

## فهرستی از منابع مهم و معتبر ناشران و پایگاه های اطلاعاتی – کووید ۱۹-کروناویروس

استراتژی جستجو در پایگاهها با کلید واژه های کنترل شده کووید ۱۹

### Search details

("severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[Supplementary Concept] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[All Fields] OR "2019 ncov"[All Fields]) OR 2019nCoV[All Fields] OR ("COVID-19"[All Fields] OR "COVID-2019"[All Fields] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[Supplementary Concept] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[All Fields] OR "2019-nCoV"[All Fields] OR "SARS-CoV-2"[All Fields] OR "2019nCoV"[All Fields] OR (("Wuhan"[All Fields] AND ("coronavirus"[MeSH Terms] OR "coronavirus"[All Fields])) AND (2019/12[PDAT] OR 2020[PDAT])))) OR ("severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[Supplementary Concept] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[All Fields] OR "sars cov 2"[All Fields]) OR ((wuhan[All Fields] AND ("coronavirus"[MeSH Terms] OR "coronavirus"[All Fields])) AND 2019/12[PubDate] : 2030[PubDate])

بخش های دسترسی آزاد به منابع مرتبط با کرونا ویروس پایگاه های مهم علمی دنیا :

[یابمد کرونا ویروس](#)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term>



[کلاریویت آنالیتیکس - بیو ورلد](#)  
[کووید ۱۹-کروناویروس](#)

<https://www.bioworld.com/articles/topic/517>



داینامد - ایسکو هاست  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.dynamed.com/condition/covid-19-novel-coronavirus/>



پروکونست کروناویروس دیتابیس

<https://search.proquest.com/coronavirus/index>



انجمن میکروبیولوژی آمریکا

کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://asm.org/Press-Releases/2020/COVID-19-Resources>



پایگاه آیتودیت  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://uptodate.sciexplore.ir/>



موسسه ملی سلامت – آمریکا

<https://www.nih.gov/coronavirus>



اکسس مدیسن

کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.accessmedicinenetwork.com/channels/2610>



تیلور اند فرانسیس

کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://taylorandfrancis.com/coronavirus/>

<https://www.tandfonline.com/openaccess/openjournals>

<https://www.tandfonline.com/>



دسترسی پذیری به منابع مرتبط با کرونا ویروس ناشران مهم علمی دنیا :

اشپرینگر نیچر  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.springernature.com/gp/researchers/campaigns/coronavirus>



وایلی  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://novel-coronavirus.onlinelibrary.wiley.com/>



الزویر - ساینس دایرکت  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.elsevier.com/connect/coronavirus-information-center>



انتشارات سیج  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://journals.sagepub.com/coronavirus>



انتشارات دانشگاه آکسفورد  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://academic.oup.com/journals/pages/coronavirus>



انتشارات دانشگاه کمبریج  
کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.cambridge.org/core/browse-subjects/medicine/coronavirus-free-access-collection>



مگا ژورنال پلوس

کووید ۱۹ - کروناویروس

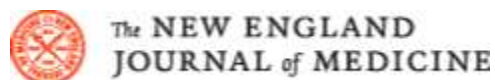
<https://plos.org/covid-19/>



نیو انگلند ژورنال آو مدیسن

کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.nejm.org/coronavirus>



بی ام جی - کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.bmj.com/coronavirus>



مجله ی لنست

کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

THE LANCET

جاما نتورک

کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>



آنالز آو اینترنل مدیسن

کووید ۱۹ - کروناویروس

<https://www.acpjournals.org/topic/category/coronavirus>



# چگونه در منزل در دوران کرونا پژوهش هایمان را ادامه دهیم؟



بهار 1399

کتابخانه دانشکده پیراپزشکی

خ قدس نبش کوچه شفيعی  
تلفن 64432351

بررسی راه حل های برای آن بوده اید، اکنون در سال ۲۰۱۹ حداقل بیش از ۴ میلیون رکورد پژوهشی جدید منتشر شده است.

