



درست زندگی کن و ایمان داشته باش که نیکی از تو به دیگران جاری خواهد شد ...

حتی اگر خود از آن نیکی ها آگاه نباشی !

از اروین یالو۳

دیرستان غیر دولتی دخترانه مدرّبان

سال تحصیلی ۹۱-۹۹

## ایستگاه اول : پدر و مادرانه

عرض سلام و ارادت خدمت والدین شریف و مقترم مدیران. ایام سوگواری اربعین حسینی را خدمت شما بزرگواران تسلیت عرض می نمایم.

امیدواریم محیط گرم و امن خانه هایتان، منزلگاه مهر و امید باشد.

با کسب اجازه از حضور شما عزیزان بخش اول مبرمانه ی این هفته را آغاز می کنیم:

در این شماره از مبرمانه به نکاتی اشاره شده که به لفاظ ذهنی دانش آموز را آماده ی پذیرش مسئولیت و فعالیت هایی می کند، که اجتماع و خانواده از او انتظار دارد.

### به نوجوان خود کمک کنیم تا تصویر ذهنی مثبتی درست آورد:

یکی از مهمترین کار هایی که می تونیم برای دلند مون انجام بدیم کمک به اونجا برای ساختن ذهنیت مثبت هست. با این کار اعتماد بنفسش افزایش پیدا خواهد کرد و در نتیجه از توانایی های بالقوه اش می تونه به بهترین شکل استفاده کنه. در واقع بهترین راه برای ساختن این حس مثبت تأکید روی نقاط قوت بپهاست و در نهایت به اونجا بیاموزیم که از استعداد ها و انچه که دارند نهایت لذت و استفاده را ببرند.

### به نوجوانان ارزشهای اخلاقی رو بیاموزیم:

در این سن یکی از با اهمیت ترین چیزهایی که باید به نوجوان آموخت، ارزش های اخلاقی مانند ادب، مهربانی، صداقت و احساس مسئولیت است. نوجوان ما توی این سن بهارزش هایی دست یافته که اون رو به سمت انسان خوبی بودن ترغیب می کنه.

### بین استقلال و کنترل توازن ایجاد کنیم:

یکی از راه های دور ماندن از گرفتاری و رسیدن به رفتار مستقل، آموزش ارزش تفکر مستقل به فرزندتون هست. توجه به تعادل، آزادی عمل و کنترل از طرف پدر و مادر یکی از راه های رشد اخلاقی دلند شماست (آزادی در محدوده ی امن نوجوان) نسبت به دوستان نوجوان خود حساسیت و شناخت داشته باشید، با فرزندتون دوست باشید و به واسطه ی همین دوستی و ایثار شباهت به او و دوستانش نزدیک بشوید.

گاهی دلندمون رو با سختی و مبرومیت آشنا کنیم تا دارای روحیه ی قوی بشود.

به عنوان آفرین پیشنهاد این هفته، حاصله ی روهی خودتون رو با دلندتون، با درو دل کردن یا تعریف خاطرات کودکی کم کنید. با این کار به رشد معنوی و درک او کمک کرده اید. (از موضوعاتی که باعث تضعیف روحیه ی نوجوانتون میشه پرهیزید)  
از این که چند دقیقه از وقت ارزشمندتون رو به مطالعه ی مبرمانمون اختصاص دارید سپاسگزاریم.

# ایستگاه دوم: قهرمانان روز حساب

## یازدهم ریاضی های فلاق

با اینکه این هفته به سری کم کار یا داشتیم و میانگین مون یکم پایین اومده این هفته ، ولی به توانایی و

سونیا آقایی ۸۶

پشتکار تون ایمان دارم و مطمئنم به زودی به طوفان اساسی توی جدول تیم یازدهم ریاضی به پا میشه \*\_\*

عسل جان مرسی که با پیشرفت کوچولوت فوشالمون کردی!

### یازدهم تجربی های نازنین

۱۵	۱- ملیکا اهرامی
۸۴	۲- سارا ففرزاده
۸۲	۳- زینب امامی
۸۰	۴- آوا پزشک

مرسیییی از تیم یازدهم تجربی که دارند پر قدرت پیش میرند و روز به روز جدول شون رو

بزرگ تر می کنند ... دمتون گرم واقعا! :

و به تشکر ویژه از ستایش اعمری که به پیشرفت فوق العده داشت و به میانگین کلاس کلی

کمک کرد !!!

