



Don't wait for extraordinary opportunities. Seize common occasions and make them great.

Orison Swett Marden

😊 ایستگاه اول : پدر و مادرانه

عرض سلام و ادب ویژه خدمت پدر و مادرای قاصد مدبرانی؛ امیدواریم که حال و روز فونه و زندگی تون این روزا گرم گرم باشه و بهترین اسفندماه براتون رقم بفره. فرصت رو غنیمت می شماریم و روز مادر رو به مادرای نمونه تبریک میگیم و آرزوی تندرستی و شادمانی عمیق برای شما بزرگواران داریم.

از هر چه بگذریم سفتن پدر و مادرانه فوش تر است : با توجه به این مسئله که اسفندماه، می تواند نقش مهمی در آینده ی تحصیلی فرزندان داشته باشه، ولی توجه کمتری به آن شده و در مورد این روزهای حیاتی، گاهی سول گیری هایی صورت می گیره، در مهرانه ی این هفته سعی داریم به نکاتی اشاره کنیم که می تواند به شما کمک کند تا در دلبندتان انگیزه و اساس مسئولیت ایجاد کند. بدین ترتیب نوجوان تان نیز اهمیت موضوع را نیز بهتر درک می کند:

با مدرسه ی دلبندتان داتما در ارتباط باشید:

در مورد غیبتهای فرزندان از مدرسه بسیار حساس باشید. اجازه نرید با هر دلیل ساره ای از مدرسه رفتن سر باز زند. شما با نحوه رفتار خود اهمیت درس و مدرسه را به طور تلویحی به وی می آموزید. بنابراین مراقب رفتار خود باشید.

توجه به اخت تحصیلی دانش آموز:

پنانه فرزندان چهار اخت تحصیلی شدید شدن و نتوانستن از حداکثر توانایی های خود در یادگیری استفاده کنند، باید در جستجوی علت یا عوامل مختلف آن باشید. مثلاً امکان دارد که فرزندان از مدرسه ناراهتی داشته یا در منزل با مشکل خاصی مواجه شده باشد.

اصلاح الگوی شناختی:

با توجه به شرایط محیطی و اقتصادی فعلی، ممکن است برخی دانش آموزان، علاقه به کار بیای تحصیل و یا عدم کاربرد تحصیل را بهانه کرده (که البته بهانه ی منطقی نیست) و به همین خاطر از تمایل و تلاش برای پیشرفت سر باز زند و انگیزه ی خود را از دست بدهند. نقش والدین کوشا و مدبر در این مورد، ارائه ی فط فکری و اطلاعات صحیح و منطقی و عقلانی در رابطه با آینده ی دلبنرشان به او بدهند و او را از اثر تمهيلات بهتر، در ایجاد فضا و آینده ای موفق تر چه در راستای کار و چه زندگی شفھی مطلع سازند.

برای ارائه چنین راهنمایی هایی لازم است که او را تشویق کنید که در مورد آینده خود فکر کند، و نه فقط برای آینده نزدیک، بلکه برای دهه های آتی نیز حرف هایی داشته باشد. ببیند او امیدوار است که برای زندگی آینده خود چه کاری انجام دهد؟ در سال های آینده و با توجه به بالا رفتن سطح تحصیلی جامعه می فواهر چه نوع شغلی داشته باشد؟ و...

اگر در مورد آینده بینشی به او ببشید، ممکن است کم کم درک کند که چگونه تصمیم های امروز او می تواند در رسیدن به اهدافی که در آینده دارد موثر باشد. اگر امروز تلاش نکند، باید تمام رویاهای خود را برای اینکه موقعیت شغلی، اجتماعی، زناشویی و ... مناسب داشته باشد، کنار بگذارد. در ضمن چنین راهنمایی هایی را می توان از مشاوران صدیق و با تجربه که معلومات لازم را در این زمینه دارند، دریافت کرد.

در انتهای مطلب این هفته لازم به ذکر است ، سعی کنید از واکنش های شدید و هیجانی خودداری کنید. اگر بیش از حد بچه گیری کنید و برای ایجاد برنامه ریزی و... فشار زیادی به او وارد کنید، همه تلاش های شما نتیجه عکس می دهد.

از اینکه زمان خود را به مطالعه ی مهرانه اختصاص دادید، سپاس گزاریم .

#واشناس-زهراسرویان

دیرستان دفترانه غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

دهم ریاضی

این روزا یکی از لفظه های مهم سال تحصیلی ۹۷-۹۸ داره رقم می فوره ، داریم آماده میشیم برای امتحانات میان ترم ۳ دو ۳ و فیلی مهم که تو فوب از فرصت استفاده کنی . فرید کردن و گشتن رو همه بلدن اما تو قراره برعکس فیلی از آدم معمولی ها که تقریبا همه پیز رو تعطیل می کنن رفتار کنی و بیشتر تلاش کنی برای رسیدن به اهدافت چون تو فاص ترین آدم زندگیت هستی پس عالی

تلاش کن ..