یعنی ممکن است راه حل های جدیدی برای موارد مشابه ارائه شده است و شما می توانید داده های قدیمی را با آن ها مقایسه کنید و یک پژوهش جدید انجام دهید.

## \* طراحی آزمایشات آینده :

از هم اکنون ب فکر روزهای بعد از کرونا باشید! می توانید با یک برنامه ی ریزی خوب و دقیق به طراحی آزمایشاتی برای پژوهش های آینده ی خود بپردازید. اگر این برنامه ریزی هدفمند بطرز صحیحی انجام شود نتایج شگرفی برای شما خواهد داشت. در مدت زمان کوتاه تری نتایج بیشتری بدست خواهید آورد. از داده های گذشته برای برآورد کردن مقدار، هزینه ها و مدت زمان استفاده کنید.

## \* نوشتن کتاب تخصصی :

شما احتمالاً بروندادهای پژوهشی در حوزه ی خاصی را کار کرده اید که معمولاً در قالب مقاله بوده است. اکنون فرصت دارید تا با جمع آوری کارهای قبلی تان و نمونه کارهای دیگران به یک جمع بندی برسید و کتاب مناسبی برای جامعه ی پژوهشی آماده کنید و منتشر کنید.

برگرفته از مقاله حسین حیدری مجله: کتابدار ۲/۱۰ / دوره 6 / شماره 3 / 1399  
<http://lib2mag.ir/11743>



تهیه و تنظیم : مژده مصطفوی زاده  
کارشناس ارشد کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

## \* بهره گیری از داده های خام دیگران :

هم اکنون پژوهشگران بر اساس یک روند جهانی نو، در حال به اشتراک گذاری داده های خام تحقیقاتی خود در پایگاه های مرتبط هستند، حجم انبوهی از داده ها می تواند با ایده و خلاقیت شما تبدیل به یک دستاورد تحقیقاتی جدید شود. بویژه اینکه داده های مشابه با یکدیگر مقایسه یا با هم ادغام شوند، یا اینکه با داده های آزمایشگاهی قبلی شما مقایسه و تحلیل شوند (ابزارهای داده ها).

## \* کشف روابط جدید:

داده ها و اطلاعات زیاد، ممکن است باعث سردرگمی شما شود، اما می تواند به کشف روابط جدید علمی هم منجر شود. دو فعالیت علمی در یک حوزه ممکن است توسط دو محقق با کیلومترها فاصله از یکدیگر انجام و منتشر شده باشد، این دو نشر می تواند توسط شما مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد و تبدیل به کشف یک فناوری و یا توسعه ی علمی جدید شود.

## \* یافتن ایده های جدید پژوهشی :

مقالات برتر و یا جدید حوزه-ی تحقیقاتی خودتان را مطالعه کنید. آنها ممکن است توسط یک محقق باتجربه و یا توسط یک جوان با انگیزه نوشته شده باشند، مهم اینست که اکنون فرصت مناسبی است تا با فراغ بال یاد بگیرید و ایده های جدید تولید کنید.

## \* کشف الگوها و روندهای جدید :

بررسی تعداد زیادی مقالات پژوهشی می تواند منجر به شناسایی روندهای جدید تحقیقاتی شود. کافی است این روندها را کشف کنید و پژوهش های جدید مبتنی بر این روندها را، انجام دهید.

## \* مطالعه مجلات تجاری - علمی مرتبط :

مجلات تجاری-علمی، معمولاً ارتباط بین جامعه پژوهشگران با فناوری و بازار را فراهم می کنند. حتی دیدن تبلیغات محصولات جدید مرتبط با حوزه های تخصصی شما ممکن است که ایده های فراوانی برای شما به ارمغان آورد.

