

من ایمان دارم که زندگی ام حد و مرزی ندارد...

دلم میخواهد تو نیز صرف نظر از دشواری زندگی، چنین احساسی داشته باشی...

ما همسفریم... در آغاز سفرمان لطفا قدری درنگ کن و درباره تمامی محدودیت‌هایی فکر کن که بر زندگی خویش  
تحمیل کرده ای و یا به دیگران اجازه داده ای بر زندگی تحمیل کنند...

اکنون به این بیندیش که رهایی از این محدودیت‌ها چه حس و حالی دارد... زندگی تو چگونه میشد اگر همه چیز  
ممکن میشد؟؟

«من معجزه ای را که از خداوند طلب می کردم، خودم در زندگی ام رقم زدم... حال نوبت توست...»

مدرسه غیرانتفاعی دخترانه مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

## سلام و عرض ادب خدمت والدین محترم و فهیم دختران مدبران

جداً از آشنایی با شما پسر گواران مسروریم و همراهی با شما باعث افتخار ماست

در سومین هفته از محرمانه چند پیشنهاد تغذیه ای برای بهبود در عملکرد دلبندها داریم. امیدواریم که مطالب محرمانه برای شما پسر گواران مفید واقع شود

یکی از مسائلی که کنکوری چنان ما ممکن است امسال درگیر آن گردد، تغییر ساعت فیزیولوژیکی و نتیجتاً، تغییر زمان و میزان خواب و تغذیه ی آنهاست، که در برخی مواقع برای افزایش زمان مطالعه و انجام تکالیف خود دیر تر به استقبال خواب می روند. در نتیجه علاوه بر کم خوابی امکان دارد دیر تر از خواب بیدار شده و زمان صرف صبحانه را از دست بدهند.

یکی از مضرات عدم صرف صبحانه، کاهش قند خون است که تأثیر مستقیم بر تمرکز و یادگیری و کاهش آن دارد. همچنین به تأخیر انداختن صبحانه باعث تأخیر در وعده های دیگر غذایی و اختلال در یادگیری می شود. بنابراین ما شب بیداری را به هیچ عنوان توصیه نمی کنیم ولی در صورت لزوم حتما مصرف صحیح مواد غذایی رعایت شود.

معمولاً متخصصان تغذیه به افراد عادی مصرف مواد مغذی در شب را توصیه نمی کنند، چرا که سوخت و ساز به درستی انجام نمی شود و موجب چاقی در فرد می گردد. ولی در اینجا ما بحث کنکوری چنان داریم که برای تأمین انرژی از دست داده در زمان مطالعه نیاز به مصرف میان وعده دارد. برای بازیابی انرژی و بالا نگه داشتن سطح تمرکز و یادگیری پیشنهاد ما مصرف میان وعده ی سنتی و سبک مانند نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و سبزی یا گوجه و خیار، و یا یک ساندویچ کوچک تخم مرغ می باشد که حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلو کالری انرژی را داراست.


در میان وعده ها نیز بجای مصرف شیرینی و شکلات که قند بسیار بالای غیر طبیعی دارد، استفاده از میوه و تنقلات سالم و یا مغزها توصیه می گردد.

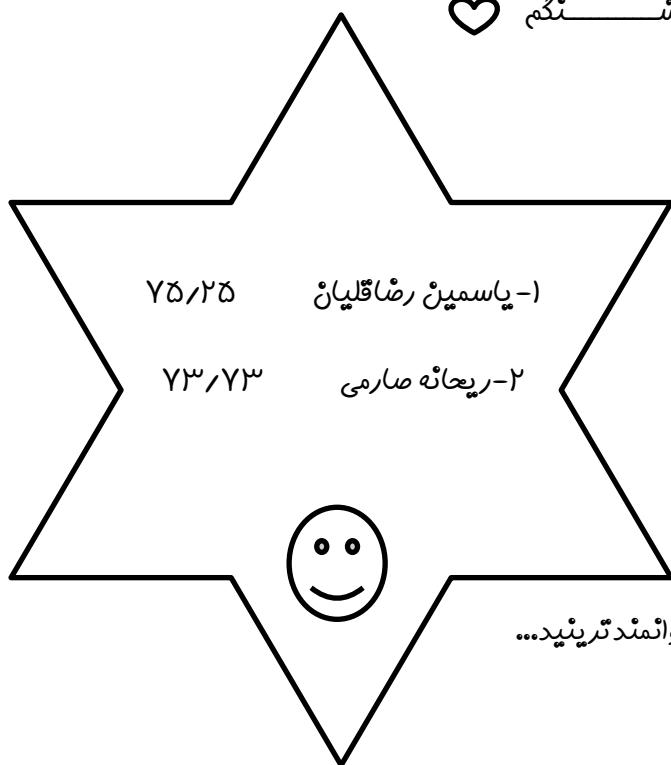
نکته ی مهم دیگر اینکه کمبود میزان آهن، می تواند باعث افت تمرکز و یادگیری در افراد گردد. پس باید مصرف گوشت و مواد پروتئینی در وعده های غذایی را داشته باشند. همچنین استرس باعث دفع ویتامین C از بدن می گردد، پس روی مصرف فراوان میوه و سبزی نیز تأکید می شود.