۱- سونیا آقایی ۱۰۰

۲- عسل بهرامی ۸۴

۳- مریسا جواری ۸۰

دهم تجربی

این روزا یکی از لفظه های مهم سال تحصیلی ۹۷-۹۸ داره رقم می فوره ، داریم آماده میشیم برای امتحانات میان ترم ۳ دو ۳ و فیلی مهم که تو فوب از فرصت استفاده کنی . فرید کردن و گشتن رو همه بلدن اما تو قراره برعکس فیلی از آدم معمولی ها که تقریبا همه پیز رو تعطیل می کنن رفتار کنی و بیشتر تلاش کنی برای رسیدن به اهدافت چون تو فاص ترین آدم زندگیت هستی پس عالی

تلاش کن ...



- ۱- شهرزاد رهبریان ۹۷
- ۲- زینب امامی ۹۴
- ۳- نرگس جلودار مقدم ۹۳
- ۴- زهرا بشیری ۸۹
- ۵- ریحانه نصیری ۸۷
- ۶- ملیکا بنسی ۸۵
- ۷- پرمیدا ترابی ۸۴
- ۸- مبینا نبیعی ، فریمه ابراهیمی ۸۳
- ۹- فاطیما ساری فانی ۸۲

دهم انسانی

No comment ...

همه ازتون ناراحتن بچه ها ... باید زود درستش کنیم :


یازدهم انسانی

شمیم جان دمت گرم عزیزم فسته نباشی *_*_

۱- شمیم شه منش ۸۰،۸۳

یازدهم تجربی ۱

می فوام از یکی از مهربون ترین و پر تلاش ترین بچه های کلاس تشکر کنم که وقتی اسمش رو توی لیست نفرات برتر دیدم کلی ذوق کردم و با فودم گفتم بالاخره جواب تلاش های بینظیرش رو گرفت ، جواب مهربونیش و انرژی های فوبش ...

زهره سنگیان عزیزم، ممنونم ازت و فیلی فیلی فیلی فوش اومدی به جایی که حقته 

بچه ها امتحانای میان ترم شروع شده و می دونم مثل همیشه همگی تون پر تلاش امتحانارو می ترکونید ... * _ *


۱- صبا لطفی ۸۰,۰۷

۲- مائره پیراسته

۳- زهرا سنگیان

یازدهم تجربی ۲

بچه ها همونطور که می دونید جایگاه کلاستون اینجا نیست و باید درستش کنید !!!

می دونم که تلاشتون بی نظیره و از پشش بر میاید ...  منتظرم که امتحانای میان ترم رو

بترکونید و نشون برید قدرت بچه های یازدهم تجربی این مدرسه رو ... ^ _ ^

۱- گلغام پورازی

۲- هانیه بوعهانی

۳- آتنا پیله وری

۱- ریحانه پاکیان ۸۸,۴۲

۲- سارا هاتمی نصر ۸۷,۸۱

۳- نگار معتکفی ۸۵,۹۲

۴- فریال نبی زاده ۸۳,۸۹

۵- ملیکا مهربان راد ۸۲



یازدهم ریاضی

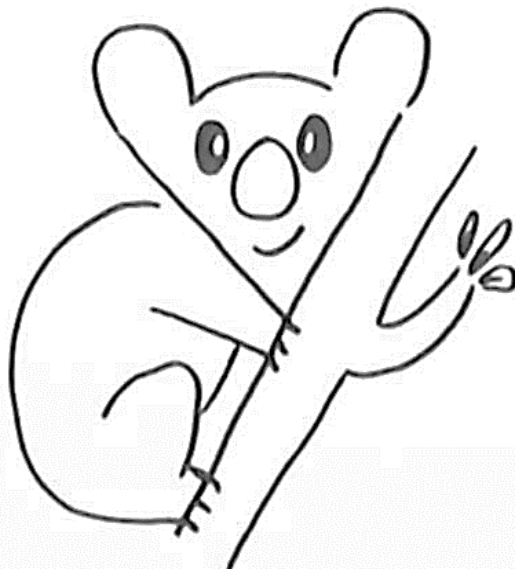
سلام سلام بچه های گل * _ *

مثل یه پشم به هم زدن سال ۹۷ هم داره تموم میشه

رسیدیم به امتحانای میان ترم دو ... مثل همیشه این امتحان ها رو هم بترکونید که نمره های عالی تون

