



# فعالیت‌های واحد آموزشی (دوره اول)

مهر و آبان ۱۴۰۱

# مشاوره فردی و گروهی و با اولیای دانش آموزان پایه‌های هفتم، هشتم و نهم



# برگزاری کارسوق خلاقیت ویژه پایه هفتم



# برگزاری جشنواره صبحانه سالم



# برگزاری مراسم دهه ریاضی



# برگزاری مراسم المپیاد ورزشی (درون مدرسه ای)



# بزرگداشت هفته بهداشت روان

- ارائه بروشور
- نصب روز شمار
- حضور سخنران با عنوان سلامت جسم و روح سرکار خانم خسروی برای دبیران و دانش آموزان
- برگزاری مسابقه



**با تقدیم سلام و عرض خیرات و تبرکات** به مناسبت میلاد رسول اکرم (ص) و آغاز هفته همدت مسلمون و تقارن این هفته با هفته بهداشت روان را خدمت شما مشاوران و روانشناسان فروغینته که همواره با تخصص و دلسوزی خود برای حفظ و ارتقا سلامت روان و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تلاش می نمایند تریبک عرض می کنیم. برآنیم به کمک شما در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ سلامت روان و بهزیستی دانش آموزان را در اولویت برنامه های آموزش و پرورش قرار دهیم.

از عمده ترین عوامل در رشد و توسعه سلامت بهزیستی روانی (well-being/psychological well-being) سلامت روان انسان ها در اهمیت خاص برخوردار است و این روز مرسته ها، هفته ای به این نام اختصاص می یابد تا یادمان باشد حفظ و ارتقا سلامت روان معانی سلامت جسم اهمیت دارد. در تصریف سلامت روان می توان گفت: سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فرد به توانایی خود باوقاف است و می تواند با فشارهای طبیعی زندگی کنار بیاید. به صورت مفید و تدریجی کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خود باشد. به طور کلی می توان گفت توانایی داشتن ارتقا یافتن و هماهنگی با دیگران.

تفسیر و اصلاح محیط زندگی، اجتماعی، محل زندگی و تعاریفات شخصی به طور منطقی، توان انگیزش در برابر انواع تجربیات زندگی به صورت انعطاف پذیر و مدتی دار، اجرای مهم و به هم پیوسته ای هستند که می توانند کیفیت سلامت روان خود را تضمین کنند. سلامت روان در فرهنگ ایران این گونه تصریف شده است: (استعداد برای هماهنگی و فوایدی و مؤثر گذارن برای شخصیت های دشوار، انعطاف پذیر بودن و توانایی برای ایجاد تعادل - سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را یک حالت از سلامت کامل اجتماعی، روانی و جسمی، نه فقط نداشتن بیماری یا ناتوانی بیان می کند) سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱.

سلامت روان به عنوان درک ما از توانایی های خودمان، سلامتی یا فشارهای عالی زندگی، بهمانی شغل و سهیم بودن در اجتماع تصریف شده است (پاول، ۲۰۱۱).

مفاهیم مهم سلامت روانی عبارتند از شناخت خود و محیط، استقلال فردی، رفتار پویا و منطبق با معیارهای جامعه و یکپارچه، شمشیت (دوید و فیشر، به نقل از کتب، ۱۳۷۰)

روفا (۱۹۸۹) شش سازه ارتقا مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، پذیرش خود، فواید، رشد فردی و زندگی مفید را به عنوان عملکرد روان شناختی مثبت تصریف کرده است.

این شش سازه بهزیستی روان شناختی را هم از لحاظ نظری و هم عملی تصریف می کند. ساختار بهزیستی روان شناختی نه فقط از سلامت روان حمایت می کند، بلکه یک طرح از بهزیستی ارائه می کند (کاسیا و همکاران به نقل از خالو، ۲۰۱۱) و آکیر و کاسیا، ۱۳۹۳.

بهزیستی روان شناختی به افراد از دیدن میزان هماهنگی بین خود از یک سو و پیامدهای عملکردش از سوی دیگر اشاره دارد. این فرایند بهزیستی است که به یک ارزیابی مداوم و نسبی پایدار از رضایت درونی در طول عمر یک فرد منجر می شود (پولاد، خسرو شاهی و ماشینی، نعت آبادی، ۱۳۹۰). سبک زندگی سالم عملکرد ذهنی و روانی انسان را بهبود بخشیده و موجب ارتقا سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی انسان می شود.

بهداشت روانی، همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است.

در بهداشت روانی افراد خانواده مهم ترین سهم را در شکل دهنی بهداشت روانی و شخصیت دارند. خانواده ای که در آن علقه و محبت به اندازه کافی مبادله شود، سلامت روانی اعضای آن تا حد زیادی تضمین است.

برای حفظ و ارتقا بهداشت روانی نیز باید آمیختن با رعایت کرد که برنی از مهم ترین آنها عبارتند از:

- ۱- آموزش دادن به نوزادان خود
- ۲- جدت بودن از کار خود
- ۳- مقابله با مشکلات خانگی
- ۴- ایجاد ارتباط بین کار و زندگی

تکنیک کامل (پروچسما) با نشان می دهد فردی که دارای سلامت روان است قادر به مقابله و تنظیم فشارهای مزکور زندگی بزرگم از راه قابل قبول است. برای رسیدن به این مرحله و حل مشکلات و تنظیم فشارهای زندگی لازم است فرد و فرزندان مان را مهیا و توانایی کنیم تا در وقت ضرورت بتوانیم از طریق تکنیک فرزندخواندگی، ارتقا صمیمیت و دوستانه با اعضای خانواده و تکیه بر دانش فردی که از راه مطالعه و کتابخوانی سبک زندگی ایرانی-اسلامی را استفاده از آموزه های علم اسلام و کسب مهارت خودآگاهی، حل مسئله و تصمیم گیری مؤثر، مدیریت بحران، برقراری ارتباط مؤثر، مقابله با استرس و کنترل ششم و ...

