

اصول سرپرستی

ویژه سرپرستان سراهای دانشجویی

www.ketab.ir

تالیف و گردآوری :

عبدالرحمن عطری خطیبی

سرشناسه	:	عطری خطیبی، عبدالرحمن، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول سرپرستی (ویژه سرپرستان سراهای دانشجویی) / مولف عبدالرحمن عطری خطیبی.
مشخصات نشر	:	تبریز: انتشارات پژوهش های دانشگاه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۹ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۳-۸۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	خوابگاه ها -- ایران -- مدیریت
موضوع	:	Dormitories -- Management -- Iran
موضوع	:	دانشجویان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	:	College students -- Health and hygiene
رده بندی کنگره	:	LB۷۲۲۸/ع ۹الف ۱۳۹۶:
رده بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۴۳۹۹۴

عنوان کتاب :	اصول سرپرستی (ویژه سرپرستان سراهای دانشجویی)
تالیف :	عبدالرحمن عطری فطیبی
ناشر :	انتشارات پژوهش های دانشگاه
طراح روی جلد :	نعمه مناف زاده
صفحه آرای :	الهام اعرع فدائی
چاپ و صفافی :	مدیران
تیراژ :	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ :	اول/ ۱۳۹۶
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۳-۸۲-۲
قیمت :	۱۸۰۰۰ تومان



انتشارات پژوهش های دانشگاه

عضو رسمی انجمن ناشران دانشگاهی



آدرس دفتر مرکزی : آذربایجان شرقی، تبریز، آبرسان، مجتمع تجاری بلور، روبروی کلاتری، داخل حیاط (ضلع شرقی)، پلاک ۳۹
 تلفن های تماس بخش مدیریت : ۰۹۱۴۶۱۴۳۳۴۶/۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶
 بخش امور فنی : ۰۹۱۴۵۰۱۹۸۵۰/۰۴۱۳۳۲۵۰۲۴۸
 دفتر اهر : شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش های دانشگاه / دفتر اهر
 مرکز بخش : آذربایجان شرقی، تبریز، خیابان امام، روبروی سه راه طالقانی، انتشارات شایسته
 تلفن : ۰۹۳۰۸۱۴۸۴۸۶
 تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱

www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-daneshgah.ir www.Unpb.org / Info@unpb.org

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرایم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

فهرست مطالب

سخن مولف ۱۱

پیش‌اول در نیم چاپ (عمومی)

فصل اول : اضطراب

مقدمه ۱۶

اضطراب و علایم جسمانی آن ۱۶

علایم روانی ۱۷

علایم ذهنی ادراکی ۱۹

علایم عاطفی هیجانی ۱۹

علایم رفتاری ۲۰

آثار اضطراب ۲۰

فصل دوم : افسردگی

مقدمه ۲۸

علایم هشدار دهنده افسردگی ۲۹

محتوای تفکر ۳۲

ملاک‌های DSM-IV-TR در مورد افسردگی اساسی ۳۳

نشانه‌های افسرده‌خویی ۳۴

۳۵		علایم روانی
۳۸		علایم جسمی
۴۰		پیشگیری از خودکشی
۴۲		درمان افسردگی

فصل سوم : مشاوره پیش از ازدواج

۴۵		آمادگی و شناخت
۴۷		عوامل مؤثر در ازدواج
۴۸		استقلال مالی چقدر مهم است؟
۵۰		بهترین زمان برای مشاوره

فصل چهارم : مشاوره تحصیلی

۶۱		مشاوره تحصیلی چیست ؟
۶۱		ضرورت مشاوره تحصیلی

فصل پنجم : مهارت‌های ارتباطی

۵۶		مقدمه
۵۷		رفتارهای مشترک در مراحل سه تانه مهارت‌های ارتباطی
۵۸		مراحل یک ارتباط بین فردی مؤثر
۵۹		مرحله اول شروع
۶۱		مرحله ی دوم: ادامه گفتگو
۶۲		ویژگیهای شنونده ماهر
۶۶		مرحله ی سوم: پایان دهی
۶۹		افزایش کیفیت ارتباط با دیگران

پیش دوم : دانش سرپرست ای خانواده

فصل ششم : کلیات و مفاهیم سرپرستی

۷۴		مقدمه
۷۴		مفهوم سرپرستی و مهارت‌های مورد نیاز
۷۴		وظایف و مسؤولیت های سرپرست
۷۵		ویژگیهای یک سرپرست موفق
۷۷		آشنایی با روشهای گزارش نویسی
۷۷		تعریف گزارش
۸۱		اصول گزارش نویسی

