

سپهر اهل بیت

گزارش اداره تربیت بدنی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

2

فعالیت های اداره تربیت بدنی

سال ۹۹

اقدامات مهم انجام شده وفعالیت‌های ورزشی اداره تربیت بدنی از فروردین تا اسفند ۹۹			
ردیف	نوع فعالیت	شرکت کنندگان	بازه زمانی
۱	تقدیر از اساتید و کارکنان شرکت کننده در مسابقات دهه فجر-تنیس روی میز ،بدمینتون ،داژبال،بسکتبال،فوتبال،والیبال	۱۰۸	خردادماه
۲	برگزاری کارگاه ورزشی در زمان کرونا مدیریت پزشکی و تغذیه دوپینگ(دومرحله)	۱۸۵	خرداد-تیر
۳	-برگزاری برنامه های گرمی داشت هفته تربیت بدنی	۹۷	مهر-آبان
۴	-برگزاری چالش برای همکاران در دو بخش آقایان وبانوان	۲۸	مهر -آبان
۵	-تقدیر از فعالان ورزشی دانشگاه در دو بخش بانوان و آقایان با حضور مسئولین محترم	۳۳	آبان
۶	-برگزاری چالش در بخش دانشجویی	---	
۷	-کاشت نهال در محوطه دانشگاه	۳۰	آبان
۸	برگزاری کارگاه و آموزش ضمن خدمت -تغذیه ورژیم غذایی در زمان کرونا-اصول مبانی تربیت بدنی و ورزش	۱۵۰	آبان -آذر
۹	برگزاری کلاس آموزش مجازی آمادگی جسمانی برای همکاران محترم وخانواده آنان	۱۲۰	دی-بهمن-اسفند
۱۰	تهیه فرم نظر سنجی تشکیل کلاس آمادگی جسمانی	۳۰۰	آبان-اذر
۱۱	شرکت در کلاسهای داوری و کارگاههای وزارت علوم	۳	دی-بهمن
۱۲	شرکت دانشجویان دانشگاه در مسابقات مجازی در رشته های کاراته، تکواندو، آمادگی جسمانی،تیراندازی و شطرنج طی دو مرحله	۲۸	اذر-دی-بهمن
۱۳	برگزاری وبینارهای آموزشی ویژه دانشجویان -نهایت داوطلبی در ورزش	۳۱	دی
۱۴	برگزاری وبینارهای آموزشی کوهپیمایی ویژه اساتید ،کارکنان و دانشجویان دانشگاه طی ۳مرحله - فواید کوهپیمایی - تجهیزات فیزیکی کوه - شیوه صحیح گام برداشتن در کوهپیمایی	۲۹۹	بهمن-اسفند
۱۵	وبینار تغذیه واصلاح رفتارهای غذایی	۲۰۰	اسفند
۱۶	برگزاری اردوهای کوهپیمایی خانوادگی طی سه مرحله ویژه اساتید وکارکنان و بازنشستگان آهار -ده تنگه سرخه حصار دو مرحله	۶۵	بهمن-اسفند
۱۷	تهیه فرم پیشینه ورزشی برای دانشجویان جدید الورد	مجازی	دی وبهمن

تقدیر از اساتید و کارکنان شرکت کننده در مسابقات دهه فجر

4



تجلیل از مدال آوران منطقه یک



برگزاری کارگاه ورزشی در زمان کرونا مدیریت پزشکی و تغذیه دوپینگ (دومرحله)



کارگاه: مدیریت پزشکی و تغذیه دوپینگ

زمان برگزاری

سه شنبه

۹۹/۳/۱۳

ساعت: ۱۰ صبح

مدرس: دکتر صالح پور

استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی





برگزاری برنامه های گرامی داشت هفته تربیت بدنی

7

برنامه های مجازی اداره تربیت بدنی

گرامیداشت هفته تربیت بدنی

ردیف	عنوان فعالیت
۱	برگزاری دوره ضمن خدمت مبانی تربیت بدنی
۲	برگزاری چالش ورزش در خانه برای اساتید و کارکنان محترم آفا
۳	برگزاری مسابقه طناب زنی برای خانمها
۴	برگزاری دوره ضمن خدمت تغذیه و رژیم غذایی در زمان کرونا
۵	برگزاری چالش ارسال بازی بومی محلی با رعایت اصول بهداشتی شرايط گتنوبی برای دانشجویان
۶	گلکاری و درختکاری
۷	برگزاری کارگاه آموزش داوطلبین ورزشی ویژه دانشجویان
۸	ارابه مطالب علمی در رابطه با ورزش و کرونا

معاونت دانشجویی - اداره تربیت بدنی

مهر ۹۹

برگزاری مسابقات چالش برانگیز برای همکاران



برگزاری مسابقات طناب زنی در سالن چند منظوره با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در روز ۲۵ آبان .

برگزاری مسابقات چالش برانگیز برای همکاران



مسابقات دراز و نشست کارمندان با رعایت پروتکل های بهداشتی در ۲۶ و ۲۷ آبان در سالن کشتی برگزار شد.

