



You must be the change "you wish to see in the world"

Gandhi

دبيرستان غير دولتي مدراران

سال تفصيلي ۹۷-۹۸

پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب فرمت والدین محترم مدبرانی. امیدواریم که حال و هوای این روزهای پایانی سال در خانواده تان، غرق نشاط و سرزندگی بهار باشد. با توجه به فرا رسیدن ایام مهم و حیاتی نوروز برای نوجوان کنگوری، در این هفته از مهربانه، که آفرین شماره ی مهربانه ی سال ۹۷ می باشد، سعی شد که به نکاتی درباره ی همراهی با نوجوان در ایام نوروز و پانسیون عید اشاره شود.

با توجه به تعطیلی و زمان استراحت دانش آموزان در روزهای اول فروردین، توصیه می شود برنامه هایی برای آزاد سازی انرژی و رفع فستگی و ایجاد آمادگی برای شروع پانسیون، مانند فعالیت های فیزیکی، تفریحی و سرگرمی های مهیج در کنار خانواده طراحی شود. این استراحت ۳ روزه می تواند انرژی مورد نیاز دانش آموزان را در ایام پانسیون فراهم نموده و مانع از فستگی او گردد. به همین ترتیب استراحت با مدت زمان بیشتر نیز می تواند موجب سستی در اراده و ناتوانی وی در انجام صحیح برنامه هایش گردد.

احتمال اینکه برفی دانش آموزان بفاطر نگرانی برای از بین رفتن تفریح والدین در تعطیلات و احساس عذاب وجدان، دچار افحت تمرکز بشوند وجود دارد. برای جلوگیری از این مسئله، پیشنهاد می شود از پیش از شروع پانسیون عیدانه، به فرزندتان این اطمینان را برهید که این مسئله برای شما ناراحت کننده نیست و از اینکه او را در این مسیر همراهی می کنید به هیچ عنوان احساس ناراحتی نرارد.

در ایام پانسیون، به علت فعالیت و مهم درس ها، در پایان روز بچه ها دچار فستگی شده و بدنشان نیاز به آرامش و استراحت پیدا می کند. پیشنهاد می شود تا حد امکان در این ۱۰ روز، از بردن فرزندتان به مهمانی و برگزاری مهمانی های بزرگ و طولانی مدت (تا نیمه ی شب) خودداری کرده و بدین صورت او را در ایام انرژی مورد نیازش و ایجاد آمادگی برای آغاز روز های بعد، همراهی فرمایید.

در نهایت آن چه که بیشترین انرژی و حس خوب را در دلبندتان میا می سازد، امید بخشی و تسهین و تشویق تلاش های او از جانب شماست. اینگونه او احساس با ارزش و مفید بودن پیدا کرده و با ذوق بیشتری به انجام تکالیف برنامه ریزی شده می پردازد.

با آرزوی خیر و برکت فراوان، شادی روز افزون و موفقیت بسیار برای شما و دلبندتان در سال جدید ***

#روانشناس-زهرا سروریان

پیرستان غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

افتخار آفرینان *_*

و حالا با افتخار اسامی قهرمانان مدبرانی رو خدمت حضور گلگون معرفی می کنیم!!!

آریانا تاج دین، نیکی امامی، زینب امامی، صنم مفلح، پرمیدا بردبار ← کسب رتبه اول کشاورزی و رتبه سوم رشته ی شیمی در مسابقات کشوری یک ایده یک دنیا

نازنین تاجیک، سارا مغاری، آتنا پيله وری، گلغام پورازی ← کسب رتبه دوم رشته نانو در مسابقات کشوری یک ایده یک دنیا

هانیه زندی، هانیه بوبعانی، صباطفی، زینب هیدر پور، زهرا تنباکوسازان ← کسب رتبه ی دوم رشته برثق در مسابقات کشوری یک ایده یک دنیا

آتنا اکبری، هورا جوهانگیری، مبینا یارگاری، ملیکا فالقی فر، رومینا پنگیزی ← کسب رتبه ی دوم رشته ی عمران در مسابقات کشوری یک ایده یک دنیا

