



اگر خوشبختی یک برگ است
من درختی برای آن آرزو می کنم!
اگر امید یک قطره است
من دریا را برای آن آرزو می کنم!
و اگر دوست سرمایه است
من خدا را برای آن آرزو می کنم
که داشتنش بزرگترین سرمایه است...

پدرو مادرانه

عرض سلام داریم خدمت پدرو مادرای مدیترانه‌ای، پیشاپیش عید بزرگ قربان رو خدمت شما تبریک عرض می‌کنیم و برای شما و دخترای گلتون از خدای مهربون بهترین‌ها رو خواستاریم. طبق قرار هفتگی با محرمانه‌ی شماره ۵ رسیدیم خدمتتون تا برای آرامش بیشتر و حال بهتر دلمون با شما بزرگواران فهیم و آگاه‌یه سری نکات رو دوره کنیم. پس با اجازه‌ی شما میریم سر اصل مطلب! نکات مهم این هفته که شامل سه مورد مهم می‌باشند:

مورد اول: مراقب خورد و خوراک و خواب دانش آموزان باشید!

همونطور که میدونید تغذیه و خواب اثر قابل توجه و کاملاً مستقیم روی سطح یادگیری و دور شدن بچه‌ها از استرس داره. این موضوع بخاطر اهمیت بالایی که داره (بارها به صورتهای مختلف و در شرایط متفاوت عنوان شده، توصیه‌ی ما کنترل خواب و روی یک زمان و الگوی مناسب و برنامه‌ی تغذیه مناسب روز مره برای دانش آموز هست. منابع غذایی حاوی ویتامین ب، آهن، کربوهیدرات‌های مفید در وعده صبحانه، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها... از جمله موادی هستند که هرکدوم به نوعی به تقویت حافظه، کاهش اضطراب و دیگر موارد مهم در بهبود عملکرد دانش آموزان کمک می‌کنند.

مورد دوم: با یک فرد قابل اطمینان در ارتباط باشید!

از اونجایی که پیچیدگی‌های ذهن کنکوری جان بعضی وقتا خیلی زیاده، و گاهی برای برخی از پدر و مادرها به طور کامل قابل درک نیست، هر زمان احساس کردید از درست بودن نحوه برخوردتون با مسائل مختلف فرزندتون مطمئن نیستید، حتماً این قضیه رو با یک مشاور و یک فرد متخصص در این زمینه در میان بگذارید و سعی کنید با راهنمایی‌هایی که از این شخص دریافت می‌کنید، تاثیر مثبتی روی روند حرکتی دانش آموزتون داشته باشید.

مورد سوم: رفقت و آمدهای خانوادگی را محدود کنید!

گاهی یک جمله از سمت یکی از اعضای فامیل، می‌تونه تا چند روز ذهن دانش آموز را مشغول کنه. به خصوص با توجه به این که وقتی یکی از فرزندتان خانوادگی قصد شرکت در کنکور رو داره، این موضوع یکی از بحث‌هایی است که اکثر اعضای فامیل در برخورد با دانش آموز به آن اشاره می‌کنند. کافی ست در یک جمع خانوادگی، یک نفر بگوید: «خب به سلامتی قراره چند وقت بعد بیایم شیرینی قبولی فلانی رو توی پرتشکی بخوریم...». همین جمله باعث فشار بیشتر روی ذهن دانش آموز میشه و اون پیش خودش فکر می‌کنه "در صورتی که نتیجه مطلوبی در کنکور کسب نکند چطور می‌خواهد خواب اعضای فامیل را بدهد". بنابراین بهتر است که در این ایام باقی مانده در حد امکان از رفقت و آمدهای خانوادگی پرهیز کنید و اجازه بدهید فرزند شما در یک فضای آرام و بدون حاشیه پروسه مطالعاتی خود را طی کند.

مورد چهارم: مراقب دو طرف بام باشید!

طوری با کنکوری جانتون راجع به کنکور صحبت کنید که نتیجه‌ی کنکور به شدت با اهمیت یا خیلی پی‌اهمیت بنظر نرسد. خوشبختانه خیلی از اولیا این مطلب را درک می‌کنند که نباید دانش آموز رو برای نتیجه‌گیری خیلی تحت فشار بگذارند و با صحبت کردن مداوم از این که مطمئنند فرزندشون نتیجه خوبی می‌گیره و حتماً در یک رشته خوب قبول می‌شه و... استرس مضاعفی به دانش آموز وارد کنند. برای این که حد وسط به خوبی رعایت بشود، اول اجازه بدهید خود دانش آموز با خیال راحت و بدون ترس از واکنش‌هایی که ممکن است دریافت کند، شرایطش رو به شما توضیح بدهد. سپس تلاش کنید این حس در باورش بوجود بیاید که شما ناظر تمام تلاش‌های او بوده اید و امیدوارید فرزندتان نتیجه تلاش‌هاش رو بگیره و در نهایت مطمئن هستید که هر کس مثل دلبنده شما برای موفقیتش تلاش کند، حتماً فارغ از نتیجه کنکور در زندگی انسان موفقی در تمام کارهایش خواهد بود 😊

