



anamarek.com

**Don't let yesterday take up to much of today.**

Will Rogers

د پيپرستان غیر دولتي مديتران

سال تحصيلي ۹۷-۹۸

## ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب خدمت والدین محترم مدبرانی، هفتت ی بهاری تون به خیر و شادی ! ...

با توجه به شرایط نزدیکی به ایام امتحانات و نیاز دانش آموزان به نکات مرتبط با این دوره ی مهم، (این هفتت محرمانه در نظر دارد تا نکات مهمی را در رابطه با تضعیف و تقویت حافظه و همچنین تغذیه ی مناسب دانش آموزان را یاد آوری کند.

### چه چیزهایی باعث تقویت یا تضعیف حافظه می شود؟

پی خوابی، بدخوابی، نگرانی و اضطراب، سوء هضم، یبوست، پرخوری، خوردن ماست و دوغ، خوردن مقدار زیادی پنیر، سیب ترش و کشنیز هر کدام به طریقی فعالیت های فکری را دشوار یا حافظه را به طور موقت کند می کنند. بالعکس خواب مناسب، استراحت، اعتماد به نفس، تغذیه مناسب و منظم، مطالعه در زمان مناسب، خوردن مقدار متعادلی از خرما، کشمش، عسل، گردو به همراه پنیر، آجیل به مقدار کم، استفاده از شیر یا شیر کاکائو، نیم ساعت استراحت در نزدیکی ظهر، خودداری از خواب نزدیک غروب آفتاب، موجپ نشاط، فعالیت بهتر مغز، افزایش حافظه و آمادگی برای کارهای فکری می شود.

درس خواندن در جای آرام، بدون صدای موسیقی، تلویزیون و صداهای متفرقه نیز در تمرکز حواس و یادگیری و به خاطر سپردن مطالب اثری جدی دارد. در ایام امتحانات بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرما خوردگی، گرم زدگی، مسمومیت های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا در پیرون خانه به طور جدی خودداری کنید. همچنین آرام خوردن غذا و خوب جویدن آن می تواند موثر باشد. همیشه به خصوص در ایام امتحانات، مزاج خود را مرتب نگاه دارید، اگر دچار یبوست هستید شپ ها قبل از خواب حدود ۱۰ عدد انجیر خیسانده و یا ۱۰ عدد آلوی خیسانده میل کنید. در طول روز آب کافی بپاشامید.

از خوردن قهوه و چای خیلی پررنگ، به میزان زیاد، خودداری کنید. اگر احساس خستگی می کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، لذا مصرف قهوه را به منظور پیدار ماندن توصیه نمی کنیم.

نرمش و ورزش سبک را در برنامه روزهای هفتت بهخصوص ایام امتحانات قرار دهید. اگر در صبحانه پنیر می خورید آن را همراه با گردو میل کنید. شپ امتحان حتماً به مقدار کافی بخوابید. سعی کنید شپ ها زودتر بخوابید، شام و صبحانه را زود میل کنید و در موقع مطالعه از خوردن تنقلات و چیزهای دیگر خودداری کنید.

صبحانه خوردن، همانند تمام روزهای سال، اثر قابل ملاحظه ای بر روی حافظه و فراگیری دارد. گنجاندن کرپوهیدارت های پیچیده نظیر نان و غلات به ویژه انواع سبوس دار آنها در وعده صبحانه موجب آزدسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز می شود و کارایی سامانه حافظه ای را ارتقا می دهد.

همچنین وجود پروتیین در این وعده مانند شیر و پنیر می تواند فراگیری فرد را در فصل امتحانات افزایش دهد.

غلات پخته شده، غذاهای کم نشاسته، میوه تازه همراه با نان و پنیر و به طور کلی هر خوراک طبیعی و مغذی میتواند به عنوان صبحانه مصرف شود. متخصصان تغذیه، مصرف غذاهای پرشیرین، شیرینی های غیرطبیعی، نان سفید (پاکت)، شکلات صبحانه، شیر خرم و انگور و... را نامناسب دانسته و معتقدند این قبیل خوراک ها نه تنها دانش آموزان را تا هنگام ظهر سیر نگه نمیدارند، بلکه به سرعت باعث تحریک اشتهای کودکان شده و به این ترتیب آن ها از فاصله صبحانه تا نهار حداقل ۳ بار از انواع خوراک ها به ویژه خوراک های مضر چون چیپس، پفک، ساندویچ و... استفاده میکنند. بهترین رژیم غذایی مصرف صبحانه کامل و مغذی و یک میان وعده سالم در فاصله بین صبحانه تا نهار است.

\* از توجه شما متشکریم \*

#روانشناس-زهراسرویان

دبیرستان غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸





## ایستگاه سوم : روانشناسانه

سلامم به نازنین های پایه دهم و یازدهم مدبران، امیدوارم که حال این هفته تون بهاری باشه و پر انرژی و با قدرت به سمت موفقیت حرکت کنید ...

راستییییییی اردی بهشتی جلالن تولدت مبارک ...!!! امیدوارم که این ماه پر از حس خوب باشه برای همه ...