رومینا پنگیزی ← کسب دو مدال طلا، سه نقره و یک برنز در مسابقات کشوری شنا

مدریسا جوادى ← کسب مدال طلا در مسابقات کشوری نین پوتسو

روانشناسانه *_*_

سلام رفقا ... پطوری درود؟ اول یه فسته نباشید جانانه بگم برای قلم پی ۱۷ اسفند ... چیز زیادی تا تموم شدن اسفند نمونه دختر!!!
شاید این مهم ترین اسفند زندگیمون باشه... اینکه میگم مهم ترین بفاطر اینه که هر یک روزش می تونه کلی روی نتیجه ی زحماتمون موثر باشه ... خودتونم می دونید که فرق آرمای موفق و آرمای نا موفق توی همین روزایی که آرمای بی اهمیت می دونن و برایش کاری نمی کنن مشخص میشه ... این ۱۰ روز باقی مونده رو برای خودتون به یاددوندنی کنین عزیزای دلم ... ماهم کنارتونیم تا بهترین ناظره ها رو با هم رقم بزنیم :

خب ... بریم سر اصل مطلب روانشناسانه ی این هفته مون؛ این هفته قراره که قسمت دوم موضوع حق انتخاب ها و تصمیم گیری مون بفونیم و استفاده کنیم! مطالب این هفته خیلی مهم و جزابه با همه دقتمون بریم سراغش :

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات :

بررسی کنید تا چه حد با جملات زیر موافق یا مخالف هستید

۱_ به توانایی خویش در حل مسائل جدید و مشکل اعتماد دارم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۲_ معتقدم که با تلاش و وقت کافی می توانم اغلب مسایل را که با آنها مواجه می شوم، حل نمایم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۳_ تعداد زیادی از مسائلی که با آنها روبرو می شوم پیمیده تر از آنند که حل نمایم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۴_ پس از آنکه تصمیم هایی می گیرم، نسبت به آنها خوشحالم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۵_ وقتی که با مسئله ای روبرو می شوم، مطمئن نیستم که آیا می توانم وضعیت پیش آمده را تحت کنترل بگیرم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۶_ توان آن را دارم که اکثر مسائل را حتی اگر هیچ راه علی بلافاصله در دسترس نباشد، حل کنم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

این جملات از فهرست مسأله کشایی گرفته شده اند . اگر با جملات ۱ و ۲ و ۴ و ۶ موافق و با جملات ۳ و ۵ مخالف باشید، به توان حل مشکل خود اعتماد نسبتاً بالایی دارید. اما مهم نیست که اعتماد شما به مهارت حل مشکلاتتان در حال حاضر بالاست یا نه، وقتی طرح هایی برای پاسخ گویی به چالش های زندگی ابداع می نمایید در واقع از روش حل مشکل استفاده می کنید. این کار یک مهارت کاربردی برای کنار آمدن با مشکلات است اما از جنبه روانشناختی هم مفید است . استفاده صحیح از مهارت مسئله کشایی موجب اعتماد به نفس در شما می شود. وقتی بدانید مهارت های حل مشکل را در اختیار دارید احساس لیاقت و تسلط شما تقویت خواهد شد. مهارت های

حل مشکل اثر بخش با سازگاری شفصی، همبستگی فیزی دارند. پژوهشگران دریافته اند افرادی که در مسئله گشایی مهارت یافته اند این اصل را می پذیرند که فایده آمردن بر پالاش های زندگی نیاز به تلاش شفصی دارد. برای تشفیص راه حل های جدید در مشکلاتان این سه نکته کلیدی را در نظر داشته باشید:

نفسست. افراد اغلب به بن بست می رسند چرا که آنها به طور انعطاف ناپذیری راه حل واحدی را در مسائل خودشان اعمال می کنند. وقتی که با این راه حل موفق نمی شوند، به انجام راه حل مشابه دیگر دست می زنند. واضح است که اگر نتوانیم چیزی را با یکش درست کنیم، در این صورت پتک به دست گرفتن، احتمالاً بهترین راه حل نخواهد بود. لکن اغلب این حقیقت را به هنگامی که با مشکلات روزمره ی زندگی خود مواجه می شویم، نادیده می گیریم.