مراسم تجلیل از فعالان ورزشی دانشگاه:



این مراسم در روز دوشنبه ۹۹/۸/۲۶ از ساعت ۱۵ در پیست دو و میدانی دانشگاه با حضور جمعی از اساتید و کارکنان برگزار شد.

هفته تربیت بدنی

برگزاری چالش در بخش دانشجویی



به نام خدا

دانشگاه تربیت مدرس شیراز

معاونت دانشجویی برگزار می کند

اداره تربیت بدنی دانشگاه به مناسبت گرامیداشت

هفته تربیت بدنی

مسابقات بومی و محلی با شعار
«ورزش تعطیل نیست»
(ویژه دانشجویان دختر و پسر)

با شرایط ذیل برگزار می نماید :

دانشجویان گرامی توجه داشته باشند بازی بومی و محلی استان یا شهرستان بدون حضور تماشاگر فیلم برداری شود .

لازم به ذکر است در زمان اجرای این فرایند حتما از ماسک استفاده شود .

سپس به شماره تلفن ۰۹۳۵۵۱۲۰۷۷۰ (واتس اپ) ارسال نمایند .

مدت زمان کلیپ ارسالی میبایست حداقل ۲ دقیقه و حداکثر ۵ دقیقه باشد .

نحوه فیلم برداری به طریقه افقی باشد و در صورت تمایل با موسیقی سنتی شهرستان یا استان مربوط همراه باشد .

زمان ارسال : از ۲۶ الی ۲ آبان ۱۳۹۹

به ۶ اجرای برتر جوایز نفیس اهدا خواهد شد .

معاونت دانشجویی - اداره تربیت بدنی

کاشت نهال



یکی دیگر از برنامه های گرامیداشت هفته تربیت بدنی غرس نهال توسط معاون دانشجویی و همکاران دانشگاه با رعایت پروتکلهای بهداشتی در محوطه دانشگاه انجام شد این مراسم در روز سه شنبه مورخه ۹۹/۸/۲۷ با حضور معاون محترم دانشگاه و مدیر نظارتی ومسئول حراست دانشگاه انجام گردید.

برگزاری کارگاه و آموزش ضمن خدمت مبانی تربیت بدنی و ورزش

معاونت دانشجویی برگزار می کند
 اداره تربیت بدنی دانشگاه به مناسبت گرامیداشت
هفته تربیت بدنی
***** ورزش ضامن سلامتی در روزهای کرونایی *****
 دوره آموزشی ضمن خدمت
 اصول و مبانی تربیت بدنی - ۲۰ ساعت - کد دوره ۹۲۳۰۴۶۸۰
مدرس دوره : سرکار خانم غلامی
 ویژه کارکنان و اساتید گرامی به صورت مجازی برگزار می نماید.
 همکاران علاقمند برای ثبت نام به سامانه ضمن خدمت مراجعه و پس از
 ثبت نام در بخش محتوای دوره از منبع آن استفاده نمایند.
 آزمون دوره در روز چهارشنبه به تاریخ ۱۳۹۹/۷/۳۰ برگزار خواهد شد.
معاونت دانشجویی - اداره تربیت بدنی
مهر ۹۹

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت طرح و برنامه برگزار می نماید:



دوره آموزشی ضمن خدمت: کلیات اندام (ارتقاء سلامت از طریق ورزش)

کد دوره: 92101732 - 8 ساعت مجازی

همکاران علاقمند می توانند جهت ثبت نام به سامانه ضمن خدمت مراجعه نمایند.

زمان ثبت نام: ۹۹/۴/۳ تا ۹۹/۴/۷

زمان آزمون: ۹۹/۴/۱۰

ساعت ۱۰ الی ۱۴

اداره تربیت بدنی دانشگاه

برگزاری کارگاه و آموزش تغذیه ورزشی غذایی در زمان کرونا



معاونت دانشجویی برگزار می کند

اداره تربیت بدنی دانشگاه به مناسبت گرامیداشت

هفته تربیت بدنی

دوره آموزشی ضمن خدمت

اصول تغذیه درمانی در دوران کرونا - ۲۰ ساعت - دوره ۹۲۱۰۱۲۰۳

مدرس دوره : سرکار خانم دکتر شهیدی

ویژه کارکنان و اساتید گرامی به صورت مجازی برگزار می نماید.

همکاران علاقمند برای ثبت نام به سامانه ضمن خدمت مراجعه و پس از ثبت نام در بخش محتوای دوره از منبع آن استفاده نمایند.

آزمون دوره در روز چهارشنبه به تاریخ ۱۳۹۹/۸/۷ برگزار خواهد شد.

