

قهرمان رویاهای  
خودت باش...

پویش عیدانه  
دانشجویان علوم پزشکی

# شو\* بهاری

۲۵ اسفند تا ۱۷ فروردین

اعطای جوایز مانند:  
لیتاپ؛ دوچرخه؛ تبلت و...

به نام خدا

بهار فصل رویش است... فصل نو شدن. فصل بالندگی. اداره کل فرهنگی وزارت بهداشت، با هدف استفاده بهینه از اوقات فراغت نوروز دانشجویان عزیز، پویش "بهاری شو" را اجرا میکند.

## نحوه اجرا:

دانشجویان مطابق محورهای جدول زیر می‌توانند در پویش بهاری شو شرکت نمایند. مرحله به مرحله موارد ذکر شده را انجام و برای ما ارسال نمایید.

نکات قابل توجه:

۱. این پویش ویژه دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور است.
۲. دانشجویان می‌توانند در تمام محورها و بصورت فردی شرکت نمایند.
۳. دانشجویان در هر محور مجاز به ارسال فقط یک اثر است.
۴. امتیاز نهایی دانشجویان، مجموع امتیازات اخذ شده در هر محور است.
۵. امتیاز نهایی دانشجویان در چهار رده برنزی، نقره‌ای، طلایی و ممتاز دسته بندی خواهد شد و اهدای جوایز بر مبنای رده بندی صورت خواهد گرفت.
۶. نحوه ارسال آثار از طریق ربات پیام رسان است. لطفاً یک ربات را انتخاب و تا پایان با آن همراه باشید

۷. عکس‌ها در فرمت PNG و JPG، فیلم‌ها در فرمت MP4 (حداکثر حجم ۳۰۰ مگابایت)، فایل‌های صوتی در فرمت MP3 و WAV (حداکثر حجم ۱۰۰ مگابایت) و متن‌ها در فرمت PDF ارسال گردد.
۸. مالکیت معنوی آثار متعلق به معاونت فرهنگی دانشجویی وزارت بهداشت است.
۹. استفاده از پوشش مناسب در آثار ارسالی الزامی است. در غیر این صورت اثر مربوطه از رقابت حذف خواهد شد.
۱۰. آثار ارسالی باید در زمان برگزاری پویش تولید شوند، در غیر این صورت فاقد امتیاز خواهند بود.
۱۱. در صورتی که آثار با ویژگی‌های ذکر شده در شیوه نامه مطابقت نداشته باشند؛ امتیاز محور را دریافت نمی‌کنند.
۱۲. اطلاعات بیشتر و تکمیلی در صفحات اختصاصی پویش [BAHARISHOO.COM](http://BAHARISHOO.COM) به صورت رسمی اطلاع رسانی خواهد شد.

محوورها	موضوع	امتیاز	قالب	توضیحات
کلک خیال انگیز	شعر خوانی ( حافظ ، سعدی، سهراب سپهری و نیمایوشیج )	۴۰۰۰	فیلم صوت ( حداکثر ۵ دقیقه )	۱. یک شعر از حافظ، سعدی، سهراب سپهری و نیمایوشیج را انتخاب کن. ۲. تمرین کن. ۳. فیلم یا صوت خواندنت را ضبط کن و برای ما ارسال کن.
ترنم آسمانی	روانخوانی یک صفحه قرآن	۵۰۰۰	فیلم صوت ( حداکثر ۵ دقیقه )	۱. یک صفحه از قرآن را انتخاب کن. ۲. تمرین کن. ۳. فیلم یا صوت خواندنت را به صورت روانخوانی یا ترتیل ضبط کن و برای ما ارسال کن.
آرام جان	حفظ سوره ملک یا حجرات	۸۰۰۰	فیلم ( حداکثر ۵ دقیقه )	۱. یکی از سوره ها را انتخاب کن. ۲. حفظ کن. ۳. فیلم خواندنت را با چشمان بسته ضبط کن و برای ما ارسال کن.