دومین نکته مورد توجه عبارت از این است که بعضی مواقع برای رویارویی با یک مشکل، بهترین کار آن است که راه حلی منمصر به فرد و خیلی متفاوت را در پیش بگیریم. این مطلب به ویژه در کار با دیگر افراد صادق است. دفعه دیگری که در تلاش برای حل چیزی با شفص دیگر به بن بست می رسید، راه حل غیرمنتظره ای را در پیش بگیرید. پیشنهاد نمی شود که باید به شیوه ای عمل کنید که مضر و خطرناک است لکن، می ارزد به خاطر داشته باشیم که بهترین مسأله گشایان کسانی هستند که می دانند چگونه مبتکر و فلاق باشند و به مسائل از تمام زوایا نگاه کنند.

سومین نکته ای که باید رابع به حل مشکل بدانید عبارت از این است که برای مسئله گشایی باید رویکردی فعال - و نه منفعل - داشته باشید. آنچه از ذهن شما تراوش می گردد مامصل توانمندی ها، آگاهی ها و تفکر فلاقانه شفص شما می باشد.

مثال :

اعضای یک گروه دانش آموزی صبح های جمعه برای گردش به کوه می روند. در این سفر یک روزه مریبان برآند تا دانش آموزان به دستیابی شناخت و تفسیر جدیدی از طبیعت اطرافشان نائل آیند. در این اردو دانش آموزان فراگرفتند که نسبت به صداهای اطرافشان قضاوت زود هنگام و واکنش بدون تفکر بروز ندهند و انعطاف پذیری نسبت به ارزیابی های اولیه و ثانویه خود را آموختند. (مانند فریاد یا فرار) همچنین ضمن پاکسازی محیط زیست، به شهروندان حاضر در مکان، شیوه های صحیح دفع زباله را آموخته و بدین ترتیب فرصتی جهت ابراز وجود و محرک توانمندی های خود در این زمینه را یافتند. دانش آموزان به سه گروه تقسیم گشته و هر گروه با مشورت و همفکری با یکدیگر بهترین مسیر جهت رسیدن به مقصد نهایی را انتخاب کرده و سپس در جمع کلیه اعضاء، هر گروه به معرفی مسیر مورد نظر خود و مزایای آن نسبت به مسیرهای دیگر پرداخت. با این روش دانش آموزان علاوه بر شناخت حق انتخاب راههای متفاوت برای تصمیم گیری، به تمرین مهارت حل مشکل و شناسایی راه حل های جدید برای آن پرداختند در پایان به خاطر داشته باشیم برای تقویت تفکر فلاق باید خارج از چهارچوبها عمل کرد. در هر لحظه از ما فواسته می شود، راه های تازه پیدا کنیم و چیزهای زیادی را ببینیم و قضاوت کنیم.

آرزوی بهترینا رو براتون داریم نازنینا ^ ^

#واشناس-زهراسروریان

دبیرستان غیر دولتی مرتبان

سال تمصیلی ۹۷-۹۸

شعر نامه

بارالها ...

از کوی تو بیرون نشود

پای فیالم

نکند خرق به عالم

چه برانی،

چه بفوانی

چه به اوجم برسانی

چه به فاکم بکشانی

نه من آنم که بر نیچم

..نه تو آنی که برانی

نه من آنم که ز فیض نگویت چشم بپوشم

نه تو آنی که گدا را ننوازی به نگاهی

...در اگر باز نگر...

نروم باز به جایی

پشت دیوار نشینم چو گدا بر سر راهی

کس به غیر از تو نفواهم

چه بفواهی چه نفواهی

.....باز کن در که جز این فانه مرا نیست پناهی

فواجه عبدالله انصاری