

هر صبح یک روز جدید در انتظار ماست.

انسان ها می گویند اگر فوش شانس باشی بهتر است... اما من ترجیح می دهم که هوشیار باشم!

چرا که وقتی شانس به سراغم بیاید از دستش نفوادم داد....

دبیرستان دفترانه غیر دولتی مدبران

سال تمصیلی ۹۸-۹۹

بخش اول : پدر و مادرانه

والدین فهیم و بزرگوار مدبرانی سلام. امیدوارم در این روز های پایانی فصل پاییز، حال و هوای دل و زندگی تان لبریز از آرامش و مس خوب باشد. با توجه به نزدیکی ایام امتحانات و اهمیت بالای این دوران باقی مانده ، در این شماره از ممرمانه به نکاتی درباره ی کنترل اضطراب دانش آموز پرداخته شده، تا با مطالعه ی این نکات، از میزان اضطراب های ماشیه ای و قابل کنترل او بکاهیم.

نکته اول (برنامه ریزی) که دانش آموزان مدبران از ابتدای سال با رعایت این مورد پیش رفتند:

وجود برنامه ریزی به دانش آموز کمک می کند تا علاوه بر جلوگیری از جمع شدن درس ها برای شب امتحان، مطالب در ذهن مرتب نقش ببندد و آشفستگی ذهنی ایجاد نکند. با ایجاد یک زمان بندی صمیم ، قدرت مطالعه و میزان پاسخ دهی به سوالات نیز بالا می رود.

نکته دوم: استراحت صمیم

در این دوران وجود فواصل منظم و صمیم برای استراحت، با توجه به سفتی و آسانی دروس اهمیت زیادی دارد. استراحت زمانی مفید واقع می شود که با فعالیت های پر سرو صدا، مثل تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، همراه نباشد. چون باعث ایجاد مواس پرتی می شود. در ایام نزدیک به امتحانات، استراحت باید هم برای ذهن و هم جسم موثر باشد و باعث از بین رفتن تمرکز نشود.

نکته سوم: خواب راحت

خواب کافی و راحت باعث هوشیاری و افزایش تمرکز می شود. بهتر است دلبندتان قبل از خواب، به عضلات خود کمی استراحت دهد و فعالیت شدید بدنی نداشته باشد.

نکته چهارم : تغذیه سالم

غذاهای مملو از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه ، ذهن را فعال نگه می دارد و همین مساله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می شود. در ضمن بهتر است دور نوشابه های گازدار هم فط بکشند.

نکته پنجم : تمرکز فکری

روز های قبل از امتحانات بهتر است دانش آموزان هر چیزی را که باعث مواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارند. توجه به هر اتفاق نسبتاً مهمی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز دانش آموز می شود. وقتی تمرکزی روی درس وجود ندارد، اضطراب خود به خود به وجود می آید.

نکته ی ششم: مثبت اندیشی

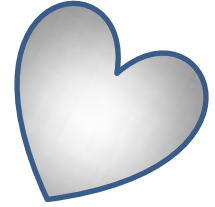
بهترین روابط که می تواند موجب افزایش انرژی مثبت در دلبندتان گردد ، ارتباط با افرادیست که به آنها رومیه و مس مثبت می دهند. به دلبندتان یادآور شوید که هرگاه فکری منفی در ذهنش نقش بست، فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهد. مثال ممکن است فکر کند: همه ی بچه ها درس را کامل خوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اینجا باید بال فاصله با صدای رسا بگوید: " من قبلاً هم چنین امتحان هایی داده ام و اکثر مواقع نمره خوبی گرفته. "

نکته هفتم : آرامش

قبل از دوره کردن هر مطلب جدید، تنفس عمیق می تواند کمک کند تا دانش آموز ذهن خود را برای دریافت مطلب جدید آماده کند. همچنین قرار دادن زمانی برای قدم زدن در پایان برنامه درسی در هوای آزاد، می تواند به ایجاد آرامش در او کمک کند.