محوورها	موضوع	امتیاز	قالب	توضیحات
روی ماه	تصویر دست بوسی پدر و مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ در صله رحم عید	۳۰۰۰	عکس فیلم (حداکثر ۵ دقیقه)	در روزهای نوروز از صحنه دست بوسی پدر، مادر، پدر بزرگ یا مادر بزرگت عکس یا فیلم بگیر و برای ما ارسال کن.
از آسمان	تصویر سفره افطاری (خانگی) زیبا	۵۰۰۰	عکس فیلم (حداکثر ۲ دقیقه)	۱. یک افطاری ساده آماده کن. ۲. سفره افطارت رو تزیین کن. ۳. کلمه # بهاری - شو روی کاغذ، کنار سفره فراموش نشه ۴. از سفره عکس یا فیلم بگیر و برای ما ارسال کن.
رسم همدلی	توزیع هدایای عیدانه یا بسته غذای افطاری ساده	۴۰۰۰	عکس فیلم (حداکثر ۵ دقیقه)	۱. یک افطاری ساده یا هدیه تهیه کن (می‌توانی از اطرافیان هم کمک بگیری). ۲. از مراحل تهیه یا توزیع آن عکس یا فیلم بگیر و برای ما ارسال کن.

محوورها	موضوع	امتیاز	قالب	توضیحات
یاریگر سپید	شرکت در فعالیت جهادی سلامت محور	۷۰۰۰	عکس فیلم	<p>۱. یک فعالیت جهادی (کنترل قند و فشار خون ، آموزش بهداشت ، تدریس به دانش آموزان ، حضور در طرح سی شب سی مسجد* و...) را انتخاب کن.</p> <p>۲. از مشارکت خودت در این فعالیت عکس یا فیلم بگیر و برای ما ارسال کن.*</p> <p>برای شرکت در این طرح می‌توانید با مسئولین گروه جهادی "سی شب سی مسجد" شهرستان شما که در سایت پویش هست تماس بگیرید.</p>
مثبت اندیشه	روخوانی یکی از کتب شهید مطهری	۴۰۰۰	صوت (حداکثر ۴۵ دقیقه)	<p>۱. یکی از کتاب‌های شهید مطهری را انتخاب کن.</p> <p>۲. بیست صفحه از آن را انتخاب کن.</p> <p>۳. روخوانی کن و صوت خواندنت را برای ما ارسال کن.</p>
آن سوی زندگی	تلخیص و ارائه مستند صوتی شنود / برنامه زندگی پس از زندگی	۵۰۰۰	متن	<p>۱. یکی از قسمت‌های برنامه "زندگی پس از زندگی" را انتخاب کن.</p> <p>۲. با دقت نگاه کن.</p> <p>۳. خلاصه کن و متن آن را برای ما ارسال کن.</p>

محوورها	موضوع	امتیاز	قالب	توضیحات
مرز پرگهر	سلفی با یکی از جاذبه های گردشگری ایران	۲۰۰۰	عکس فیلم (حداکثر ۱ دقیقه)	۱. یکی از جاذبه های گردشگری ایران عزیزمان را انتخاب کن. ۲. به صورت سلفی یک عکس یا فیلم بگیر و برای ما ارسال کن
حرف حساب	سبک زندگی، راستگویی، نماز و عبادت، رزق حلال، حکمت های نهج البلاغه	۷۰۰۰	صوت (حداکثر ۱۰۰ دقیقه)	۱. به دلخواه خودت چهل حدیث با این موضوعات (سبک زندگی، راستگویی، نماز و عبادت، رزق حلال، خدمت به خلق، ارتباط با نامحرم و ...) از منابع مختلف از جمله حکمت های نهج البلاغه را انتخاب کن. ۲. متن فارسی آن را بخوان و صوتش را برای ما ارسال کن.
روشنا	ارائه کوتاه به روش تدبیر با موضوع آینده روشن من	۱۰۰۰۰	فیلم (۵-۱۰ دقیقه)	۱. یکی از دو موضوع آینده روشن است یا برنامه های آینده من را انتخاب کن. ۲. مطالب خودت را به روش تدبیر ارائه کن.