## \* حل مسائل پژوهشی گذشته با استفاده از اطلاعات و داده های جدید :

در چند سال گذشته درباره ی ریزگردها در ایران کار مطالعاتی کرده اید و دنبال

**\* بهبود پروفایل هایبان در شبکه های اجتماعی علمی و پژوهشی:**

اکنون شبکه های اجتماعی بخشی از زندگی روزمره ی بشر شده اند. در کنار شبکه های اجتماعی عمومی، شبکه های اجتماعی پژوهشی نیز ایجاد شده اند و افراد با باشتراک گذاری دستاوردهای پژوهشی خود در راستای بهبود شهرت علمی و افزایش استنادات مرتبط با خود اقدام می کنند. در اینجا <http://lib2mag.ir/11650>فهرستی از این شبکه ها را نمایش داده شده از جمله: ریسرچ -گیت، آکادمیا، مندلی، فیگشیر، ایمپکت استوری، ... و در شبکه ی اجتماعی پژوهشی بومی ایران "سای اکسپلور".

**\* برقراری ارتباطات علمی با دیگران در شبکه های اجتماعی علمی و پژوهشی:**

با برقراری ارتباطات جدید در شبکه های اجتماعی علمی، شما می توانید از ترکیب داده های خام پژوهشی قبلی خود و پژوهش دیگری که میتواند ارتباطی با کار شما داشته باشد، استفاده کنید و با نویسندگانی دیگر همکاری کنید و نتایج جدیدی تولید کنید.

**\* فراگیری روش های جدید ارزیابی نتایج :**

ممکن است شما در کارهای پژوهشی خود از روش های آماری و ریاضی استفاده کرده باشید که اکنون به روز شده باشند و یا روش های جدیدتری برای انجام آن-ها معرفی شده اند، این امکان همیشه وجود دارد تا داده های خام قبلی را با این روش های جدید ارزیابی کرده و صحت کار قبلی خود را بسنجید.



*Caption describing picture or*

**\* مطالعات مروری و مرورنظام مند:**

یکی از تکنیک های بسیار خوب برای پژوهش در خانه استفاده از مطالعات مروری و مرورنظام مند است، کافیت با روش های آن آشنا شوید. مقالات مروری می تواند سه نوع باشد:

مروری روایی بر دانش موجود، براساس مجموع پژوهش های منتشر شده درباره یک موضوع، با دیدگاه نقادانه . توجه کنید که در این نوع روایت شما باید دارای دیدگاه جامع در آن موضوع باشید و اگر مقاله ی تحقیقی در آن موضوع ننوشته اید، به هیچ وجه برای اولین بار درباره ی آن، مقاله ی مروری ننویسید.

مرور نظاممند یا مرور ساختاریافته(systematic review) مهمترین مقالات علمی برای اشاعه پزشکی مبتنی بر شواهد هستند، این نوع مقالات بر اساس یک پروتکل از پیش طراحی شده و برای پاسخ دادن به یک سؤال خاص، نگاشته می شوند. به نظر میرسد طی سالهای اخیر، علاوه بر حوزه ی پزشکی، از این روش شناسی در سایر حوزه ها هم استفاده می شود.

متآنالیز (فرا تحلیل)، عبارت است از ترکیب داده ها و نتایج بدست آمده از یک مرور سیستماتیک با بهره گیری از روش های آماری، یکی از اهداف مهم متآنالیز، پی بردن به موارد عدم همسانی نتایج و علل آن ها است .

**\* استخراج آمار و اطلاعات مرتبط با حوزه ی پژوهشی (علم سنجی):**

علم داده ها، از روندهای داغ و روز جهان محسوب می شود. ابزارهای فراوانی برای تحلیل داده ها مورد استفاده قرار می گیرد، آموزش های فراوانی ارائه می شود. بخشی از علم سنجی، کار با داده ها و استخراج آمارهای پژوهشی و تحلیل آن است. شما هم می توانید با استفاده از پایگاه های استنادی همچون اسکوپوس، وب آو ساینس، گوگل اسکالر، دایمنشن و... اقدام به تحقیقات مرتبط با داده های پژوهشی حوزه ی تخصصی خود کنید. برای آشنایی با این دسته از مقالات می-توانید از کلمات کلیدی مانند research trend و Scientometrics استفاده کنید.

