

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گزارش محرم ۱۴۰۴

دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(ره)

فصل شکوفایی

گزارش امور مشاوره



گزارش محترم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری (ره)



”آماده سازی
دفتر مشاوره
“

گزارش محترم راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(۵)



جلسه مشاوره گروهی ویژه پایه نهم و معرفی
فرایند هدایت تحصیلی و انتخاب رشته

گزارش محرم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری (۵)



”گرامیداشت هفته سلامت روان
و آموزش مهارت تاب آوری“

گزارش محترم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری (۵)



”برگزاری انتخابات همیار مشاور
و اهدای احکام همیاران مشاور“

گزارش محترم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری (ره)



”حضور در تمام کلاس ها و معرفی
خدمات مشاوره فردی و گروهی“

گزارش محترم راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(ره)



”
ارائه پیام مشاور در برد مشاوره
به مناسبت هفته سلامت روان
“

گزارش محترم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(۵)



جلسه واحد مشاوره با معاونان محترم رشد

و هماهنگی فعالیت‌های مشاوره‌ای

“

”

گزارش محترم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(۵)



”جلسه کمیته

اجرایی-محتوایی مشاوره

“

گزارش محترمہ ۱۴۰۴ راہ دبیرستان علوم و معارف اسلامی تھید مطہری (۵)



”جلسہ کمیٹہ
همياران مشاور
“

گزارش محترم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(۵)

جدول برنامه ریزی و ثبت مطالعات دانش آموزان (مطالعه، مرور، تست و تمرین)					 مجمع علوم و معارف اسلامی شهید مطهری یزد	
نام و نام خانوادگی:						
گزارش عملکرد	جلسه ۴	جلسه ۳	جلسه ۲	جلسه ۱		
	زبان	پیام‌ها	اجتماعی	فارسی	/ /	شنبه
	اختیاری	زبان	قرآن	ریاضی	/ /	یکشنبه
	اختیاری	جبرانی	اجتماعی	عربی	/ /	دوشنبه
	اختیاری	فارسی	علوم	ریاضی	/ /	سه‌شنبه
	اختیاری	جبرانی	اجتماعی	علوم	/ /	چهارشنبه
	اختیاری	کارهای عملی	عربی / زبان	فارسی	/ /	پنجشنبه
	اختیاری	عربی	علوم	ریاضی	/ /	جمعه
					/ /	شنبه
					/ /	یکشنبه
					/ /	دوشنبه
					/ /	سه‌شنبه
					/ /	چهارشنبه
					/ /	پنجشنبه
					/ /	جمعه



برنامه‌ریزی مطالعه درسی ویژه هر کلاس

در راستای ثبت و رصد وضعیت مطالعاتی دانش آموزان

گزارش هشت ماه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(۵)



چک لیست مهارت های مطالعه و یادگیری

لطفاً هر یک از عبارات را با دقت بخوانید، سپس فقط و فقط آن هایی را که همیشه یا اغلب اوقات در مورد شما به هنگام مطالعه و یادگیری درست است، در ستون بلی تیک بزنید.

شماره	عبارت	بلی
۱	نسبت به مقدار زمان مورد نیاز برای مطالعه، من اغلب زمان خیلی زیادی را برای یادگیری اختصاص می دهم.	
۲	من شب های قبل از امتحان ساعت های زیادی وقت خود را برای آمادگی برای امتحان صرف می کنم.	
۳	اغلب برای من این گونه است که وقتی زمان زیادی را برای مطالعه اختصاص می دهم، وقت کافی برای زندگی اجتماعی ام باقی نمی ماند و برعکس وقتی زمان کمی مطالعه می کنم، به زندگی اجتماعی ام زیاد می رسم.	
۴	به هیچ وجه به اندازه کافی برای مطالعه وقت و زمان صرف نمی کنم.	
۵	وقتی که تلویزیون و رادیو روشن است یا با گوشی همراه بازی می کنم، مطالعه می کنم.	
۶	وقتی که من به صورت طولانی مدت و پیوسته مطالعه می کنم اغلب دچار حواس پرتی و خستگی می شوم.	
۷	عادت شده که وقتی در کلاس درس حاضر هستم، خوابم میگیرد یا افکار پوچی در سرم موج می زند.	
۸	اصلاً نیمه دانه چگونه توجه و تمرکز را موقع درس خواندن حفظ کنم.	
۹	درک و فهم دقیقی از یادداشت ها و نت برداری هایم ندارم.	
۱۰	اشتباهات موجود در یادداشت برداری های کلاس را اصلاح نمی کنم.	
۱۱	سر کلاس یادداشت برداری نمی کنم یا خودم اصلاً جزوه درسی تهیه و تدوین نمی کنم.	
۱۲	اینکه در کلاس های درس با تمرکز بنشینم و به تدریس به دقت گوش دهم برایم بسیار دشوار است.	
۱۳	برایم بسیار دشوار است که هم به تدریس گوش دهم و هم نکات مهم و ایده های اصلی را یادداشت برداری کنم.	
۱۴	وقتی خواندن یک فصل از کتاب به اتمام می رسد، مطالب خوانده شده به سختی و به زحمت به یاد می آیند.	
۱۵	من به سختی و به زحمت می توانم نکات مهم و کلیدی را در متن تشخیص دهم.	
۱۶	من نمی توانم درسهایم را در طول ترم به طور کامل بخوانم، در نتیجه شب قبل از امتحان به زحمت می افتم.	
۱۷	از خواندن مکرر مطالب تا یادگیری کامل خسته نمی شوم.	
۱۸	من به جزئیات مطالب توجه نمی کنم و در شناسایی ایده های اصلی متن و مفاهیم کلیدی مشکل دارم.	
۱۹	من سرعت مطالعه ام را نسبت به سطح دشواری مطالبی که می خوانم، تغییر نمی دهم.	
۲۰	من آرزو دارم که می توانستم تندتر بخوانم.	
۲۱	مطالب مهم را مشخص و برجسته نمی کنم و تقریباً همیشه مطالب را طوطی وار حفظ می کنم.	
۲۲	وقتی که استادم به من مقاله و پروژه هایی را واگذار می کند، اغلب در این فکر فرو می روم که آغاز کردن آن واقعا برایم امری دشواری و چالش انگیز است.	
۲۳	تکالیف نوشتاری، مقالات یا پروژه های درسی ام را تا لحظات آخر تحویل کار انجام نمی دهم.	
۲۴	من واقعا به سختی می توانم برای نوشتن تکالیف، مقالات و پروژه ها افکارم را به خوبی سازماندهی کنم.	