همراهی شما عزیزان افتخار ماست. از اینکه وقت با ارزشتون رو به مطالعه این مطلب اختصاص دادید سپاسگزاریم

نتایج روز حساب

ریاضی ۲

- ۱- پانید مهاجری ۱۰۹
- ۲- زهرا محمدی ۱۰۲
- ۳- نوفا عالی زاده ۹۹
- ۴- نیکو نظری ۹۳

بچه های باهوش من!

خدارو شکر که بلاخره تونستیم میانگینمون رو به چیزی که هیچوقت نبوده برسونیم... مطمئنم دیگه همه منتظرن که میانگین کلاسمون به ۹۵ برسه! پانید خانم مهاجری مرسی که انقدر عالی داری کار می کنی ☺

ارت می خوام همینجوری پر انرژی ادامه بدی، مرسی از بچه هایی که دارن سعی می کنن جایگاهشون رو حفظ کنن. مهتا، صبا، دینز، نورا، مژده بدوئید خودتونو برسونید به جدول دختر!!! ...

ریاضی دان های من!

دیدن پیشرفت و درصدای خوبتون حالمو به طرز عجیبی خوب می کنه... ☺ اینو خوب می دونید که موفقیت نیاز به تلاش و قاطعیت و فعالیت متمرکز داره. تنبلی چایی بین ما نداره و ممنووعه!!!!

مسا، نگین، نیکتا، هستی، کیمیا، جاتون توی جدول خالیه!!!!

من منتظر درصدای عالیتون هستم... ▶▶▶

ریاضی ۱

- ۱- رژین صبحی مقدم ۸۳/۹۲
- ۲- ملینا میاهی پور ۷۹/۱۷
- ۳- ملیکا نقوی پور ۶۵/۵۰

و اما انسانی های با منطق ☺

- ۱- نیلوفر خدارحمی ۹۰/۸۳
- ۲- رعنا میرزایی ۸۳/۱۰
- ۳- فاطمه ریاحی پور ۷۵/۳۳

پریا از وقتی حرفای منو گوش کردی ببین چقدر عالی داری پیشرفت می کنی! مطمئنم که با همین فرمون ادامه بدی می تونی پیای بین ۱ تا ۳ کلاس! رعنا پس ۹۰ ات کو!!!! دوست دارم کلاستون هفته بعدی چوری باشه که اسم همتونو اینجا بیارم ...

تجربى هاى سخت كوش من ☺

تجربى ۲

مى دونم كه همتون از روز اول جدى و مصمم شروع كردين و
كلى هم پيشرفت داشتيد، اينو حتما خودتون هم متوجه شديد!
رهبران جوان فردا، مطمئن باشيد كه آینده روشنه. فقط
نشونه ها رو دنبال كنيد. استقامت به خرجديد! دفتر برنامه ريزى
رو خوب پر كنيد، با انجام دادن همين كارهاى كوچيكه كه
موفقيت هاى بزرگ بدست ميارييم...! منتظر ديدن اسم تكت تكتون
توى اين جدول هستم... ☺

- ۱- فاطمه قريبي ۹۳/۶۳
- ۲- دلارام خسرويان ۹۲/۹۳
- ۳- ديپا فيروزي ۸۹/۳۸
- ۴- دلارام نجفي ۸۷/۶۰

تجربى ۱

نازئيناى من!

مطمئنم كه خودتون مى دونين اين هفته بايد خيلى پيشتز
از هفته هاى ديگه زحمت بكشيد... (زتون مى خوام سررعتز
ميانگينمون رو به پيشرفت نجومى بديد... مرسى مليكا خانم
رزمى خواه كه اين هفته پديده ى ما شدى... منتظر يم اسمت
بياد تو جدول دختر... درسا، ريحانه، نپيئم چا پمونيد
به موقع... ☺

- ۱- ياسمين رضاقليان %۷۸/۶۸
- ۲- نقيسه محرمى %۷۳/۰۳
- ۳- سارا نورايى %۶۷/۳
- ۴- تينا نوبهاري %۶۷/۰۲