بخش دوم : نفرات برتر آزمون جامع

یازدهم تجربی



ملیکا اهرامی

ریمانه نصیری تبار

صبا رمیمی

سونیا آقایی

سارا اسعدی

مدیسا جوادى راد

یازدهم ریاضی

زهرا آقاهادی

سارینا دهقانپور

نیوشا بهاری

یازدهم انسانی



منانه رزاقی

شراره قربانی

ملیکا سید صادقی

دهم تجربی

ستایش راستی فر

آیلار هدایتی

بیبا کشاورزی

دهم ریاضی



بخش سوم : روانشناسانه

سلامم منم دانش آموز جان ☺ مالت پطوره ؟! اوضاع بر وفق مراد هست ؟؟

اوضاع فلاقت ها پطوره ؟؟ از هفته ی پیش که راجع به تفکر فلاق نوشتیم مقدر یادته ؟ مثبت نگری یکی از اون چیزهایی که میتونه بهمون کمک کنه بیشتر دنبال راه مل بریم و در مغزمون با امید به موفقیت، طوفان فکری به پا بشه!!

اما اینکه مقدر راه هایی که برای مل مسئله به ذهنمون می رسه مفید و منطقی و کاربردی باشه، بستگی به یادگیری فعالمون داره!

یادگیری فعال:

در کتاب « تفکر منطقی» در زمینه یادگیری ۵ اصل به نقل از یک روانشناس معروف برای یادگیری آسان و دائمی به صورت زیر ذکر شده:

۱ - یاد گیرنده تمرین شده باشد، وقتی که او سهمی در جریان یادگیری دارد.

۲ - یادگیری متناسب با رشد یادگیرنده باشد، وقتی که یادگیری با استعداد بدنی و عقلانی یادگیرنده متناسب باشد.

۳ - یادگیری از طرزی پیروی کند، وقتی که یادگیرنده بتواند روابط با معنا را در میان فعالیت ها و هدف تشفیص دهد.

۴ - یادگیری مورد ارزیابی قرار گیرد، وقتی یادگیرنده راهی برای آگاهی از پیشرفت خود در اختیار داشته باشد.

۵ - یادگیری با رشد شفصی و اجتماعی ارتباط پیدا کند، وقتی که یادگیرنده رشد و سازگاری رضایت بخشی را احساس کند.

یادگیری انسان در مراحل مختلف رشد و با توجه به ویژگی های آن، تفاوت دارد. اگر چه در دوران کودکی بسیاری از یادگیری ها به طریق شرطی شدن کلاسیک یا شرطی شدن فعال صورت می گیرد ولی با توجه به اصل موجودیت انسان به عنوان اشرف مخلوقات باید به یادگیری وی از طریق شناخت، آگاهی و بصیرت تعمق کرد. در فرایند یادگیری انسان، باید به قدرت تفکر و اندیشیدن به عنوان محور اصلی شناخت درجریان یادگیری اندیشید. به طور کلی هر اندازه نفوذ و دامنه اختیارات و فعالیت های یادگیرنده در امور آموزش و یادگیری بیشتر باشد، رضایت وی از این فرایند بیشتر خواهد بود و تعهد بیشتری در قبال آنها خواهد داشت. نتیجه این امر بهبود پیشرفت آموزشی خواهد بود که خود زمینه ساز ایجاد شناخت و درک عمیق تر نسبت به مطالب آموخته شده و در نتیجه اشرف کامل به آنها در زمینه ایجاد تغییرات جدید سازنده و فلاقت خواهد بود. ما می توانیم با استفاده از شیوه هایی که زمینه بررسی و کاوش در محیط را مساعد می کند، تفکر فلاق خود را تقویت کنیم. والدینی که در بیرون از منزل کار می کنند (بویژه پدران) گمان می کنند برای جبران اوقاتی که نزد فرزندانشان نیستند باید کارهایی مثل رفتن به پارک، سینما، باغ و ممش و رستوران را انجام دهند یا وسایل و اسباب بازی های گران قیمت برای فرزندانشان بخرند. فعالیت های ساده و روزمره ای مانند خرید کردن، رفتن به زیرزمین خانه، تعمیر یک وسیله فراب یا کارکردن در باغچه به همراه پدر یا مادر همگی با اینکه وقتی آب را داخل فریزر می گذاریم یا هنگامی که به گیاهان فورشید نمی تابد چه اتفاقی می افتد ؟ به بچه ها کمک می کنیم تا مدس بزنند، فرضیه ای داشته باشند یا برداشت علمی کنند؛ چرا که در غیر این صورت فقط در کتاب ها به این مطالب برمی فورند. این فعالیت ها سبب می شود بچه ها درباره علت و معلول ها فکرکنند و بتوانند براساس این روابط در ابرار، مواد و مفاهیم کاوش کنند و بر آنها مسلط شوند.

فوشمالیم که همراهمونی ☺