محوورها	موضوع	امتیاز	قالب	توضیحات
استوری باز	تولید استوری تبریک عید امسال	۳۰۰۰	عکس فیلم (حداکثر ۱ دقیقه)	۱. حس و حال خوبتان از آغاز سال نور را تبدیل به یک استوری جذاب، بانشاط و امیدوارانه کن. ۲. عکس یا فیلم استوریت را برای ما ارسال کن.
به سوی قله	صعود چهل ساله، ایران مقتدر، یک ون شبهه	۷۰۰۰	پاورپوینت (حداکثر ۴۰ اسلاید)	۱. یکی از کتابها (صعود چهل ساله، ایران مقتدر، یک ون شبهه) را انتخاب کن. ۲. به دقت مطالعه کن. ۳. یک پاورپوینت (حداکثر ۴۰ اسلاید) تهیه و برای ما ارسال کن.
یاد ایام	بیان خاطره	۴۰۰۰	متن فیلم صوت (حداکثر ۵ دقیقه)	۱. یکی از خاطرات شیرینتان با موضوع عید نوروز یا ماه مبارک رمضان را انتخاب کن. ۲. متن، فیلم یا صوت آن را برای ما ارسال کن.



محوورها	موضوع	امتیاز	قالب	توضیحات
کوله بار	بیان یک تجربه	۵۰۰۰	متن فیلم صوت (حداکثر ۵ دقیقه)	۱. یکی از بهترین تجربیات خودتان را از بالین (عرصه و...) و تحصیل در دوران دانشجویی انتخاب کن. ۲. متن، فیلم یا صوت آن را برای ما ارسال کن.
جام در دست تو	کوهنوردی یا فعالیت ورزشی	۴۰۰۰	فیلم (حداقل ۱ / حداکثر ۲ دقیقه)	۱. یکی از رشته‌های ورزشی (طناب زنی، شناسوئدی یا روپایی) را انتخاب کن. ۲. تمرین کن. ۳. از خودت فیلم بگیر و برای ما ارسال کن.
مقاله خوان	مقاله علمی قرآن و سلامت از مجلات علمی پژوهشی "قرآن و طب یا سبک زندگی"	۵۰۰۰	فیلم صوت (حداکثر ۳۰ دقیقه)	۱. یک مقاله از لیست مقالات سایت پویش را انتخاب کن. ۲. به دقت مطالعه کن. ۳. فیلم یا صوت روخوانی آن را برای ما ارسال کن.

محوورها	موضوع	امتیاز	قالب	توضیحات
شهر فرنگ	نقد و بررسی یکی از آثار سینمایی، سریال و برنامه تلویزیونی	۵۰۰۰	متن فیلم صوت (حداکثر ۱۰ دقیقه)	۱. یکی از آثار سینمایی، سریال و برنامه هایی که از تلویزیون پخش میشه (یا پخش شده) را انتخاب کن. ۲. آن را به دقت تماشا کن. ۳. نقد آن را به صورت متن، فیلم یا صوت برای ما ارسال کن.
دیدنو	مسائل و مشکلات نظام سلامت و دانشگاه های علوم پزشکی	۱۰۰۰۰	متن فیلم صوت (حداکثر ۱۰ دقیقه)	۱. یکی از مسائل و مشکلات نظام سلامت و دانشگاه های علوم پزشکی را انتخاب کن. ۲. به راه حل آن فکر کن. ۳. پیشنهاد خلاقانه و نوآورانه خود را به صورت متن، فیلم یا صوت برای ما ارسال کن.
رفیق خوشبخت	انتخاب یک جمله از یک وصیت نامه شهید سجاد زبرجدی	۳۰۰۰	عکس نوشت	۱. وصیت نامه شهید زبرجدی را مطالعه کن. ۲. یک بخش از آن را انتخاب کن. ۳. یک عکس نوشت از آن تهیه کن و برای ما ارسال کن.

امتیاز	جوایز	کلاس
۱۰۰۰۰۰ به بالا	لپ تاپ، اقامت سه روزه خزرآباد ساری همراه با خانواده	ممتاز
۶۱۰۰۰-۹۹۰۰۰	تبلت، دوچرخه، سهمیه اردو مشهد و شیراز	سطح طلایی
۳۱۰۰۰-۶۰۰۰۰	ساعت هوشمند، ست لوازم ورزشی	سطح نقره ای
۰-۳۰۰۰۰	پاوربانک، ایرپاد، کوله پشتی، تراول ماگ	سطح برنزی
۵۰ ≤ بهاریار که بیشترین عضورا به پویش دعوت کنند.	کارت هدیه	جایزه ویژه