**ارائه پیشنهادهایی برای افزایش بهبود عملکرد**

**پژوهشی محققان که میتوانند در این مدت در منزل انجام گیرد**

این پیشنهادات دو نوع هستند، برخی ناظر به افزایش مهارت های پژوهشی می شوند و تعدادی نیز دقیقاً به ایده هایی مبتنی بر تولید مقاله منجر می شوند. این تک نگاشت می تواند راهنمای خوبی برای پیگیری و ادامه روند فعالیت های تحقیقاتی شما باشد:

**\* داده های خام قدیمی:**

احتمالاً دانشجویان و یا همکاران پژوهشی، در یک برهه ی زمانی داده هایی تولید کرده اند که با توجه به اهمیت، فرصت کافی برای کار کردن نداشته است، ولی اکنون در این فرصت می توانید با بررسی دقیقتر و انجام اصلاحات، گزارش تحقیقاتی مناسبی را برای جامعه ی علمی آماده کنید.

**\* افزایش سواد اطلاعاتی:**

همانطور که می دانید، هر روز حجم انبوهی اطلاعات به وب افزوده می شود و به طور حتم این فضای گسترده ی علمی، نیازمند به روزرسانی رفتار اطلاع یابی محققان است. لذا پیشنهاد می کنیم در حوزه ی سواد اطلاعاتی مطالعات بیشتری داشته باشید و ابزارهای آن را بشناسید.

برای افزایش سواد اطلاعاتی میتوانید از جعبه ابزار به آدرس <http://yabesh.ir/ibox> بهره مند شوید. ابزارهایی مثل موضوع یابی، ابزارهای پیشینه یابی، ابزارهای داده ها و کدها، ابزارهای شبکه اجتماعی، ابزارهای کار در آزمایشگاه، ابزارهای آموختن، ابزارهای نوشتن، ابزارهای پیش از انتشار، ابزارهای انتشار، ابزارهای انتشار، ابزارهای پس از انتشار .

شناسایی پایگاه های اطلاعات علمی جدیداز جمله دایمنشن، سایمنتک اسکالر، این ساینس، ... برای شما نیز مفید می باشد.

**\* افزایش سواد دیجیتال:**

قسمت هایی از پژوهش شما با فضای دیجیتال کم و بیش ارتباط دارد، لذا در این فرصت می توانید برای بهبود سواد دیجیتال خود اقدام کنید .



# چگونه در شرایط کرونايي موثر و هدفمند درس بخوانيم؟



کتابخانه دانشکده پیراپزشکی

خ قدس نبش کوچه شفیعی  
تلفن 64432351

بهار 1399

اگر نکته ای در رابطه با یادگیری شما مهم است، آن را در برگه یادداشتی که همیشه می بینید، بنویسید. با این کار ذهن شما برای درس خواندن در قرنطینه دچار حواس پرتی نمی شود و از استرس فراموشی رها می شود.

(۶) آموزش دهید!

یکی از روش های موثر یادگیری، آموزش بعد از مطالعه است. اگر چیزی را یاد گرفتید آن را به زبانی ساده برای یکی از اعضای خانواده خود توضیح دهید. اگر کسی در خانه حوصله گوش دادن به توضیحات شما را ندارد، ناراحت نشوید. آینه در خدمت شماست! برای بهتر درس خواندن در قرنطینه بعد از یادگیری مطالب آن ها را جلوی آینه برای خود توضیح دهید. تصور کنید فرد درون آینه چیزی از این مطلب نمی داند، پس به روشی ساده و جامع مطلب را بازگو کنید.