روانشناسانه

فرشته های مدپرائی سسسسلاام... امیدوارم که حال دلتون رنگین کمان باشه ☺ راستی عید قربان رو بهتون تبریک میگم و بهتون افتخار می کنم که از هر فرصتی برای بهتر شدن استفاده می کنید و خودتون رو قدم به قدم به **life style** ایده آل نزدیک می کنید. و ما روز به روز شما رو خفن تر و جذابتر از قبل میبینیم. رسیدیم به محرمانه پنجم و آخرین قسمت زبان بدن و مسابقه ای که قرارشو باهم گذاشتیم. از هفته ی آینده قراره چیزای باحال تر و مهمتری رو با هم توی این قسمت یاد بگیریم ☺

واسه آخرین قسمت از بادی لنگونچ آماده ای؛ بدن پریم!

هفته ی پیش چند حالت از رُست دست به سینه گفته شد، حالا ادامه ی حالات رو با هم می خونیم و مبحث رو کامل می کنیم.

اصل اول: گرفتن بازو ها در حالت دست به سینه!

این رُست نشان دهنده ی نوعی نگرش منفی مهار شده ست و حس انتظار و بیقراری را به مشاهده کننده ها القا می کند. معمولاً بین افراد منتظر در اتاق پزشکان یا افرادی که برای اولین بار پرواز هوایی دارند و منتظر بلند شدن هواپیما هستند مشاهده می شود. افرادی که می خواهند نشان دهنده ی مدیریت و تسلط باشند (معمولاً رئیسان) کمتر به حالت دست به سینه می ایستند. در حالی که کارمندان زمانی که خود را در حضور مرد اول شرکت می بینند، با حالت دست به سینه احساس راحتی بیشتری دارند.

اصل دوم: دست به سینه ناقص!

گاهی ممکن است رُست دست به سینه نشانگر ترس یا نگرانی از مسئله ای باشد. گاهی فرد بر اساس موقعیت های پیش آمده به شکل زیرکانه ای رُست دست به سینه ی ناقص را انتخاب می کند، در این حالت یک دست در کنار بدن آویزان و دست دیگر آن را می گیرد و به شکل مانع جلوی بدن قرار می گیرد. معمولاً در شخص با سایر افراد ناآشناست یا وقتی که شخص از اعتماد به نفس برخوردار نیست این رُست را بطور ناخودآگاه انجام می دهد.

شکل دیگر دست به سینه ی ناقص، حالتی ست که شخص در آن دستهای خود را جلوی بدن گرفته، با دستی دست دیگر را می گیرد. و معمولاً در افرادی دیده می شود که برای گرفتن پاداش و تسویق یا سخنرانی در میان افراد دیگر ایستاده اند.

این حالت به فرد کمک می کند تا شخص امنیت عاطفی خود را تداعی کند (مثل زمان کودکی که در شرایط مضطرب کننده دست والدین را می گرفت)

اصل سوم: رُست مخفی کردن دست!

این حالت، رُست ماهرانه تری از رُست دست به سینه است و افرادی که دائماً در معرض دید دیگران قرار دارند و نمی خواهند دیگران متوجه اعتماد به نفس نداشتن یا عصبی بودن آنها بشوند، از آن استفاده می کنند. در این حالت، دستها پشت بدن به حالتی قرار می گیرد که یک دست دست دیگری را بگیرد. با این تفاوت که به جای دست دیگر، کیف دستی، دست بند، ساعت، سر آستین یا اشیای دیگری را که روی دست یا نزدیک آن قرار دارد را لمس می کند. این حالت هم باعث تداعی احساس امنیت می شود.

زنان در مقایسه با مردان، از رُست مخفی کردن کمتر استفاده می کنند. چون می توانند در زمان احساس نیاز به حمایت از اشیاء یا کیف دستی خود استفاده کنند و این حس را مخفی کنند. و یا مثل نکه داشتن لیوان یا دو دست، استفاده از دو دست این امکان رو به فرد می دهد تا هنگام عصبانیت یک مانع تقریباً غیر قابل کشف در مقابل فرد شکل بگیرد.

اینم از اصول دست به سینه ایستادن در زبان بدن. عزیز دلم، توی این ۵ هفته ما تقریباً ۴ فصل مهم از زبان بدن رو با هم دوره کردیم. و از هفته ی آینده به سورپرایز قشنگ با به موضوع جدید براتون داریم ☺

راستی من هنوز منتظر نوشته های قشنگتون هستم...! هر روز پیشتر از قبل دوستتون داریم و حال خوبه شما رو با تمام وجود آرزو می کنیم. موفق باشید فرشته های خدا ♥♥♥