



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 اونها 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 تاکید روی نقاط قوت بپهاست و در نهایت به اونها پیاموزیم که از استعداد ها و انچه که دارند نهایت لذت و استفاده را ببرند.

به نوجوانان ارزشهای اخلاقی رو پیاموزیم:

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 روحی 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

ریاضی ۱ های تلاشگر

راستش خیلی دوست داشتیم اسم تون رو این هفته توی جدول بینیم ... امیدواریم هفته ی آینده کل مدرسه رو با نتیجه ی زحماتون شگفت زده کنید ... ^_^

ریاضی ۲ های فلاق

- | | |
|-------|--------------------|
| ۹۵ | ۱- یکتا علی نژاد |
| ۹۴ | ۲- زهرا حاجی جلیلی |
| ۹۳ | ۳- نگار معتکفی |
| ۸۱/۳۰ | ۴- روزین انوری |
| ۸۰/۳۵ | ۵- مهریه سپهری |

چه طوفانی شده توی کلاس ریاضی ۲ *_* _*

دمتون گرم که روز به روز دارید پز انرژي تر و قویتر پیش میرید ...

به زودی در دوئل کلاس های بارسا بینیمتووووون 😊

تجربی ۲ های توانمند

هنوووز چا داره تا برسیم به اون نتیجه ای که دلمون می خواد...!!!

بروید بچها جدولمون هنوز لاغره ^_^

مررسی از پدیده ی دارستانی ... بیفشید عسل دارستانی که پدیده ی هفته مون شد!!!

فاطمه غفوری ۸۱/۱۳

تجربی ۱ های صبور

۱- عاطفه آقازاده ۷۳

می دونید چرا بتون می گم صبور؟؟؟

چون هر کار بزرگی که انجامش سفته و نتیجه ی شیرین داره با صبره که شدنی میشه :

صبووور باش تا کامروا شوی... ما همگی منتظریم تا قدرتو نشن بری *_* _*

انسانی های با منطق

کم کم جدول دارن چون می گیرن ولی درصدا هنوز اونی نیست که توان واقعی شما رو نشون بده... دمت گرم پارمیس که پدیده ی نازنین کلاس شری!!!! منتظریم

خیلی زود توی جدول بینیمت *_* _*

۱- مریم حاجی جلیلی ۷۹/۱۴

۲- مهتا سیف ۷۲/۹۲

ایستگاه سوم : روانشناسانه

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

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

آماره اید برای تمرینای این هفته ی ای کیو؟!

بریم که داشته باشیم! :

۱- اساسات چه فوب چه بر ارزشمند هستن! :

همونطور که هفته ی پیش اشاره شد اساسات ارزشمند هستن، چه اساسات منفی و چه اساسات مثبت! بله درست فوندری... متی

اساسات منفی مثل غم یا ناراحتی هم می تونن برای ما زمینه ساز یک تغییر بزرگ و ارزشمند باشن! ^_^ !

پس یه قدم مهم توی بالا بردن هوش هیجانی اینه که ما بدونیم گاهی باید به جای فعالیت کشیدن یا شرمند بودن از اینکه اساس فوبی

نداریم، به این فکر کنیم که علت و پیامد این حس چی بوده و چطوری می تونیم اونو از بین ببریم و تبدیلش کنیم به حس فوب!

۲- نگرش مثبت داشته باشید!

متی که اتفاق پندار فوبی توی زندگی نیفتد، باید اون رو یک فرصت برای یک تغییر فوب تلقی کنیم. نسبت به هر چیزی نگرش مثبت

داشته باشید و با پنینافردی تعامل اجتماعی داشته باشید! خلاصه اینکه بیاید تمرین کنیم از هر شرایطی چطور میشه یه فرصت برای پیشرفت



سافت

۳- مدرام در حال یادگیری و رشد باشید! *

فودتون رو هیچ وقت ممدرد به اطلاعاتی که دارید نکنید! برای یادگیری کنجکاو باشید! توی هر رشته ای که دارید تمصیل می کنید و بوش علاقه

دارید اطلاعاتتون رو بالا ببرید و سعی کنید به روز باشید. باید سعی کنیم مهارت های جدید کسب کنیم و مهارت ای قبلی مون رو تقویت

کنیم.

منتظر شنیدن تغییرات فوق العادتون هستیم نازنینا!

#سروریان