(۷) استراحت و تمرکز

برای درس خواندن در قرنطینه تمرکز داشتن نکته ای طلایی است. اگر موقع درس خواندن فکری در ذهن مانع تمرکز می شود اول به اندازه کافی آن دغدغه را بررسی کنید. زمانی که نگرانی نداشتید درس خواندن را شروع کنید. استراحت بین درس خواندن در قرنطینه نباید فراموش شود. حرکات کششی و نفس کشیدن تمرکز شما را بیشتر خواهد کرد و مطالعه برای شما لذت بخش تر خواهد شد.

(۸) آنلاین با دوستان!

یکی از راهکارهای درس خواندن در قرنطینه مطالعه و رفع اشکال آنلاین با دوستان است. تعاملات اجتماعی تاثیر زیادی بر یادگیری شما دارند. پس بهتر است به جای دور شدن و حبس کردن خود در اتاق، گروهی آنلاین برای مطالعه تشکیل داده و یکدیگر را در یادگیری راهنمایی کنید.

(۹) تخیل ممنوع!

برای تنظیم برنامه درسی و درس خواندن در دوران قرنطینه بهتر است اهداف واقع بینانه داشته باشید. مطالعه ۱۰ ساعت در روز شاید برای شروع مناسب نباشد. شرایط خانه را بررسی کنید و هدفی واقعی برای خود قرار دهید. اگر اهداف واقع بینانه نباشند و بعد از یک هفته به برنامه درسی خود نرسیده باشید، بی انگیزگی دوباره به سراغ شما آمده و درس خواندن را رها می کنید.

(۱۰) پاداش درس خواندن در قرنطینه

درس خواندن در شرایط قرنطینه سخت تر از شرایط عادی است، چرا که شرایط خاص خانه و جامعه احساسات منفی را تقویت می کند. در نتیجه اگر برنامه درسی خود را انجام دادید و به هدف نزدیک شدید برای خود پاداش تعیین کنید.

## ۱۰ قدم برای بهتر درس خواندن در قرنطینه

(۱) آماده کردن فضای مطالعه

اولین نکته انتخاب فضایی برای مطالعه است. جایی که برای درس خواندن در قرنطینه انتخاب می کنید، بر کیفیت یادگیری شما تاثیر مستقیم دارد. در طول درس خواندن در قرنطینه چیزهایی که به آن ها نیازی نیست، از روی میز حذف کنید. اگر میز مطالعه ندارید فضایی مرتب در جایی از خانه برای خود فراهم کنید. نور اتاق مطالعه نیز اهمیت ویژه ای دارد. بهتر است برای درس خواندن مکانی که نور و تهویه هوای کافی دارد انتخاب کنید.

(۲) برنامه ریزی برای قرنطینه

برنامه ریزی یکی از تکنیک های مدیریت استرس و اضطراب است. اگر هر روز صبح گوشی خود را چک می کنید تا از اخبار جدید کرونا خبردار شوید، یعنی برنامه ای برای خود ندارید! برای مدیریت استرس و رهایی از جو منفی این روزها، برنامه ریزی بهترین کار است.

(۳) با سبک یادگیری خود پیش بروید!

سبک یادگیری در افراد متفاوت است. برخی با شنیدن راحت تر یاد می گیرند، برخی با دیدن و برخی دیگر با تعامل و گفت و گو. اگر نمی دانید کدام سبک یادگیری برای شما موثرتر است، آن ها را امتحان کنید. مثلاً هنگام درس خواندن در قرنطینه صدای خود را ضبط کنید و گوش دهید. مطالب را در کنار تصاویر فرا بگیرید یا آموخته های خود را به کسی توضیح دهید. با این کار متوجه خواهید شد کدام روش کیفیت یادگیری بیشتری برای شما دارد.

(۴) پلی لیستی برای مطالعه!