فصل هفتم: شرح وظایف سرپرستان

۹۱ _____ وظایف سرپرستان شبانه روزی

فصل هشتم: کمکهای اولیه

۸۶ _____ تعریف کمکهای اولیه و اهداف آن

۸۶ _____ اصول کلی در برخورد با حوادث

۸۷ _____ خصوصیات امدادگران

۸۷ _____ وظایف امدادگران

۹۰ _____ تعریف ماساژ قلبی (فشرده‌گی قفسه سینه)

۹۲ _____ نکات مهم در ماساژ قلبی

۹۳ _____ روشهای بازکردن راه‌های درختگی‌ها

۹۵ _____ حمایت حیاتی پایه

۹۸ _____ فشار خون

۹۹ _____ درجه حرارت

۱۰۰ _____ مشاهده فیزیکی اعضاء بدن

۱۰۲ _____ خونریزی و انواع آن

۱۰۴ _____ اقدامات کلی در خونریزیها

۱۰۶ _____ مسمومیت‌ها

۱۰۸ _____ مارگزیدگی

۱۱۰ _____ عقرب‌گزیدگی

۱۱۰ _____ کمکهای اولیه در عقرب‌گزیدگی

۱۱۰ _____ سوختگیها

۱۱۳ _____ کمکهای اولیه در شکستگیها و در رفتگیها

۱۱۴ _____ کمکهای اولیه در سرما زدگی

۱۱۵ _____ کمکهای اولیه در گرم‌ما زدگی

۱۱۶ _____ کمکهای اولیه در برق‌گرفتگی

۱۱۶ _____ کمکهای اولیه به هنگام خفگی در آب

۱۱۷ _____ کمکهای اولیه در صرع

۱۱۸ _____ بهداشت فردی و اهمیت آن

۱۱۸ _____ پوست و ضمایم آن

۱۲۰ _____ ساختمان مو

۴۰	دستگاه بینایی
۴۱	ساختمان گوش
۴۲	دهان و دندان
۴۳	اندامهای حرکتی
۴۴	دستگاه قلب:
۴۵	عوامل مؤثر در ایجاد بیماری قلبی

فصل نهم : مدیریت بهران

۴۸	مقدمه
۴۸	بحران و ویژگیهای آن
۴۹	مدیریت بحران
۵۱	مدیر بهران کیست؟
۵۶	اقدامات مناسب در بحران

فصل دهم : تغذیه

۵۱	مقدمه
۵۹	علم تغذیه
۴۱	مقدار انرژی مورد نیاز روزانه
۴۲	تعیین چاقی
۴۴	توصیه های تغذیه ای برای کم کردن وزن
۴۵	روشهای گوناگون کم کردن وزن
۴۶	افزودنیهای غذایی
۴۸	فواید و مضرات افزودنیها

فصل یازدهم : استانداردهای تغذیه

۵۰	مقدمه
۵۰	استانداردهای نگهداری مواد غذایی
۵۱	اصول اولیه نگهداری مواد غذایی
۵۳	استاندارد انبار و سردخانه مواد غذایی
۵۵	سیستم First in – first to
۵۷	سردخانه های مواد غذایی
۶۰	روش چیدن کالا در سالن های سردخانه
۶۱	استاندارد ساختمان و فضای آشپزخانه و غذاخوری
۶۳	اصول مهم در طراحی آشپزخانه
۶۶	مشخصات تهویه آشپزخانه

