست مربوطه کمتر از ۲۰ دقیقه باشد.

فرایند داوری

کلیه‌ی مراحل و استانداردهای داوری توسط شورای سیاست‌گذاری مهرواره تدوین و متعاقباً جهت اجرا به دبیر خانه ارسال خواهد شد و داوری آثار بر اساس این شاخص‌ها انجام خواهد گردید.

مشارکت کنندگان

به منظور مشارکت کلیه گروه‌های دانشجویی در تمام مقاطع تحصیلی اعم از دانشجویان کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترای حرفه‌ای، پزشکی، دستیاری تخصصی و اساتید مشاور در این مهرواره سه بخش مجزا به شرح زیر برگزار می‌گردد:

۱. دانشجویان مقاطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترای حرفه‌ای، پزشکی

۲. دستیاران تخصصی پزشکی و دانشجویان PHD

۳. اساتید مشاور

گاه شمار مهرواره

مهلت ارسال آثار: ۳۱ شهریور ماه

برگزاری آئین پایانی و اعلام نتایج و تقدیر از برگزیدگان: ۱۸ مهر مصادف با روز جهانی بهداشت

روان

روش ارسال آثار

ارسال آثار همراه با مشخصات صاحب اثر به counseling@iums.ac.ir

و یا ارسال به لینک <https://forms.gle/HkEpGaQ1WLX2mvZDA>

برگزارکنندگان

معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

اداره مشاوره و سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کانون دانشجویان همتایاران و همیاران سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران

و سایر سازمان‌ها، دانشگاه‌ها، انجمن‌های علمی، کانون‌های فرهنگی، هنر و ادبی و کانون همیاران و

همتایاران سلامت روان