نکته ی پایانی و بسیار مهم درباره ی میزان مصرف کافئین و آسیپ های آن است. متخصصان تغذیه به هیچ عنوان مصرف زیاد قهوه یانسکافه و چای غلیظ را توصیه نمی کنند. با این حال بسیاری از دانش آموزان برای جلوگیری از خواب آلودگی تقریباً هر روز از این موارد استفاده کرده که شاید در کوتاه مدت نتیجه ی مطلوب داشته باشد، ولی به مرور اختلال در یادگیری و کاهش توان تمرکز مغز را در پی خواهد داشت.

تنها تلاش بی وقفه نیست که می تواند رشد نازنینتان را رقم بزند، بلکه نحوه ی صحیح تلاش و راهبرد های درست قطعا تعیین کننده ی میزان موفقیت در کنکور است.


#زهراسرورپان-روانشناس

تجربې اهای قشنگم 



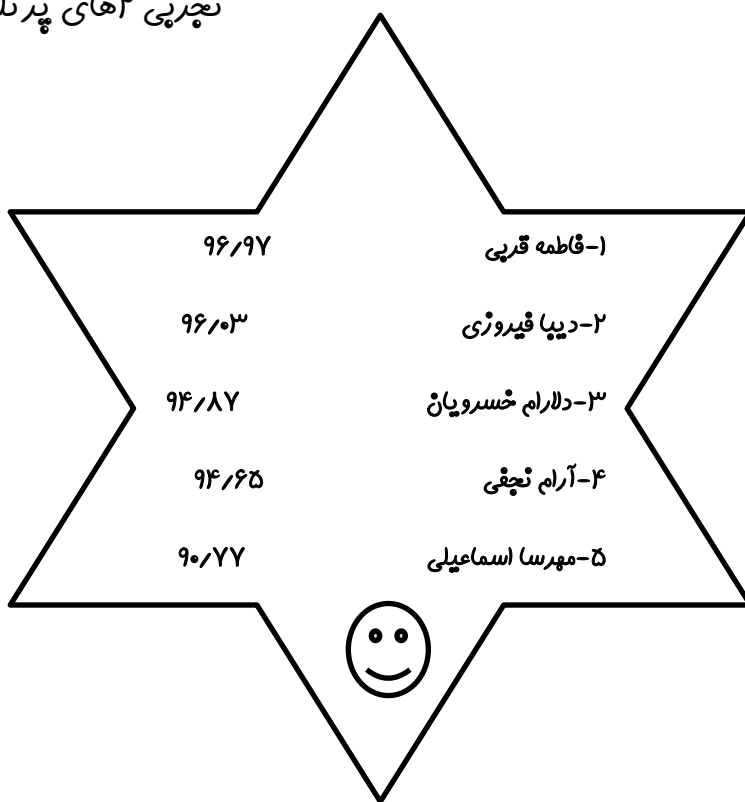
یاسمین، ریحانه مرسی پاپت همه ی تلاشاتون ولی بچه ها میدونین که هنوز یه عالمه راه داریم که تلاش بیشترتون رو می طلبه... بقیه بچه هام منتظر هفته دیگه تا درصد بالای ۸۰ تو این جدول ببینم...

میدونم که فقط یه ذره باید بیشتر بچنیین چون شماها بهترین و توانمندترینید...

تجربې اهای پرتلاشم 

یه تشکر ویژه از بچه هایی که با سخت کوشی تمام تلاششونو کردن تا اسمشون در این ستاره قرار بگیره. یه حظه چشماتونو ببندید به رویاهاتون فکر کنید، حلا خیلی آروم چشماتون باز کنید، از حالا به بعد اسمشو نمی زاریم یه رویا (a dream) اسمشو میزاریم یه برنامه (a plan)!

موافقت میکنید..... 



## ریاضی ۲ های نازنینم



بچه ها خودتون میدونین اشکال کار این هفته چی بوده...

ازتون انتظار دارم خیلی سریع اونو برطرف کنین و برگردین به

جایگاه بهترین کلاس مدبران... منتظریم که به عالمه درصد بالای ۹۵٪

تو این جدول ببینم ازتون... یاسمین، پانید، نورا، زود، تند، سریع..

این جدول منتظر اسمتونه... شما ها بهترین و عالی ترینید..

۹۵/۰۸

۱- نیکو نظری

۹۴/۸۳

۲- مرضیه غیور

۹۱/۰۸

۳- زهرا محمدی

۸۶/۹۲

۴- پانید مهاجری

۸۶/۵۸

۵- نونا عالی زاده



## ریاضی ۱ های خوبم



این هفته می خواهم بی پاکانه پا به یک

تصمیم بزارید و به خودتون اعتماد کنید

اگر صدایی در درونتون می گوید تو

نمی تونی نقاشی کنی، هر جور شده

نقاشی کنید تا آن صدا خاموش شود.

