



All our dreams can come true if we have the courage to pursue them.

پدر و مادرانه :

والدین فحییم و بزرگوار مدبرانی سلام. امیدوارم در این روز های بهاری حال و هوای دل و زندگی تان لبریز از آرامش و مس خوب باشد. ضمن عرض احترام،

فرا رسیدن اعیاد شعبانیه را خدمت تان تبریک عرض نموده، و در این ماه پر فحیبت، برایتان فیر و برکت از فراوند متعال را فواستاریم.

با توفه به نزدیکی ایام امتحانات و اهمیت بالای این دوران باقی مانده، در این شماره از ممرمانه به نکاتی درباره ی کنترل اضطراب دانش آموز پرداخته شده، تا با مطالعه ی این نکات، از میزان اضطراب های هاشیه ای و قابل کنترل او بکاهیم.

نکته اول : برنامه ریزی (که دانش آموزان مدبران از ابتدای سال با رعایت این مورد پیش رفتند :)

ویور برنامه ریزی به دانش آموز کمک می کند تا علاوه بر جلوگیری از جمع شدن درس ها برای شب امتحان، مطالب در ذهن مرتب نقش بیند و آشفستگی ذهنی ایبار نگند. با ایبار یک زمان بندی صحیح، قدرت مطالعه و میزان پاسخ دهی به سوالات نیز بالا می رود.

نکته دوم: استراحت صحیح

در این دوران ویور فواصل منظم و صحیح برای استراحت، با توفه به سفتی و آسانی دروس اهمیت زیادی دارد. استراحت زمانی مفید واقع می شود که با فعالیت های پر سرو صدا، مثل تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، همراه نباشد. چون باعث ایبار هواس پرتی می شود. در ایام نزدیک به امتحانات، استراحت باید هم برای ذهن و هم جسم موثر باشد و باعث از بین رفتن تمرکز نشود.

نکته سوم: فواب راحت

فواب کافی و راحت باعث هوشیاری و افزایش تمرکز می شود. بهتر است دلبرندان قبل از فواب، به عضلات خود کمی استراحت دهد و فعالیت شدید برنی نراشته باشد.

نکته چهارم : تغذیه سالم

غزاهای مملو از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه، ذهن را فعال نگه می دارد و همین مساله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می شود. در ضمن بهتر است دور نوشابه های گازدار هم فط بکشند.

نکته پنجم : تمرکز فکری

روز های قبل از امتحانات بهتر است دانش آموزان هر چیزی را که باعث هواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارند. توفه به هر اتفاق نسبتاً مهمی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز دانش آموز می شود. وقتی تمرکزی روی درس ویور ندارد، اضطراب خود به خود به ویور می آید.

نکته ی ششم: مثبت اندیشی

بهترین روابط که می تواند موجب افزایش انرژی مثبت در دلبرندان گردد، ارتباط با افرادیست که به آنها روحیه و مس مثبت می دهند. به دلبرندان یادآور شوید که هرگاه فکری منفی در ذهنش نقش بست، فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهد. مثلاً ممکن است فکر کند: همه ی بچها درس را کامل فوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اینجا باید بلا فاصله با صدای رسا بگوید: "من قبلاً هم چنین امتحان هایی داده ام و اکثر مواقع نمره فویی گرفته."

نکته هفتم : آرامش

قبل از دوره کردن هر مطلب جدید، تنفس عمیق می تواند کمک کند تا دانش آموز ذهن خود را برای دریاخت مطلب جدید آماده کند.

همچنین قرار دادن زمانی برای قدم زدن در پایان برنامه درسی در هوای آزاد، می تواند به ایبار آرامش در او کمک کند.

* از توفه شما سپاسگزاریم *

روانشناس-زهراسروریان

دیرستان غیر دولتی مدبران

سال تمهیلی ۹۷-۹۸

قهرمانان روز حساب :

دهم تجربی

آریانا تاج دین ۸۴

فاطمه ساری فانی ۸۳

زینب امامی ۸۲

بچه ها با سرعت پیش بریم برای سافتن این هفته های آفر بهترین لفظه های سال تمصیلی ۹۷-۹۸
نفرات برتر بچه های دهم تجربی فیلی بیشتر از ایناست پس برای هفته بعد نشون بدین که مقدر

توانمترین *_*

دهم ریاضی

این جدول اصلا برای دهم ریاضی من نیست . به تک تک تون ایمان دارم و می دونم این هفته های

باقی مونده یه کاری می کنید تا بهترین لفظه هارو داشته باشیم ... ^ _ ^

سونیا آقایی ۹۲

مریسا پواری ۸۲

دهم انسانی

قطعا توانایی شما دفترای زرنگ فیلی بیشتر از اینه که اجازه بدین اسم کلاس تون بدون جدول بیاد توی مفرمانه ...