تکمیل چک لیست مهارت های مطالعه و یادگیری درجهت

سنجش وضعیت هر دانش آموز و تکمیل اطلاعات مشاوره ای

گزارش محترم راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(۵)



مجمع آموزشی علوم و معارف اسلامی شهید مطهری نزد

واحد مشاوره

بروشور اول: تاب آوری

توصیه‌هایی جهت تقویت تاب‌آوری

- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید: افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی از هم می‌پاشند.

- ارتباطات خود را توسعه دهید: داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به‌شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود، بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

- نسبت به تغییرات انعطاف‌پذیر باشید: زندگی یعنی تغییر، اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجهه شدن با آن را از دست می‌دهید.

- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید: برای داشتن روان سالم باید جسم سالم داشته باشیم. جسم سالم در گرو تغذیه و رژیم غذایی مناسب است.

- دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید: مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم‌کننده و سالم، عضویت در محافل مذهبی، حضور در باشگاه‌های ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی باعث می‌شود در هنگام مشکل آرامش خود را بازیابید.

- معنویت خود را تقویت کنید: افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و احساس امنیت زیادی را تجربه می‌کنند.

در پناه خدا، موفق و پیروز باشید

سخن مشاور

دانش‌آموز عزیز، سلام!

واحد مشاوره مدرسه، برای کمک به رشد شما در دوران تحصیل و حل مسائل و مشکلات تحصیلی، خانوادگی و ... تشکیل شده است. مشاوران و عوامل مشاوره مدرسه در طول سال، برای بهره‌گیری تمامی دانش‌آموزان عزیز و اولیای محترم از خدمات راهنمایی و مشاوره فعالیت خواهند کرد.

هفته سلامت روان مبارک! به مناسبت این هفته، با یکی از مهم‌ترین مهارت‌های حفظ سلامت روان یعنی «تاب‌آوری» آشنا می‌شویم.

احتمالا تا به حال این سوال به ذهنتان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس‌زا انعطاف‌پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی‌آورند ولی برخی دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟ و اینکه ویژگی‌های این افراد آموختنی است یا ارثی؟

تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویش است. تاب‌آوری یعنی اینکه فرد بتواند سلامت روان خود را در مواجهه با سختی‌ها حفظ کند. تاب‌آوری به معنای مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری زندگی را محدود نمی‌کند،

مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند بلکه به فرد قدرت می‌دهد تا با مشکلات مقابله سالم داشته باشد.

تاب‌آوری اکتسابی است یا ذاتی؟

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد، این است که درست است تاب‌آوری به توانایی انسان در مواجهه با پلایا یا فشارهای طاققت‌فرسا گفته می‌شود، اما این ویژگی‌ها در کنار توانایی‌های درونی دیگر شخص و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود. پس تاب‌آوری یک مهارت قابل آموزش است و می‌توان آن را ارتقا داد.

ویژگی‌های افراد تاب‌آور

۱- احساس ارزشمندی: پذیرش خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی‌ها از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است. این افراد سعی در تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف خود را دارند.

۲- مهارت حل مسئله: افراد تاب‌آور در برابر شرایط مختلف انعطاف‌پذیرند و توانایی بالایی در پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف در مشکلات دارند.

۳- خوش‌بینی: نگاه امیدوارانه و مثبت به زندگی و آینده از دیگر ویژگی‌های افراد تاب‌آور است.

۴- همدلی: افراد تاب‌آور دنیا را از دید دیگران می‌بینند حتی اگر مخالف نظر آن‌ها باشد و درک خوبی از دیگران دارند.



ارائه بروشور آموزشی
مهارت تاب‌آوری

گزارش محترم ۱۴۰۴ راه دبیرستان علوم و معارف اسلامی شهید مطهری^(ره)

- برگزاری بیش از هشتاد جلسه مشاوره فردی
- ایجاد سازوکار برخط (آنلاین) نوبت‌دهی و نوبت‌گیری مشاوره در سامانه مدیر
- ارتباط مستقیم و روزانه دانش‌آموزان با مشاور در سامانه مدیر
- فعال‌سازی فرایند تشخیص و ارجاع دانش‌آموزان به مرکز مشاوره اداره آموزش و پرورش
- آوند: شروع ارسال هفتگی پیام مشاور با هدف تقویت مهارت‌های روان‌شناختی