معاونت دانشجویی - اداره تربیت بدنی

برگزاری کلاس آموزش مجازی آمادگی جسمانی برای همکاران محترم و خانواده آنان

15





تهیه فرم نظر سنجی تشکیل کلاس آمادگی جسمانی

با عرض سلام خدمت اساتید و کارکنان محترم

همانطور که مستحضرد هرچه فرد از آمادگی جسمانی بیشتری برخوردار باشد بهتر می تواند کارهای روزانه خود را انجام دهد و همچنین مقاومت بدن او در مقابل بیماری ها نیز افزایش می یابد. با توجه به ویروس کرونا و شرایط کنونی جامعه که نمی توان بصورت حضوری در کلاسهای ورزشی شرکت نمود اداره تربیت بدنی مبادرت به برگزاری کلاس آنلاین ورزش توسط مربی بدستازی مجرب نموده است. اگر تمایل به شرکت در کلاس را دارید فرم زیر را تکمیل و برای اداره تربیت بدنی سرکار خاتم دکتر مرادی پور ارسال نمایید و یا اطلاعات درخواستی را به این شماره 09122717421 پیامک نمایید.

توجه داشته باشید ورزش کردن بدون در نظر گرفتن نکات ایمنی ممکن است عواقبی را برای فرد مانند درد در مفاصل یا مشکل قلبی بوجود بیاورد. کلاس منبهر هم در سامانه ایجاد خواهد شد و مربی نمی تواند بصورت مستقیم بر کار شما نظارت داشته باشد لذا جهت ایجاد اطمینان از اینکه به تمام نکات ایمنی توجه می کنید اعلام آمادگی شما برای شرکت در کلاس در راستای رعایت اصل سلامت کامل بدنی ضروری می باشد.

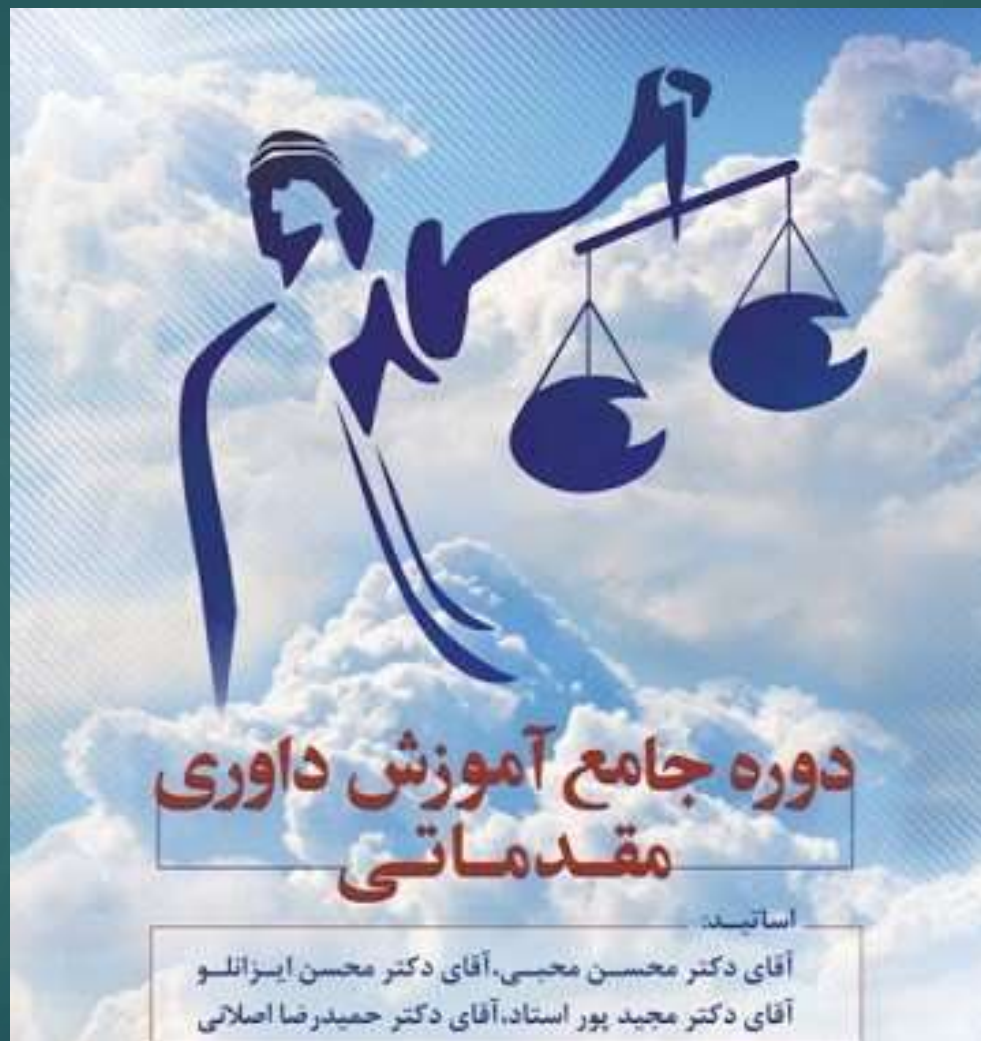
با آرزوی سلامتی و غلبه بر بیماری کرونا

مشخصات	نام و نام خانوادگی		شماره پرسنلی	نام واحد یا دانشکده
ساعت پیشنهادی	9 تا 10		12 تا 13	16 تا 17

- اساتید محترم تیزی تست کد پرسنلی را بنویسند اسامی همه این عزیزان در سامانه LMS وجود دارد فقط ضمن اعلام ساعت پیشنهادی خود ، نام ، نام خانوادگی و نام دانشکده خود را اعلام بفرمایند.