شاید تصور کنید موسیقی باعث کاهش یادگیری شما می شود. بله! البته نه همه آنها. ممکن است موسیقی پاپ مانع درس خواندن در قرنطینه شود، اما موزیک بی کلام تمرکز شما را برای درس خواندن افزایش دهد. برخی ممکن است با موسیقی کلاسیک بهتر درس بخوانند و برخی دیگر با موسیقی هیپ هاپ! پیدا کردن موسیقی مطالعه مناسب شما بر عهده خودتان است. امروزه در سراسر دنیا دانش آموزان و دانشجویان با لیست های پخش سفارشی برای مطالعه شروع به درس خواندن می کنند. موسیقی هم چنین انگیزه مطالعه را در شما بیشتر کرده و درس خواندن در قرنطینه را راحت تر می کند. پس دنبال پلی لیست مطالعه خود باشید.

(۵) استرس فراموشی

احتمالاً شما هم هر چیزی را در کاغذی کوچک یادداشت کرده اید و چیزی از آن ها یادتان نمی آید. اگر می خواهید دچار استرس فراموشی نشوید، بهتر است مطالب خود را سامان دهی کنید. تاریخ های مهم باید روی تقویمی جلو چشم شما باشند. اطلاعات مربوط بهم را کنار یکدیگر قرار دهید.

<https://alosalammoshaver.com/>

تهیه و تنظیم: مرزده مصطفوی زاده

کارشناس ارشد کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

امور مالی، ترک کردن خانه، زندگی مستقل، روابط بین فردی و مدیریت زمان همه می‌توانند در استرس شما نقش داشته باشند. تشخیص منبع استرس می‌تواند به شما کمک کند تا استرس خود را مدیریت کنید و در جایی که بیشترین اهمیت را دارد متمرکز شوید.

#### ◆ یاد بگیرید و همانطور که به جلو می‌روید، رشد کنید

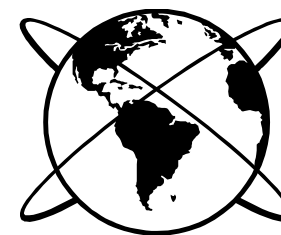
در حالیکه هر کلاس یا دوره‌ای ممکن است منحصر به فرد باشد، مهارت‌های لازم برای انجام کار خوب از یک مرحله تا مرحله دیگر با شما همراه هستند. این موضوع واضح است، اما عنصر اصلی یک موفقیت در واقع توجه و کار بر روی بازخوردهایی است که شما دریافت می‌کنید. نمرات، نظرات، اطلاعات متناقض، استرس، لذت ... این‌ها همه اشکال باز خورد هستند که می‌توانند به شما در بهتر شدن کمک کنند. به جای اینکه سخت‌تر کارهای مشابه را انجام دهید، بر اساس بازخوردهایی که دریافت می‌کنید، به تدریج رویکرد خود را تغییر دهید و ارتقا بخشید.

#### برگرفته از خبرگزاری دانشجو

[snn.ir/003Uvb](http://snn.ir/003Uvb)

## کرونا را جدی بگیرید

### # در- خانه بمانیم



#### ◆ به همه چیز نظارت کنید

مدیریت زمان کاملاً مهم است. بدانید اهداف شما چیست و وقت شما صرف چه کارهایی می‌شود. از یک برنامه تعیین زمان برای کارهایتان استفاده کنید. آخرین مهلت برای انجام کارها را تعیین کرده و به دنبال این باشید که سریعاً آن‌ها را انجام دهید. بیاموزید که درس، کار و تعهدات شخصی خود را متعادل کنید.

#### ◆ ببینش خود را تغییر دهید

هنگامی که کلاس را از دید استادان ببینید، ببینش اصلی برای اینکه چگونه آن درس را باید بخوانید پیش رویتان قرار می‌گیرد. وقتی که با دید استاد به کلاس نگاه می‌کنید می‌توانید مطالب اصلی را به آسانی تجزیه و تحلیل کرده و درباره اهداف و مباحث کلاس توضیح دهید. وقتی که بدانید چه چیزی در دروسی که می‌گذرانید مهم است، می‌توانید رویکرد مناسب خود در کلاس را تعیین کرده و بر ایده‌های اصلی درس و کلاس تمرکز کنید.