یه عیدی فوب برای هممون باشه ^ _ ^

  ایمان دارم که بهترینید



ایستگاه سوم: روانشناسانه

گل دفترای مهربانی سسلااامم... سه شنبه ی زمستونی تون بپیر... واسه این دو هفته ی باقی مونده برنامتون بیه؟... فودتونو آماده کنید تا به یار موندرنی ترین دو هفته ی آخر سال و با هم بسازیم بچه ها ... دو هفته ی مونتر که هر زمان یارش افتادیم بزیم روی شونه ی فودمون و بگیریم: فسته نباشی رفیق؛ کارت حرف نداشت؛

مهرمانه ی هفته ی پیش بطور بود؟ یادگیری فعال رو فوب تمرین کردین؟؟؟ این هفته قراره که در مورد تشفیص حق انتقاب هامون و نحوه ی تصمیم گیری مون براساس اون حق انتقاب ها با هم بفونیم... بزین بریم رفیق یان *_*_

شما معمولاً سعی می کنید به چیزی بپسید که هتماً در اختیار دارید، چیزی رو به دست بیاورید که ندارید و یا از چیزی دوری کنید که نمی خواهید. ذهن فودگرای شما آلت دست نفس شما ست که برای «توییه منطقی» تقاضاها و توقعات ایمنی، احساسی و قدرتی شما دستور میده. وقتی که از بار سنگین وابستگی هایی کم می کنید که تا حالا عمل می کردید، ذهن فودگرای شما رفته رفته آروم می شه و شما به افزایش بصیرت و هوشیاری فودتون می پردازید. انتقابی می کنید که قبل از تویه به نحوه گفتار و کردارتون در دسترس شما قرار نداشت. وقتی که فضای ارزشمند آگاهی و ادراک شما با هشدارهای اضطرابی برانگیخته نشده و با الگوهای تعلق آور مفتلف مربوط به اینکه دنیا بطوری باید باشه، اشغال نشده باشه، شما با انرژی ها و روش های ظرفیت تر اطراف فودتون همونا می شید و قدرت تفکر فلاتون می تونه مسیرها چریدی از انتقاب رو کشف کنه. راه های زیادی وجود داره که به قله کوه آگاهی منتهی می شوند. چیزی که برای شما اهمیت داره اینه که راه فودتون رو پیدا کنیدو بعد اون رو ادامه برهید حتی وقتی که ادامه راه رو مشکل میبینید. یکی از آدای های نفس، به شک انداختن شماسه که آیا راهی که می روید نتیجه بفش هست یا نه؟ اگر تلاش کنید نتیجه بفش فوادر بود. تویه کردن به سه عاملی که جنبه های رشد آگاهی رو ارائه می کنند می تونه مفید باشه. این عوامل پنان درهم تنیده اند که هرگونه پیشرفت در یکی از اون ها باعث پیشرفت در دو عامل دیگه می شه:

۳ - احساس

۲ - آرام کردن ذهن

۱ - ترک انتظارات عادی

همدردی نکردن با «فود» که نفس شما پنان با ثبات و استواری از آن محافظت می کند.

چیزی که مهمه اینه که یادمون باشه در سفت ترین لحظات هم، بن بستنی نیست و همیشه انتقاب دیگه ای برای جستجو کردن وجود داره. مشفمه فرایند فلاتی، آزمودن و تجربه کردن است. هر تفکر فلاتی، نتیجه اش موفقیت نیست. اما آکه افرار احساس عدم موفقیت کنند فس فلاقیتشون برانگیخته نمی شه و دنبال کشف چیز تازه ای نمی روند. اشتباهات معمند چون تفکر رو به سمت جلو هدایت می کنند. بفاطر همین برای پرورش تفکر فلاتی جنبه حیاتی دارند. همچنین موفقیت و پیدا کردن راههای تازه فود نه تنها تقویت کننده ی این شیوه است بلکه به پرورش اعتماد به نفس فرد و بروزاین احساس که «من می توانم» کمک می کند.

ادامه دارد

تا اینجا فهمیدیم اینکه ما برونیم چه راه هایی برای تصمیم گیری داریم و می تونیم بطور حق انتقاب هایی داشته باشیم، فقدر می تونه توی تصمیماتمون موثر باشه. هفته ی آینده قراره که روش های تشفیص این راه ها رو با هم بفونیم ... تا اون موقع فیلی مواظب فودتون باشید!!!

فکر کن ببین پندین بار تصمیماتی گرفتی که بفاطر نروستن این مطالب نشد بهترین تصمیمت؛ قراره از هفته ی دیگه این فرایند و به بهترین شکل ممکن پیش ببریم ... ^_^

#روانشناس-زهراسروریان

دیرستان دفترانه غیر دولتی مهربان

سال تمصیلی ۹۷-۹۸