می خواهم این هفته با در صدای خوبتون به

همه نشوون بدید کییییییی هستیید... 🙌

۸۸/۰۸

۱- ملینا میاهی پور

۸۰/۰۸

۲- طرلان حیدری

۷۸/۵۸

۳- روژین صبحی مقدم



## انسانی های دوست داشتنی



بچه ها میدونین که این هفته نباید درصد کلاس پسرقت میکرد ولی

مرسی از سنای عزیزم که پرچم دار پیشرفت کلاس بوده، بچه ها من

میدونین که شما خیلی با جایگاه اصلی تون فاصله دارین و مطمئنم

خیلی سریع این عقته رو چبران میکنین و پرمیگردین به جایی که باید

باشین...

۸۸

۱- نیلوفر خدارحمی

۸۷

۲- رعنا میرزایی



## سلام کنه کوری جان...

حالت خوبه؟! میبینم که با انرژی تمام داری به سمت جلو میری و مثل یه چنگجوی قوی برای رسیدن بهش داری تلاش می کنی...

خدا قوت! مطمئن باش که موفقیت مال تونه، ما هم حال خوب و انرژی مثبتت رو آرزو داریم به شدت! (;

امروز چند تا نشونه ی خفن از زبان بدن داریم که قرار یه کوچولو فن صحبت کردن و سخنرانی رو بهمون یاد بده و تو رابطه با دیگران هم خیلی بهمون کمک کنه. آماده اید شروع کنیم؟

قبل از هر چیزی یک گوینده ی خوب باید بدون که چه موقعی شنونده ها علاقه به شنیدن صحبتهاش دارن، یا حوصله ی کافی برای ادامه ی صحبت رو دارن یا نه.

### اصل مهم: حالات دست و چانه و گونه

خستگی (سر رفتن حوصله): وقتی شنونده از دستش برای نگه داشتن سر استفاده میکنه، به حالتی که انگار دستش ستون یا تکیه گاه شده برای سرش، احتمالاً از موضوع بحث خسته شده و تمایلی به ادامهش نداره. هر قدر که میزان نگه داشتن سر با دست بیشتر باشه یعنی پی حوصله و پی علاقه تره و بهتره که اون رو خلاصه کنیم. ممکنه حتی فرد خمیازه بکشه!

برخلاف تصور خیلی از گوینده ها ضربه زدن با انگشتها به روی میز، یا پا پا بر زمین زدن نشانه ی خستگی نیست، در واقع نشانه ی بیقراریه.

### نشانه ی رُست های دست و چانه: (رُست از زبانی کننده)

قرار دادن دست روی گونه به حالتی که انگشت سپا به رو به بالا باشه، اگر شنونده به موضوع بحث علاقه مند نباشه ولی به دلیل ادب قصد داشته باشه خودش رو علاقه مند نشون بده کم کم طوری تغییر حالت میده که دست زیر چانه قرار بگیره و تکیه گاه میشه. علاقه ی حقیقی زمانیه که دست کاملاً روی گونه باشه

یه نکته ی خفن: وقتی انگشت سپا به سمت بالا باشه و شست تکیه گاه چانه باشه، تفکر منفی یا انتقادی شنونده رو درباره ی گوینده یا موضوع بحث نشون میده.

### رُست دست کشیدن روی چانه:

نشانه دهنده ی اینکه شنونده در حال تصمیم گیری یا نتیجه گیری درباره ی موضوع است. این رُست رو معمولاً در فردی میبینیم که در طول بحث رُست از زبانی داشته، اگر در این موقع فرد بچای دست کشیدن روی چانه، شی مثل خودکار یا انگشتش رو توی دهانش بیره، یعنی توی تصمیم گیری تردید داره.

### رُست ضربه به سر و مالیدن پشت کردن:

کالرو، این رُست رو "وپال کردن" نام برده، شکل اغراق آمیز اون هم کشیدن یقه ی لباس هست. معمولاً افراد در زمان دروغگویی این رُست رو بکار میبرن. گاهی هم نشونه ی ناکامی و شکست هست. مثل زمانی که از کسی میخوایم کاری رو در زمان معین انجام بده و انجام نمیده، زمانی که در مورد انجامش ارزش میپرسیم گفت دستش رو روی پیشانی یا پشت کردن قرار میده.

ضربه زدن به سر هم مفهوم فراموشی رو داره. اگر فرد با کف دست به پیشانی بزند یعنی یادآوری مطلب فراموش شده اصلاً ناراحت نیود، ولی اگر با کف دست پر پشت کردن بزند نشانه ی ناراحت کننده بودن یادآوری. اونهایی که معمولاً به پشت کردن میزنند تمایل به افکار منفی دارن و اونهایی که پر پیشانی میزنند افرادی رک گو و آسان گیرند.

دختر! امیدوارم مطالب این هفته رو دوست داشته باشی و خیلی ممنونم از نظرات قشنگتون فرشته های مهربون. راستی می تونید برای این قسمت از محرمانه خودتون مطلب روانشناسی ارائه بدین تا با اسم خودتون در محرمانه منتشر بشه. عجله کنین!! منتظر مطالب قشنگتون هستیم.