ما منتظریم این جدول روز به روز بزرگتر بشه و پیشرفت ها زیاد تر ^\_^

### یازدهم انسانی های

پدیده ی این هفته مون کیه؟؟؟ سااااااریناااااا \*\_\*

دمت گرم قهرمان



نیلوفر جان مرررسی واسه دفتر برنامه ریزی پر انرژت

هلیا کی منش ۸۸

### دهم تجربی های پرانرژی

۹۰	۱- منانه رزاقی
۸۳	۲- فاطمه حسینی
۸۱	۳- فاطمه افشار کهن

چه پیشرفتیییی دارن بمهای دهم تجربی!!!! مرسی که دارید انقدر فوب و پر انرژی پیش میرید دخترای

کل \*\_\*



با همین فرمون بریم کم کم باید ایستگاه دوم رو چند صفحه ای کنیم

### دهم ریاضی های پر تلاش

ستایش راستی فر ۸۶

دم تون گرم که دارید انقدر پر انرژی پیش میرید و تلاش می کنید برای رشد تیم!!!! ^\_^

می دونم که به زودی می ترکونید :

## ایستگاه سوم : روانشناسانه

سلام!!! به مدیران آینده ی مدبرانی... دلمون از اون هفته تا این هفته کلییییی براتون تنگه!!!

هر روز که می بینمتون ،شاهر رشد بیشترتون نسبت به قبل هستیم و به وجود با ارزش تک تک تون افتخار می کنیم \*\_\*

آماره اید برای یادگیری ادامه ی مهارت حل مسئله ؟؟؟؟

بریم که داشته باشیم :

اولویت بندی کردن مسائل و تاثیر آن در پگوتگی حل مسائل :

از عوامل دیگری که تویه به آن در هنگام برفورر با مسائل مقتلف زندگی ضروری است ، اولویت بندی کردن مسائل میباشد. هر یک از ما طی روز با مسائل مقتلفی روبهرو هستیم؛ مسائلی که حل هر کدام نیاز به صرف وقت و انرژی دارند. مسلماً برخی مسائل ضروریتتر هستند و برخی از اهمیت کمتری برخوردارند . در پارهای اوقات افراد در تشفیص اولویت مسائل خود دچار اشتباه میشوند و نمیرانند کدام مسئله در اولویت قرار دارد و کدام یک در اولویت قرار ندارد. در چنین مواقعی قسمت عمرهای از انرژی و توان افراد صرف کنترل و تردیدهایشان میشود. به منظور حل این مشکل و استفاد بهینه از وقت و انرژی خود و جلوگیری ازدوباره کاری ها و تردیدها، مققان مفهوم « اولویتبندی » را مطرح نمودند. مقصود از اولویت بندی کردن این است که فرد بتواند مسائل خود را بر اساس اهمیت ضرورت آنها طبقه بندی کند.

متفصلمان معتقدند که مسائل را میتوان به ۴ دسته تقسیم نمود:

۱) مسائل مهم و غیر فوری

۲) مسائل فوری و غیر مهم

۳) مسائل مهم و فوری

۴) مسائل غیرمهم و غیرفوری

مسائل مهم و غیرفوری به مسائلی گفته میشود که حل آنها برای ما ضروری است ، ولی برای حل اینگونه مسائل محدودیت زمانی نداریم. مثلاً برای یک دانشآموز سوم راهنمایی، مسئله قبول شدن در امتحانات پیش دانشگاهی یک مسئله مهم است اما فوری نیست. مسائل فوری و غیر مهم به مسائلی گفته میشود که شاید مهم نباشند، اما در یک دوره زمانی متمماً باید حل شوند و اگر آن زمان بگذرد، امکان حل مشکل بسیار سخت و حتی غیرممکن خواهد بود.

برای مثال: این که تماس بگیرید و روز تولد دوستتان را تبریک بگوئید، ممکن است برای شما مسئله فیلی مهمی نباشد، اما فوریت دارد. مسائل مهم و فوری مسائلی هستند که هم برای خود فرد مهم است و هم برای حل آن محدودیت زمانی وجود دارد. مثلاً برای دانشآموز سال سوم دبیرستان مسئله قبول شدن در امتحانات پایان ترم و رفتن به کلاس بالاتر هم یک مسئله مهم و هم فوری است. مسائل غیرمهم و غیرفوری، مسائلی هستند که نه برای خود فرد مهم هستند و نه حل آن دارای محدودیت زمانی است. تشفیص صحیح اولویتها جهت حل مسائل با سطح خود آگاهی ما ارتباط مستقیم دارند. هر چه شناخت ما از خودمان دقیقتر باشد، مسائل مهم زندگیمان را هم بهتر و سریع تر میتوانیم تشفیص دهیم. پس از اینکه توانستیم اولین اولویت خود را شناسایی کنیم، حال باید در جهت حل آن مشکل اقدام نمائیم.

منتظر شنیدن تغییرات فوق العادتون هستیم نازنینا !