شرکت در کلاسهای داوری و کارگاههای وزارت علوم

17





شرکت دانشجویان دانشگاه در مسابقات مجازی در رشته های
کاراته، تکواندو، آمادگی جسمانی، تیراندازی و شطرنج
طی دو مرحله





دانشگاه شهید بهشتی

برگزاری وبینار دوره مدیریت آموزش داوطلبی

19

با توجه به نیاز روز افزون سازمان های ورزشی به تغییر شیوه های مدیریت منابع انسانی و بهره مندی از نیرو های داوطلب ، نیاز است تا فرهنگ کار داوطلبانه و ارزشمندی توسعه نهضت داوطلبی بیش از پیش مطرح گردد. به همین منظور اداره تربیت بدنی دانشگاه شهید رجایی با همکاری و مشارکت کمیته داوطلبین ورزشی، اولین وبینار آموزشی در زمینه داوطلبی را برگزار کرد.

The poster features a central graphic of stylized human figures in various colors (blue, orange, green, purple) forming a circular shape. Above this graphic, the title 'وبینار آموزشی دوره مدیریت داوطلبان ورزشی' (Educational Webinar for the Management of Sports Volunteers) is written in large, bold Persian letters. To the right of the title, there are logos for Shahrood University of Technology, the National Olympic Committee of Iran, and the National Sports Federation of Iran. Below the title, it specifies the date and time: 'دوشنبه ۸ دی ماه ساعت ۱۷ الی ۱۹' (Tuesday, 8th of Di, 17:00 to 19:00). A circular portrait of the instructor, Dr. Sara Pourjanki, is shown next to her name and title: 'مدرس: سیده سارا پورچانکی خانی' (Instructor: Seyedeh Sara Pourjanki Khani), followed by her credentials: 'دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی سازمان های ورزشی و مسئول کمیته داوطلبین هیئت ورزش های همگانی تهران' (PhD student in Strategic Management of Sports Organizations and member of the National Sports Federation of Iran). A red circular stamp on the left side of the poster reads 'شرکت در این دوره بصورت رایگان می باشد' (Participation in this course is free). At the bottom, there are four blue and red buttons with text: 'معاونت دانشجویی - اداره تربیت بدنی' (Student Affairs - Physical Education Administration), 'دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی با مشارکت' (Shahrood University of Technology with cooperation), 'کمیته داوطلبین هیئت های ورزشی های' (Committee of Sports Volunteers of the Sports Federations), and 'همگانی استان تهران برگزار می نماید' (Organized by the National Sports Federation of Tehran Province). At the very bottom, there is a URL: 'https://b2n.ir/670637'.



برگزاری وبینار دوره مدیریت آموزش داوطلبی

20

ی.کن.ا.ج.روپ.ی.بل.ط.و.اد.pdf

مدیریت داوطلبان ورزشی

Attendees (27)

- 2 دیهان روپ بی‌دا
- اراس هدیسی یناخ یکن اچ روپ
- 980223952
- fatemeh shoei
- fatemehmokhtari
- goinooshmirdrikvandi
- hamid

Chat

saharatemadi +

روپ یناراب میجو *

Hojat Talebi: Hojat Talebi

Zahra ramezanzadeh: salam

fatemeh shoei: salam

ی.کن.ا.ج.روپ.ی.بل.ط.و.اد.pdf

حفظ و نگهداری (Maintenance)

بعد از اجرا	حین اجرا	ورود
فردانی از کلبه داوطلبان	توجه به میزان کار و توانمندی داوطلب	معرفی
نسبانی و تقدیر از داوطلبان نمونه	یاسخگویی به داوطلب	شناخت علاقه و توانمندیها
در نظر گرفتن استیضات ویژه	راهنمایی و نظارت به موقع	توجه به انگیزه ها
ارتباط مستمر با داوطلبان	احترام و فردانی به موقع	آموزش
یوتکراری دوره های آموزشی	در نظر گرفتن برنامه های آموزشی و سرگرمی	عزت بخشی به داوطلبان

Attendees (29)

- 3 دیهان روپ بی‌دا
- اراس هدیسی یناخ یکن اچ روپ
- 980223952
- fatemeh shoei
- fatemehmokhtari
- goinooshmirdrikvandi
- hamid

Chat

اراس هدیسی یناخ یکن اچ روپ

Hojat Talebi: Hojat Talebi

Zahra ramezanzadeh: salam

fatemeh shoei: salam

Abolfazl Mokhtari: Salam

980223952: slami davod elyasi

ی.کن.ا.ج.روپ.ی.بل.ط.و.اد.pdf

با تشکر از توجه شما

با ما همراه شوید
تا اقیانوس شویم

Attendees (31)

- 3 دیهان روپ بی‌دا
- اراس هدیسی یناخ یکن اچ روپ
- 980223952
- fatemeh shoei
- fatemehmokhtari
- goinooshmirdrikvandi
- hamid

Chat

ممشول: Mamnoon

zahra sadat hosseyni: khaste nbashid

fatemehmokhtari: aali bood mamnoon

penar miralale 2: ...