راهی نباید باشه به جز مسیری که شما رو به موفقیت برسونه !

بینیم پیکار می کنید هفته ی بعد!

یازدهم انسانی

پیزی برای گفتن ندارم فقط می دونم که این نتیجه ای که میفوییم اصلا نیست منتظرم که با جدول هفته ی بعد همه خافگیر بشن ...

باید برگردیم به جایگاه واقعیمون گل دفترای من ... با قدرت هرچه بیشتر

پیش به سوی یه مطالعه ی فوق العاده و یه درصدی نظیر *_*

یازدهم تهری ۱

۸۳,۰۸	نازنین تاجیک
۸۲,۵۰	پریا ملکی
۸۰	ماتره پیراسته

مرسی از ناریا حسین فانی عزیزم برای اینکه توی جدول نفران برتر میبینمش (قلب قلب) بچه‌ها می‌دونید که چند هفته‌ای برای دوره فرصت داریم و می‌فوام با همه‌ی وجود تلاش کنیم تا وقتی فط پایانو دیریم مسرت چیزی رو نفریم کم‌تر از همیشه پشتتون هستم و قبولتون دارم بریم که بترکوونیم (بوس بر همتون)

یازدهم تهری ۲

همیشه برای این کلاسم اعتقاد قلبیم این بوده که جدول نفرات برتر باید با نداشته باشه چون تک‌تکون فیلی ففینید...
راستش راضی کننده نیست، فودتون بهتر میدونید...
توی این چند هفته میفوام همه تلاش‌ها تونو بزارید وسط و لفظه‌ای نشه که فکر کنید چیزی معوم‌تر از قپیل و قرارمونه رفقا!! (قلب برای همتون)

۸۷,۵۰	هریته و نفیسه قلبی پور
۸۴,۵۸	هانیه بهبهانی
۸۱,۱۷	فاطمه سعری
۸۰	گلفام پهورازی

یازدهم ریاضی

سلام سلا بچه‌های کلم ^_^



مطمئنم که فودتونم می‌دونید که لیاقت تون بیشتر از این حرف هاست که اینها جدولی نداشته باشید... مطمئنم که اینبار می‌ترکونید!!! *_* و کلی منو ذوق زده می‌کنید
و دوباره به جایگاه اصلی تون برمی‌گردید....



گل دفتر فیلی فوشالم که تلاشتون و درصد های فوبتون رو اینها می‌بینم و امیدوارم که به تعدادش هفته‌ی دیگه کلی اضافه بشه *_*

بفصوص بچه‌های یازدهم ریاضیییییی

چیزی که نشونه‌ی جریان زندگی و عشق و امیره، همین تلاش مون برای بهتر شدن هست....



تلاش می‌کنم برای رویا هام... برای فواسته هام از زندگییم... پس زنده ام!

روانشناسانه

سلام به گل دخترای مهربانی ... امیدوارم تو این روزای بهاری بهترین لفظات رو برای خودتون و آسینده تون در کنار عزیزان تون رقم بزنی دلتون همیشه شار و لب تون خندون باشه راستش ما که از دیرن فوشالی و انرژی شما کتی چون می گیریم و روز مون رو کنار شما به فوشی می گذرونیم ^ _ ^

بچه ها این هفته توی ممرمانه قراره یکم رابع به کنترل فشم صحبت کنیم ، اینکه بطور.

😊 آماره ایر؟ پس بزئید که بریم

فشم :

فشم یکی از هیجان های پیچیده انسانه. فشم، واکنشی متراول نسبت به ناکامی و بدرختاری هست ؛ همه ما در طول زندگی مون با موقعیت های فشم انگیز مواهه شیریم. اشکال فشم در اینه که اگر چه بخشی از زندگی ماست، ولی ما رو توی مسیر رسیدن به اهداف مون متوقف می کنه. اگر چه ما عقاید و برداشت های متفاوتی از فشم داریم و آستانه فشم ما با همدیگه متفاوت هست، اما می تونیم از راه حل های مطرح شده توی این ممرمانه، برای مقابله با فشم استفاده کنیم.