#### ◆ فعال باشید

یادداشت برداری در کلاس‌های درس حتی کلاس‌های مجازی یک تفکر فعال است. گوش دادن موثر شامل توجه کردن، ایجاد علاقه در گوش دادن به سخنرانی و جلوگیری از قضاوت زودرس گوینده است. توجه بیشتری به ابتدا و انتهای سخنرانی‌ها داشته باشید تا درک بهتری از طرح و ایده اصلی آن بدست آورید، سپس جهت و قصد سخنرانی را پیش بینی و خلاصه کنید. ایده‌هایی را که می‌شنوید ارزیابی کرده و درباره آنچه می‌شنوید سوال کنید. از رویکرد منفعلانه در کلاس خودداری کنید.

#### ◆ با مغز روشن درس بخوانید

شاید برای هر کسی اتفاق افتاده باشد که چشمان خود را بر روی کلمات جابجا می‌کند، اما افکارشان در جایی دیگر است و باید دوباره برای خواندن مطالب زمان صرف کنند. خواندن فعال (با تمرکز) بسیار کارآمدتر و موثرتر است. برای اینکه متمرکز شوید؛ همانطور که مطالب را می‌خوانید ایده‌های اصلی را یادداشت کرده، مضامین را تفسیر کرده و با نگاهی انتقادی مطالب را با قول خودتان بیان کنید. همچنین بدانید که به خاطر سپردن همه مطالب برایتان ضروری نیست.

#### ◆ استرس نگیرید

اولین کار لازم در برابر استرس کاهش علائم آن است. پیاده روی، انجام یوگا، مدیتیشن و تنفس عمیق در هنگام استرس نمونه‌های متداول راهبردهای کاهش علائم هستند. پس از تسکین علائم، شما آماده خواهید بود تا منبع استرس را شناسایی کنید. فشارهای زندگی شخصی، دانشگاه، کار و

## ۱۰ نکته کلیدی در مطالعه که دانشجویان می‌توانند به راحتی دوران سخت درس خواندن در شرایط کرونایی را پشت سر گذارند:

#### ◆ بلافاصله شروع کنید

کنار گذاشتن وظایف ممکن است روشی موقتی برای کاهش استرس باشد، اما در واقع افزایش سطح استرس هنگام پیشرفت تحصیلی یک اتفاق طبیعی است. وقتی کارهایتان به سرعت پیش رفته و ضرب العجل‌های کاری تان نزدیک می‌شوند، چیزی آسان‌تر نخواهد شد. لازم نیست همه کارها را با هم انجام دهید؛ فقط کافیست یک کار را شروع کنید. وقتی شروع به انجام کاری می‌کنید ناخودآگاه تمام نگرانی‌های ناشی از سختی کار را پشت سر می‌گذارید. کارها را به مراحل کوچک بشکنید و یکی از این مراحل را انتخاب کرده و فوراً آن را پیش ببرید.

#### ◆ همسالان خود را الگو قرار دهید

خود را با همسالان موفق و متعهد به تحصیل در دانشگاه محاصره کنید، زیرا تنها با گذراندن وقت در کنار افراد موفق می‌توانید انگیزه زیادی کسب کنید. یکدیگر را به چالش بکشید، به یکدیگر بیاموزید و یاد بگیرید. می‌توانید قبل از امتحانات خود گروه‌های مطالعاتی تشکیل دهید و با هم رقابت کنید. درباره راهبردها و اهداف خود صحبت کرده، ترس‌هایتان را به اشتراک گذاشته و برای غلبه بر آن‌ها با هم همکاری کنید.