این روز ها با توجه به شرایط بیماری کرونا که فضاهای بسته سالن های ورزشی، محیط مناسبی برای ورزش نیستند ، اداره تربیت بدنی به دنبال جایگزین مناسب برای علاقه مندان میباشد تا روحیه و فعالیت خود را حفظ کنند و به همین منظور اداره تربیت بدنی دانشگاه شهید رجایی سه وبینار آموزشی در زمینه کوهپیمایی را برگزار کرد.


دانشگاه شهید بهشتی
انجمن کوهنوردی دانشگاه

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می کند

وبینار آموزشی کوهپیمایی همگانی

- ✓ فواید کوهپیمایی
- ✓ قوانین و مقررات عمومی
- ✓ تنفس و تغذیه در کوه



- ❖ مدت دوره: ۹۰ دقیقه
- ❖ مدرس: مهندس سحر رضویون
- ❖ زمان برگزاری: سه شنبه ۹۹/۱۰/۳۰ ساعت ۱۰/۳۰
- ❖ لینک شرکت در وبینار: <https://b2n.ir/kohpeymai>

➤ برای کارکنان گواهی شرکت در دوره صادر می شود.

➤ این برنامه مورد تایید معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی به عنوان فعالیت فرهنگی-تربیتی برای اساتید است.

❖ جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خانم مرادی پور تماس بگیرید


دانشگاه شهید بهشتی
انجمن کوهنوردی دانشگاه

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می کند

وبینار آموزشی کوهپیمایی همگانی ۲

- ✓ وسایل و ابزار
- ✓ کوهپیمایی
- ✓ لباس، کوله پشتی
- ✓ کفش



- ❖ مدت دوره: ۹۰ دقیقه
- ❖ مدرس: مهندس سحر رضویون
- ❖ زمان برگزاری: سه شنبه ۹۹/۱۱/۱۴ ساعت ۹۹/۱۰/۳۰
- ❖ لینک شرکت در وبینار: <https://b2n.ir/kohpeymai>

➤ برای کارکنان گواهی شرکت در دوره صادر می شود.

➤ این برنامه مورد تایید معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی به عنوان فعالیت فرهنگی-تربیتی برای اساتید است.

❖ جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خانم مرادی پور تماس بگیرید


دانشگاه شهید بهشتی
انجمن کوهنوردی دانشگاه

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می کند

وبینار آموزشی کوهپیمایی همگانی ۳

- ✓ استفاده از باتوم کوهپیمایی
- ✓ شیوه صحیح گام برداری
- ✓ هواشناسی کوهستان



- ❖ مدت دوره: ۹۰ دقیقه
- ❖ مدرس: مهندس سحر رضویون
- ❖ زمان برگزاری: سه شنبه ۹۹/۱۲/۵ ساعت ۹۹/۱۰/۳۰
- ❖ لینک شرکت در وبینار: <https://b2n.ir/kohpeymai>

➤ برای کارکنان گواهی شرکت در دوره صادر می شود.

➤ این برنامه مورد تایید معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی به عنوان فعالیت فرهنگی-تربیتی برای اساتید است.

❖ جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خانم مرادی پور تماس بگیرید



فواید کوهپیمایی:

22



دانشگاه تربیت مدرس

انجمن کوهنوردی دانشگاه

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می کند

وبینار آموزشی کوهپیمایی همگانی

- ✓ فواید کوهپیمایی
- ✓ قوانین و مقررات عمومی
- ✓ تنفس و تغذیه در کوه



❖ مدت دوره: ۹۰ دقیقه

❖ مدرس: مهندس سحر رضویون

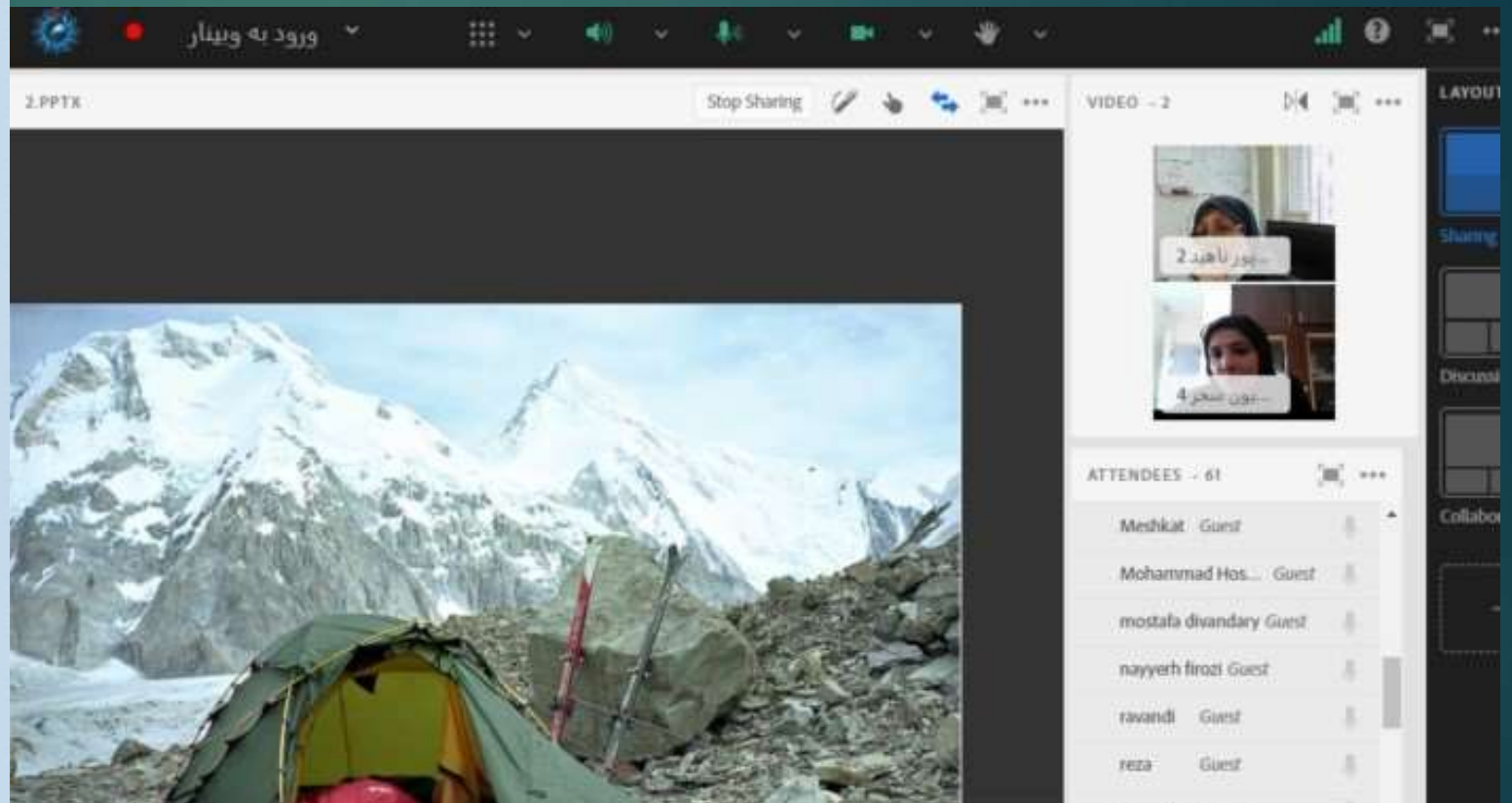
❖ زمان برگزاری: سه شنبه ۹۹/۱۰/۳۰ ساعت ۱۰/۳۰

❖ لینک شرکت در وبینار: <https://b2n.ir/kohpeymai>

➤ برای کارکنان گواهی شرکت در دوره صادر می شود.

➤ این برنامه مورد تایید معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی به عنوان فعالیت فرهنگی-تربیتی برای اساتید است.

➤ جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خانم مرادی پور تماس بگیرید.



تجهیزات فیزیکی کوه:

23



دانشگاه تربیت مدرس

انجمن کوهنوردی دانشگاه

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه
برگزار می کند

وبینار آموزشی کوهپیمایی همگانی ۲



- ✓ وسایل و ابزار
- ✓ کوهپیمایی
- ✓ لباس، کوله پشتی
- ✓ کفش

❖ مدت دوره: ۹۰ دقیقه

❖ مدرس: مهندس سحر رضویون

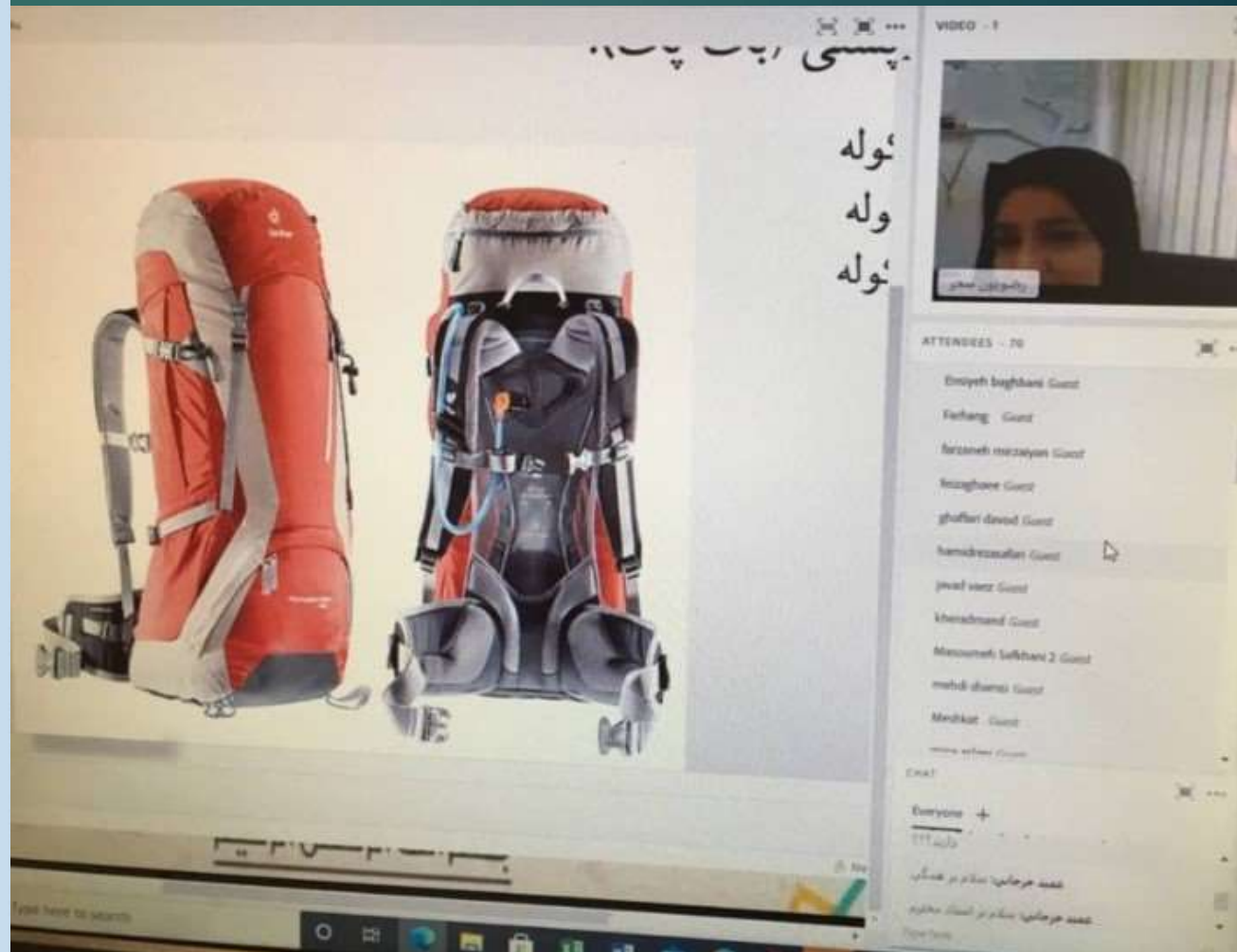
❖ زمان برگزاری: سه شنبه ۹۹/۱۱/۱۴ ساعت ۱۰/۳۰

❖ لینک شرکت در وبینار: <https://b2n.ir/kohpeymai>

➤ برای کارکنان گواهی شرکت در دوره صادر می شود.

➤ این برنامه مورد تایید معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی به عنوان فعالیت فرهنگی-تربیتی برای اساتید است.

📌 جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خانم مرادی پور تماس بگیرید





شیوه صحیح گام برداشتن در کوهپیمایی:



انجمن کوهنوردی دانشگاه

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می کند

وبینار آموزشی کوهپیمایی همگانی ۳

- ✓ استفاده از باتوم کوهپیمایی
- ✓ شیوه صحیح گام برداری
- ✓ هواشناسی کوهستان



❖ مدت دوره: ۹۰ دقیقه

❖ مدرس: مهندس سحر رضویون

❖ زمان برگزاری: سه شنبه ۹۹/۱۲/۵ ساعت ۱۰/۳۰

❖ لینک شرکت در وبینار: <https://b2n.ir/kohpeymai>

➤ برای کارکنان گواهی شرکت در دوره صادر می شود.

➤ این برنامه مورد تأیید معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی به عنوان فعالیت فرهنگی تربیتی برای اساتید است.

➤ جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خانم مرادی پور تماس بگیرید

باید و نبایدهای فرود:

همیشه فقط به قله رسیدن ملاک کوهنوردی نیست.

کوهنورد خوب، کوهنورد زنده است.

- ۱- برای یک روز بیشتر آب و غذا و امکانات همراهتان باشد.
- ۲- نصف انرژی را برای بالارفتن و نصف انرژی را برای فرود بگذارید.
- ۳- مسیر خوانی را یاد بگیرید.
- ۴- تحت هر شرایطی صعود نکنید.
- ۵- به آثار روانی خود توجه کنید.