ولی از هر چی بگذریم سخن روانشناسانه خوش تر است، بخصوص موضوع این هفته که کلی ام جذابه!!!... بزن پریم دخترم ^\_^

### شکست

افراد مختلف در فرآیند زندگی خود، به فعالیت های متعددی مشغول هستند. قدر مسلم این است که شرایط ویژه ای باعث احساس شکست در افراد می شود. مقابله با احساس شکست به ع نوان یکی از این موارد، توانایی های ویژه ای را می طلبد. می توانیم شکست را رویدادی در نظر بگیریم که هم می تواند به عنوان یک مشکل و هم یک مریت ارزیابی شود. با وجود اینکه شکست معمولاً تجربه ناخوشایندی است، اما غالباً می توانیم از عهده آن برآییم. ما باید تلاش کنیم تا بسیاری از شکست های خود را به عنوان بخشی از زندگی بپذیریم ارزیابی اولیه به ما فرصت می دهد تا بسیاری از تجارب ناموفق خود را به عنوان بخش ی از زندگی بپذیریم و انرژی خود را برای کنار آمدن با آنها حفظ کنیم.

۱- استفاده از ارزیابی های منطقی؛ اولین چیزی که باید بعد از نتیجه گیری مبتنی بر اینکه شکستتان به ناراحتی انجامیده از خودتان بپرسید، این است که چگونه می توانم علت این شکست را به روش منطقی بشناسم؛ بخش مهم کنار آمدن با شکست عبارت است از کسب نوعی نگرش کنار آمدن. وقتی که در کاری شکست می خورید که ارزش ناراحت شدن را دارد، لازم است که تأمل کنید و یک ارزیابی منطقی انجام دهید. اگر شکست به علت آن است که حل مشکل خارج از توانایی شما بوده، ممکن است بتوانید به هدف خودتان از طریق دیگر، دست پیدا کنید. اگر شکست، به این دلیل بوده که به اندازه کافی تلاش نکرده اید، شاید بخواهید جرأت ورزی و گفتگو را در پیش بگیرید. ارزیابی های واقع گرایانه به ما کمک می کنند که بعد از تجربه شکست کمتر احساس پندارناک کنیم، چراکه این ارزیابی ها، راهکار مثبتی را به ما نشان می دهند.

۲- اصرار داشتن؛ اگر شکست خود را نتیجه عدم تلاش بدانید، به احتمال زیاد لازم است، دنبال کار را بگیرید و بعد از شکست، تسلیم نشوید. وقتی که نگرش مسئله کشایی را اتخاذ می کنید، متعهد می شوید که مسئولیت شکست خود را بپذیرید. همچنین اصرار و پشتکار داشتن مستلزم آن است که شما بیشتر به موفقیت فکر کنید تا نگرانی از شکست خوردن. اگر تجارب بعضی از افراد مشهور و موفق جهان را بررسی کنید، شاید به شما کمک کند تا ارزش پیگیری و پشتکار را درک نمایید.

۳- تسلط گرا بودن؛ افرادی که تسلط گرا هستند، می کوشند چالش ها را به تجارب یادگیری مفید، تبدیل کنند. آنها نمی خواهند که کارها به آسانی پیش بروند. تا وقتی که احساس می کنند چیزی از تلاششان حاصل می شود، چندان مهم نیست که آیا موفق شوند یا خیر؛ افراد تسلط گرا می توانند در مسائل دشوار خود را اطمینان دهند. تسلط گرای، خلاقیت را آسان می کند. زیرا در تسلط گرای پر انگیزه درونی تاکید می شود. بخش مهم تسلط گرا بودن، عبارت از این است که با تکالیف و مسائل، رویکردی خلاقانه داشته باشیم که (این خود به شما الهام می بخشد.

۴- فائق آمدن بر کمال گرایی؛ افراد کمال گرا تصور می کنند که تمام کارها باید بدون عیب و نقص پیش بروند و اگر عیب و نقصی در کار ایجاد شود، موضعی خود ویرانگرانه در قبال خود اتخاذ می کنند. آن ها شکست در بخشی از کار را به معنی شکست در مجموع آن می دانند. اما تفکر منطقی این است که بدانیم انجام همه کارها بدون عیب و نقص، ممکن نیست.

۵- داشتن انتظارات واقع گرایانه در زندگی؛ کنار آمدن موفقیت آمیز با شکست به مفهوم آن است که در زندگی انتظاراتی واقع گرایانه داشته باشید. اگر هدف هایی دست نیافتنی را دنبال کنید، همیشه شکست خواهید خورد و این کار دلسرد کننده است. اگر هدف هایتان بیش از حد پیش پا افتاده باشند، هرگز شکست نخواهید خورد؛ اما زندگیتان خسته کننده خواهد بود. برای اینکه زندگی چالپ و پرتکا پویی داشته باشید، باید اهداف خودتان را در سطحی تنظیم کنید که احتمال شکست در آن وجود داشته باشد.

#روانشناس - زهراسروریان

دبیرستان دخترانه ی غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

## ایستگاه چهارم : شعر نامه

بارالها ...

از کوی تو پیرون نشود

پای خیالم

نکند فرق به حالم

چه برانی،

چه بخوانی

چه به اوجم پرسانی

چه به خاکم بکشانی

نه من آنم که پر نچم

..نه تو آنی که برانی

نه من آنم که ز فیض نکبت چشم پیوشم

نه تو آنی که گدارا تنوازی به نگاهی

...در اگر باز نگردد

ندوم باز به چایی

پشت دیوار نشینم چو گدا بر سر راهی

کس به غیر از تو نخواهم

چه بخواهی چه نخواهی

.....باز کن در که جز این خانه مرا نیست پناهی

خواجہ عبداللہ انصاری