قسمت های مختلف یک آشپزخانه ۱۶۹

شرایط میز و صندلی سالنهای غذاخوری ۱۶۹

استاندارد نیروی انسانی ۱۷۱

استاندارد تجهیزات و لوازم آشپزخانه ۱۷۲

انواع تجهیزات فضاهای داخلی آشپزخانه و تعریف آن ۱۷۳

استاندارد مقدار مواد غذایی ۱۸۳

میزان مواد غذایی مورد نیاز برای هر پرس غذا ۱۸۴

فصل دوازدهم: ایمنی و بهداشت

مقدمه ۱۸۶

مقررات بهداشتی: ایمنی کارکنان غذاخوری ها، بوفه ها و فضاها تجهیزات ۱۸۶

مقررات بهداشتی غذا و تغذیه در غذاخوری ها و بوفه ها ۱۹۱

مقررات ایمنی و بهداشت خوابگاهها ۱۹۶

سیستم جمع آوری زباله ۲۰۲

مقررات بهداشتی و ایمنی سرویس بهداشتی ۲۰۳

مقررات بهداشتی و ایمنی جمع آوری زباله در سطح دانشگاه ۲۰۴

مقررات بهداشتی و ایمنی سایر مکان ها ۲۰۵

بیمه حوادث، تجهیزات و ابنیه ۲۰۶

نیازسنجی و اخذ تاییدیه سازمان آتش نشانی ۲۰۶

شرایط و تجهیزات اتاق بهداشت ۲۰۷

فصل سیزدهم: اصول و مبانی آتش نشانی

آتش چیست؟ ۲۱۲

مثلث حریق ۲۱۲

شیوه های انتقال حرارت ۲۱۳

آتش چگونه خاموش (اطفاء) می شود؟ ۲۱۵

طبقه بندی آتش (اروبایی) ۲۱۶

تعریف خاموش کننده (کپسول اطفاء حریق) ۲۱۷

شناخت خاموش کننده های دستی ۲۱۸

جعبه های آب آتش نشانی ۲۱۹

نحوه استفاده از خاموش کننده های دستی بودری ۲۲۰

طرز استفاده از خاموش کننده های CO₂ ۲۲۱

نکات ایمنی در انبار داری مواد قابل اشتعال ۲۲۳

۷۲۵	روشهای تخلیه افراد
۷۲۹	ضمائم
۷۳۰	۱- آئین نامه سکونت دانشجو معلمان در سراهای دانشجویی
۷۴۵	۲- آئین نامه شورای صنفی دانشجو معلمان
۷۴۷	فهرست منابع

www.ketab.ir

مقدمه

از آنجا که سraهای دانشجویی در ارتقاء نشاط معنوی، حفظ آرامش روحی و جسمی، اعتلای شخصیت و افزایش کیفیت تحصیلی دانشجویان نقش بسزایی دارد، حضور سرپرستان شبانه روزی علاقه مند و کارآمد در حوزه فعالیتهای دانشجویی و توسعه کمی و کیفی مدیریت سraهای دانشجویی با توجه به ضرورت تحقق اهداف دانشگاه ها در خصوص تولید علم و نیروی انسانی توانمند، از جایگاه ویژه ای برخوردار است، بنابراین ضرورت پرداختن به اصول و مبانی مهم، موثر و کاربردی مرتبط با این حیطه بیش از پیش مهم تلقی می شود.

یک سرپرست موفق سرپرستی است که ضمن تعامل موثر و مفید با دیگر همکاران خود و نیز تعامل سازنده با دانشجویان با استفاده از جایگاه سرپرستی و رعایت مقررات و قوانین مربوطه و ارتقا سطح توان علمی در زمینه های مختلف (عمومی و تخصصی) که در این کتاب به آن خواهیم پرداخت، بتواند همچون پدري دلسوز، فهيم و دان مستحیل، مطلوب توام با آرامش روحی و روانی برای دانشجویان فراهم بیاورد.

فرصت خودشناسی، خودیابی و خودسازی، باغ از هرگونه شعار، امکان محقق شدن در یک محیط خوابگاهی مطلوب را دارد. فرصت باهم زیستن، دیایی به مهارتهای اجتماعی بسیار مهم و حیاتی، مدیریت امور شخصی، مدیریت زمان، خودکنترلی کامل و تکر درباره ضعف ها و کاستی های احتمالی تربیتی، اخلاقی و شخصیتی ازجمله فرصتهای کم نظیر در زندگی خوابگاهی می باشد.

سرپرستان سرا ها، می توانند همچون یک معلم خلاق و پژوهنده با پاسخ دادن از پوسته ی رفتارهای سطحی و کلیشه ای، کارکردهای ممتاز و خلاقانه در یک خوابگاه مدرن را متبلو نمایند. ژرفاندگری و کوشش برای فهم پیش از اقدام، مسأله شناسی پیش از حل مسأله، اطلاع مرتبط با مسائل حوزه ی خود، اهل ابتکار عمل بودن، خلق راه حل بدون رفتارهای دیکته شده و کلیشه ای از چنین نیروهای حرفه ای مورد انتظار است.

این کتاب برگرفته از جزوه آموزشی سرپرستان شبانه روزی دانشگاه فرهنگیان با اندکی دخل و تصرف و اضافه نمودن مطالب مفید، جدید و مورد نیاز بوده و هدف از تحریر آن، بهبود شرایط مدیریت سraهای دانشجویی، ارتقاء توان پاسخگویی و تقویت حس اعتماد به نفس، توانایی و نگرش سرپرستان با توسعه دانش (عمومی و تخصصی) و بهبود کمی و کیفی ارتباط مؤثر سرپرستان عزیز با دانشجویان می باشد و امید است بتواند به عنوان یک منبع مفید مورد استفاده قرار گیرد. از

آنجایی که هیچ اثری نمی تواند کامل و بی عیب و نقص باشد لذا از همکاران ، خوانندگان، اساتید و صاحب نظران محترم تقاضا دارم نظرات و پیشنهادات خود را به ایمیل Atri.Khatibi@gmail.com ارسال فرمایند تا در چاپ های بعدی مورد ویرایش و اصلاح قرار گیرد.

با تقدیم احترام. عطری خطیبی

سرپرست سراهای دانشجویی دانشگاه فرهنگیان استان آذربایجان شرقی

پردیس علامه امینی تبریز

www.ketab.ir