ATTENDEES - 39

Guest انتخاب قلیزاده

بیگی اکرم 4

Guest حکیمه مقصودی

Guest حمیده محسنی مجد

Guest زینب فخاری

Guest سارا ذاکری

Guest ساسان فرمند

Guest سمیه ارده جانی

Guest سوسن دارابی

CHAT

Everyone +

سوال ندارم: javad vaez

یا سلام و خدا قوت مهدی: mehdi shamsi

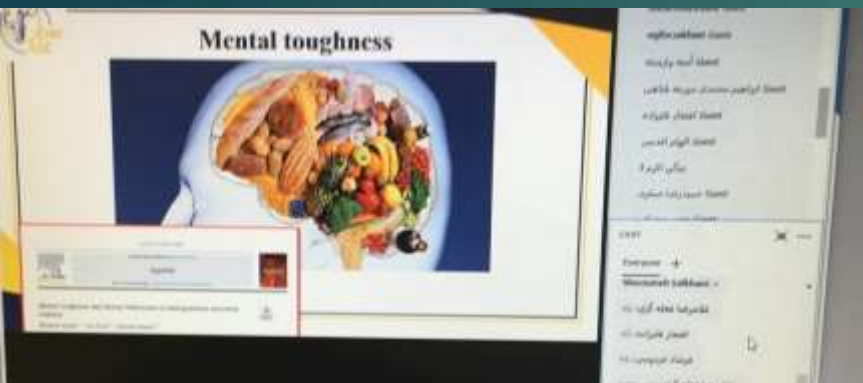
فروران بروین: خسته نباشین

هزارال حسین جانی: خسته نباشید ممنون



وبینار تغذیه و اصلاح رفتارهای غذایی

وبینار تغذیه و اصلاح رفتارهای غذایی با تدریس دکتر برزگر پور در اسفند ماه سال ۹۹ با حضور ۲۰۰ نفر شرکت کننده در فضای مجازی و در برنامه ادوب کانکت برگزار شد.



کارگاه تغذیه و اصلاح رفتارهای غذایی

مدرس:
دکتر حمیدرضا برزگرپور
دکتری فیزیولوژی ورزشی
متخصص تغذیه تیم های ملی

لینک کارگاه:
<https://vc.sru.ac.ir/nutrition>

زمان: دوشنبه ۱۸ اسفند
ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۲

ویژه اساتید، کارمندان و دانشجویان

تلفن جهت هماهنگی و صدور گواهی:
0912 271 74 21 خانم مرادی

رایگان



برگزاری اردوهای کوهپیمایی خانوادگی برای اساتید و کارکنان و بازنشستگان آهار-ده تنگه

26



انجمن کوهنوردی دانشگاه

اداره تربیت بدنی با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می کند

اردوی کوهپیمایی آهار-ده تنگه

ویژه اساتید، کارکنان و بازنشستگان
شرکت برای خانواده ها آزاد می باشد



- ❖ تاریخ برگزاری: پنجشنبه ۹۹/۱۱/۹ ساعت ۷/۳۰ صبح
- ❖ مهلت ثبت نام: سه شنبه ۹۹/۱۱/۷ ساعت ۱۲
- ❖ مکان حرکت: جنب تعاونی مصرف دانشگاه
- ❖ همراه داشتن لباس گرم و وسایل شخصی الزامی است

➤ ظرفیت این برنامه ۲۵ نفر می باشد و اولویت با افرادی است که زودتر ثبت نام کنند

❖ جهت اطلاعات بیشتر یا داخلی ۲۳۱۵ سرکار خاتم مرادی پور تماس بگیرید





برگزاری اردوهای کوهپیمایی خانوادگی برای اساتید و کارکنان و بازنشستگان

سرخه حصار (۱)

27



انجمن کوهنوردی دانشگاه
اداره تربیت بدنی یا همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می کند

اردوی گلگشت سرخه حصار

ویژه اساتید، کارکنان و بازنشستگان
شرکت برای خانواده ها آزاد می باشد



- ❖ تاریخ برگزاری: پنجشنبه ۹۹/۱۲/۷ ساعت ۷/۳۰ صبح
- ❖ مهلت ثبت نام: سه شنبه ۹۹/۱۱/۵ ساعت ۱۲
- ❖ مکان حرکت: جنب تعاونی مصرف دانشگاه
- ❖ همراه داشتن لباس گرم و وسایل شخصی الزامی است

➤ ظرفیت این برنامه ۲۵ نفر می باشد و اولویت با افرادی است که زودتر ثبت نام کنند

➤ جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خاتم مرادی پور تماس بگیرید



برگزاری اردوهای کوهپیمایی خانوادگی برای اساتید و کارکنان و بازنشستگان

سرخه حصار (۲)

28



انجمن کوهنوردی دانشگاه

ترویج بدنیه با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه برگزار می

اردوی گلگشت سرخه حصار ۲

ویژه اساتید، کارکنان و بازنشستگان
شرکت برای خانواده ها آزاد می باشد



تاریخ برگزاری: پنجشنبه ۹۹/۱۲/۲۱ ساعت ۷/۳۰ صبح
مهلت ثبت نام: سه شنبه ۹۹/۱۲/۵ ساعت ۱۲
مکان حرکت: جنب تعاونی مصرف دانشگاه
همراه داشتن لباس گرم و وسایل شخصی الزامی است
برفیت این برنامه ۲۵ نفر می باشد و اولویت با افرادی است که زودتر ثبت نام کنند
جهت اطلاعات بیشتر با داخلی ۲۳۱۵ سرکار خانم مرادی پور تماس بگیرید



تهیه فرم پیشینه ورزشی برای دانشجویان جدید الورد

29

docs.google.com/forms/d



اداره تربیت بدنی (فرم) اطلاعات ورزشی دانشجویان ورزشکار

این پرسشنامه جهت شناسایی قابلیت ها و توانایی های ورزشی شما عزیزان تهیه شده است تا در این شرایط حساس مقابله با کرونا بتوانیم برای هدایت شما در ورزش دانشجویی با الویت ورزش همگانی و ورزش قهرمانی دانشجویی در بستر فضای مجازی برنامه ریزی داشته باشیم .

با تشکر از حسن توجه شما