۱_ ارزیابی اولیه از رویداد :

یک نقطه شروع خوب برای آموختن نحوه مقابله با فشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی های اولیه مون هست. وقتی یک ارزیابی اولیه از یک رویداد ناکام کننده و مشکل ساز داریم، باید معین کنیم، که آیا اون مسئله ارزش ناراحت شدن رو داره یا نه؟ همه ما انتظارات و فواسته هایی داریم که همیشه معقول و منطقی نیستند. بفاطر همین بررسی منطقی بودن ارزیابی های خود رو به صورت یک عادت در بیارید. اگر اصرار کنید که تمام کارها همیشه طبق میل شما پیش بره و دیگران باید با شما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام بشوید، فشمگین می شوید. باید برونییم که دنیا بر اساس فواسته ها و آرزوهای ما اداره نمی شه، بنابراین باید برای مقابله با ناکامی ها و بدرختاریها، مهارت مقابله ای مناسب رو یاد بگیریم.

۲_ آرام سازی خود :

وقتی فشمگین هستید، استفاده از مهارت آرام سازی خود می تونه خیلی مفید و اثر بخش باشه. می تونید از احساس فشم خود به عنوان نشونه ای برای شروع آرام سازی خود، استفاده کنید. شما می تونید با استفاده از مهارت های تنفس آرام و عمیق، در مدتی کوتاه خودتون آرام سازید. سپس در وضعیت بهتر و آرامتری راه حل های خودتون رو بررسی کنید. همچنین می تونید از آرام سازی خود برای آماده کردن خود در جهت مواهه شدن با موقعیتی فشم انگیز، استفاده کنید. می تونید با مرور ذهنی نحوه واکنش خود در موقعیت مزبور ، از خود حساسیت زدایی کنید.

۳_ فلاق بودن از نظر عاطفی :

وقتی که فشمگین هستید، مراحل زیر رو طی کنید:

اول: این حقیقت رو بپذیرید که فشمگین هستید.

دو: ببینید که با فشمتون چه کاری می تونید انجام برید؛ بعضی مواقع ممکنه به این نتیجه برسید که به نفع شماست که پرفاشگرانه پاسخ برید. اون چه که دوستن اون در اینجا مهم است، اینه که شما دارای قدرت انتخاب و در عین حال، مسئول هستید که تصمیم بگیرید در موقع فشم شیوه صحیح واکنش شما چگونه باید باشه. فشم باعث نمی شه که به شیوه ای خاص عمل کنیم؛ بلکه ما فشمگین می شویم و انتخاب می کنیم که به روش مناسب اجتماعی یا به روش نا مناسب اجتماعی، پاسخ بریم.

۴_ تغلیه کردن :

وقتی که فشمگین می شیم، سرگرم شدن به فعالیت جسمانی و فلاق می تونه در تغلیه کردن انرژی به ما کمک کنه. ارزش تغلیه فشم اینه که حالت فکری آرامتری در ما به وجود بیاره تا مسئله ای رو که در وهله اول ما رو فشمگین کرده بود، حل کنیم. مهم اینه که برونییم تغلیه انرژی به عنوان یک مهارت، یک فرآیند دو مرحله ای هست. اولین مرحله، فارج کردن فشار و برانگیختگی از برنتون هست. مرحله دوام به حل مسئله مربوط میشه. تغلیه انرژی باعث نمیشه که منبع ناکامی و بدرختاری از بین بره ؛ بلکه قدرت بیشتری به شما فواهر داد.



از اینکه کنار همیم و این مطالب رو با هم می فونیم و یاد میگیریم فوشالیم 😊

#روانشناس-زهراسروریان

دیرستان غیر دولتی مدربران

سال تفصیلی ۹۷-۹۸

شعر نامه

از شکست نباید ترسید
پاره ای باید اندیشید
راهی نو، باید آزمود
تا رسید به سر منزل مقصود

بار ها خوانده ام
در کتاب های درسی
و بار ها شنیده ام
از زبان معلم
پدرم
دوستم
هر بار با عبارتی جدید

باز شکست از پی شکست
آیا به مقصد می توان رسید؟
مقصد را شکستم
با حرف های کوچک
در فانه ی موفقیت نشستم