#### ◆ رویکرد خود را برای امتحانات دوباره بررسی کنید

قطعاً امتحانات می‌توانند استرس زا باشند، اما آن‌ها فرصتی برای باز خورد درباره کیفیت عملکرد یادگیری تان هستند. به جای اینکه تا آخرین شب برای خواندن امتحانات صبر کنید و منتظر نتیجه باشید بهتر است روال ثابتی برای مطالعه خود تنظیم کنید تا به خودتان فرصت دهید به خوبی برای امتحان آماده شده و سپس خود را محک بزنید. مطالعه منظم نه تنها به شما احساس اطمینان می‌دهد بلکه پیش از ورود به جلسه امتحان فرصت رفع اشکالات خود را پیدا خواهید کرد.

#### ◆ به خودتان ایمان داشته باشید

موفقیت یعنی انجام بهترین کاری که می‌توانید با داشته‌هایتان انجام دهید. موفقیت پشتکار در مواجهه با چالش هاست. نگرش مثبت عنصر اصلی در موفقیت دانشگاهی است. مسئولیت ایجاد اتفاقات، دنبال کردن وظایف و ثابت قدم بودن در رسیدن به اهداف خود، همگی به موفقیت کمک می‌کنند.



## گزارش عملکرد کتابخانه دانشکده پیراپزشکی سال ۱۳۹۸

- بررسی بیش از ۸۰۰ سی دی پایان نامه موجود در کتابخانه و تهیه back up از آنها و تهیه لیستی از سی دی های ناقص جهت تهیه مجدد از فایل های مربوطه با هماهنگی واحد تحصیلات تکمیلی از طریق تماس و یا ارتباط با ایمیل دانشجویان
- تماس با ناشران کتب پزشکی لاتین ( ارسال کننده کاتالوگ کتابهای لاتین جدید ) جهت سفارش فقط سی دی و فایل کتب لاتین مورد نیاز اساتید و دانشجویان
- انجام خدمات روتین کتابخانه جهت امانت و صدور تسویه حساب دانشجویان فارغ التحصیل
- تحویل ۴۶ جلد پایان نامه و ورود اطلاعات آنها در پورتال کتابخانه
- ثبت و ورود اطلاعات ۵۴ سمینار کارشناسی علوم آزمایشگاهی در پورتال کتابخانه
- خرید و ثبت و آماده سازی ۳۷ عنوان (۴۱ نسخه) کتاب لاتین و ۹۴ عنوان (۱۳۶ نسخه) کتاب فارسی

### بهبود فضای کتابخانه جهت خدمات در شرایط ویژه طبق دستورالعمل های وزارت بهداشت

- ۱- کاهش تعداد صندلی های موجود در کتابخانه جهت حفظ فاصله گذاری و عدم تجمع کاربران
- ۲- نصب دستگاه مایع ضد عفونی کننده ابتدای درب کتابخانه جهت ورود مراجعین
- ۳- دستکش به میزان لازم جهت ورود مراجعین
- ۴- ایجاد قفسه مخصوص قرنطینه ۱۴ روزه کتابهای برگشتی ( مطابق دستورالعمل انجمن کتابداران)
- ۵- اجرای قانون عدم ازدحام در کتابخانه مطابق با فضای کتابخانه (فاصله ۲ متر بین افراد)
- ۶- تهیه بروشور معرفی پایگاههای مقالات کووید ۱۹
- ۷- امکان تمدید امانت کتاب به صورت تلفن و ایمیل
- ۸- تهیه و نصب راهنماهای استفاده از کتابخانه با توجه به رعایت اصول بهداشتی
- ۹- شرکت در دوره های ضمن خدمت جهت بهبود فرایند کار
- ۱۰- ارتباط مستمر با دانشجویان تحصیلات تکمیلی متقاضی استفاده از پایان نامه های دفاع شده موجود در کتابخانه و ارسال فایل های پی دی اف درخواستی آنها توسط ایمیل جهت جلوگیری از رفت و آمدهای غیر ضروری به کتابخانه