



نفسهای آفر پاییز است بیایید عشق را چاشنی

کارمون قرار دهیم، با هم قدری معربان تر باشیم

عشق و محبت بهترین هریه روزگار است ...

تا طلوع یلدا و غروب پاییز چیزی نمانده

" پیشاپیش یلدا مبارک "

دیرستان غیر دولتی مدرّان

سال تمصیلی ۹۷ - ۹۸

ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب خدمت والدین محترم مدرّسانی. امیدواریم که آفرین هفته ی پاییز را به دل فوشی و خاطرات شیرین سپری کنید.

ضمن عرض تشکر از شما بزرگواران جهت همراهی با ممرمانه، در این نوبت به ذکر نکاتی در راستای کمک موثر به دانش آموزان، برای ایجاد محیط مناسب امتحان در ایام دی ماه می پردازیم.

۱- آمادگی جسمی دانش آموز برای شرکت در جلسه امتحان به اندازه آمادگی روحی او اهمیت دارد. کمرسنگی، خوردن غذاهای سنگین و حتی پوشیدن لباس هایی که نتواند دانش آموز را در مقابل سرما یا گرمای ممل امتحان حفظ کند نیز در کاهش توان تملیل علمی و به هم ریختن قوای ذهنی و افزایش استرس او در جلسه امتحان موثر است.

۲- توجه داشته باشید که مسافرت والدین و تنها گذاشتن دانش آموزان در موقع امتحانات آرمش آنها را بر هم می ریزد.

۳- به نموی رفتار کنید که امتحان در نظر فرزندتان بیش از حد بزرگ جلوه نکند، بلکه از امتحان به عنوان راهی برای تعیین سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی، سخن بگویید.

۴- اهداف امتحان را برای فرزند خود بازگو کرده، به روشنی مفهوم امتحان را به او تفهیم کنیم تا در نهایت به دلیل یادگیری مطلب درسی، مطالعه و فعالیت کند، نه برای امتحان و کسب نمره. به عبارت دیگر از راه طبیعی علاقه به یادگرفتن را در وی ایجاد کنیم نه با ترساندن از امتحان.

۵- توجه داشته باشید که میزان و سطح یادگیری مطالب درسی توسط فرزندمان، دارای اهمیت است نه نمرات بالای او در امتحان. چه بسا فرزندانی که نمرات بالایی در امتحانات آورده اند اما مطالب درسی را پس از گذشت چند روز فراموش کرده اند و چه بسیار دانش آموزانی که در امتحان نمره بالایی نیاورده اند ولی مقدار قابل توجهی از مطالب درسی را به خوبی آموخته و آن را به طور عملی تجربه کرده اند.

۶- فرزندتان خود را از نظر نمره های امتحانی با دوستان و همسالان و فرزندان بستگان و همسایگان مقایسه نکنید. چه، این مقایسه موجب ایجاد ذهنیت منفی در او نسبت به امتحان شده، به تدریج اعتماد به نفس او را نیز از بین می برد.

۷- قبل از امتحان با دادن وعده هایی نظیر اگر در این امتحان فلان نمره را بگیری، فلان جایزه را برایت تعیه می کنم فرزند خود را تحت فشار و اضطراب درونی قرار ندهید بلکه همیشه این طور اظهار کنید که تو سعی و تلاش خود را بکن تا بتوانی مطالب را خوب یاد بگیری.

۸- در صورت نیاز به راهنمایی و کمک در دروس از طرق ممکن به آنها کمک کنید.

۹- در برنامه های درسی فرزندتان دقت کنید ، اما نظارت داشته باشید .

۱۰- اگر خود فرزندتان را جهت امتحان به مدرسه می رسانید سعی کنید تا کمی زود تر از خانه خارج شوید تا فرزندتان بدون نگرانی از تأخیر در ممل امتحان حاضر شود .

۱۱- در صورت امکان وسایل لازم جهت شرکت در امتحان را از قبل برای فرزندتان آماده کنید.

درس نامه :

از افلاطون پرسیدند :

شگفت انگیزترین رفتار انسان چیست ؟

پاسخ داد :

از کودکی فسته می شود ،

برای بزرگ شدن عجله می کند و سپس دلتنگ دوران کودکی خود می شود.

ابتدا برای مال و ثروت از سلامتی خود مایه می گذارد ،

سپس برای باز پس گرفتن سلامتی از دست رفته پول خود را خرج می کند .

طوری زندگی می کند که انگار هرگز نفوادمرد ،

و بعد طوری می میرد که انگار هرگز زندگی نکرده است .

انقدر به آینده فکر می کند که متوجه از دست رفتن امروز خود نیست،

در حالی که زندگی گذشته یا آینده نیست،

زندگی همین حالاست