با حمایت های اجتماعی چون استفاده از رسانه های مشاوره تلفنی مانند ۱۵۷۰، مراکز و کلینیک های مشاوره ای آموزش و پرورش و مراکز مشاوره ای سازمان های خیراتی از مردم نهاد بهره برده و بر مشکلات خانگی، آرزو، و همواره در نظر داشته باشیم جوانان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت های ارتباطی و نحوه مقابله با واقعیت های زندگی را یاد می گیرند که پایه برای شخصیت افراد در بزرگسالی می باشد و چون در این سنین افراد در اوقات خود را در محیط های آموزشی می گذرانند، نقش ما مدیران که (زمان زیادی آن ها را در فضاهای آموزشی در اختیار داریم پر رنگ تر می شود.

**توصیه های جهت ارتقا بهداشت روانی دانش آموزان:**

- ۱- آگاه سازی معلمان و مربیان و مسئولین مدارس در بتاریخ شیوه های ارتباطی و تربیتی مناسب
- ۲- رفع عوامل تخریب کننده بهداشت روانی معلمان، مربیان و دانش آموزان
- ۳- به روز رسانی اطلاعات و آگاهی های مشاوران، مربیان، معلمان و مراقبین سلامت و ارتقا توانمندی ها و مهارت ها در ایشان
- ۴- بهبود شرایط فیزیکی محیط های آموزش

- ۵- شناسایی زمینه های آسیب در آنها از طریق مطالعه و بررسی تکنیک آزمون های مشاوره ای
- ۶- ایجاد زمینه های مناسب برای شکوفایی استعداد های درسی، هنری، ورزشی و ...
- ۷- ایجاد زمینه های مناسب برای هویت یابی، استقلال فردی، عزت نفس و تربیت شخصیت سالم
- ۸- فراهم نمودن شرایط مشاوره دانش آموزان در امور مرتبط با محیط های ورزشی
- ۹- تقویت باورها و ارزش های مندرج که منجر به حفظ سلامت روان می گردد
- ۱۰- برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانش آموزان و والدین در جهت آموزش مهارت های زندگی، کنترل استرس و تضمین بهداشت روانی منابع:

بازمانده خسرو شاهی، و ماشینی نعت آبادی (۱۳۹۰) رابطه آمیختن و تک آوری با بهزیستی روان شناختی در دانشمندان دانشکده تیزهوشان و دانشکده روانشناسی، ۲۰۱۱، ص ۱۰۴-۱۰۵

کاسیا، آ. کاسیا، آ. (۲۰۱۱) نظریه آموزش بهزیستی روان شناختی در سلامت روان دانشمندان دانشکده آرد اسلامی، دانش فرهنگ دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۳۹۰، ص ۴۰-۴۱

کاسیا، آ. (۱۳۷۰) بهداشت روانی، چاپ اول تهران: انتشارات Hamy, L.M., Lim, R.J. (2012) Head book of fundamental social work. Hamy, Rujana, Development and The Global Profession, Oxford University Press, Inc


World Health Organization. (2001) The World Health Report, Mental Health, New Understanding, New Hope. Geneva, WHO

**تیمب و تنظیم:**  
اداره مشاوره تربیتی - تحلیلی نهر تهران



# ارائه کارنامه ماهانه مهر و آبان به صورت حضوری و سامانه مدبر



بسمه تعالی		فرزادگان ۴		ماهانه مهر و آبان			
نام خانوادگی: ۱. ...				نام: ...			
کلاس: ۸۰۱				کد دانش آموزی:			
درس ادبیات فارسی ۲							
ردیف	عنوان اصلی	عنوان فرعی	تاریخ	نمره	سقف	وضعیت	توضیحات دبیر
۱	ماهانه مهر و آبان	مجموع فعالیت ها	۱۴۰۱/۸/۰۷	۹,۵	۱۰		
درس زبان عربی ۲							
ردیف	عنوان اصلی	عنوان فرعی	تاریخ	نمره	سقف	وضعیت	توضیحات دبیر
۱	ماهانه مهر و آبان	مجموع فعالیت ها	۱۴۰۱/۸/۰۷	۱۰	۱۰		
درس فیزیک							
ردیف	عنوان اصلی	عنوان فرعی	تاریخ	نمره	سقف	وضعیت	توضیحات دبیر
۱	ماهانه مهر و آبان	مجموع فعالیت ها	۱۴۰۱/۸/۰۷	قائِب	۱۰		عدم حضور در امتحان ماهانه - رضایت کلی از عملکرد وجود دارد
درس شیمی							
ردیف	عنوان اصلی	عنوان فرعی	تاریخ	نمره	سقف	وضعیت	توضیحات دبیر
۱	ماهانه مهر و آبان	مجموع فعالیت ها	۱۴۰۱/۸/۰۷	۲۰	۲۰		
درس زیست							
ردیف	عنوان اصلی	عنوان فرعی	تاریخ	نمره	سقف	وضعیت	توضیحات دبیر
۱	ماهانه مهر و آبان	مجموع فعالیت ها	۱۴۰۱/۸/۰۷	۹,۵	۱۰		
درس ریاضیات ۲							
ردیف	عنوان اصلی	عنوان فرعی	تاریخ	نمره	سقف	وضعیت	توضیحات دبیر
۱	ماهانه مهر و آبان	نمره برگه امتحان مهر ماه	۱۴۰۱/۷/۲۳	۱۴,۲۵	۱۵		
		مجموع فعالیت ها	۱۴۰۱/۸/۰۷	۱۹,۲۵	۲۰		



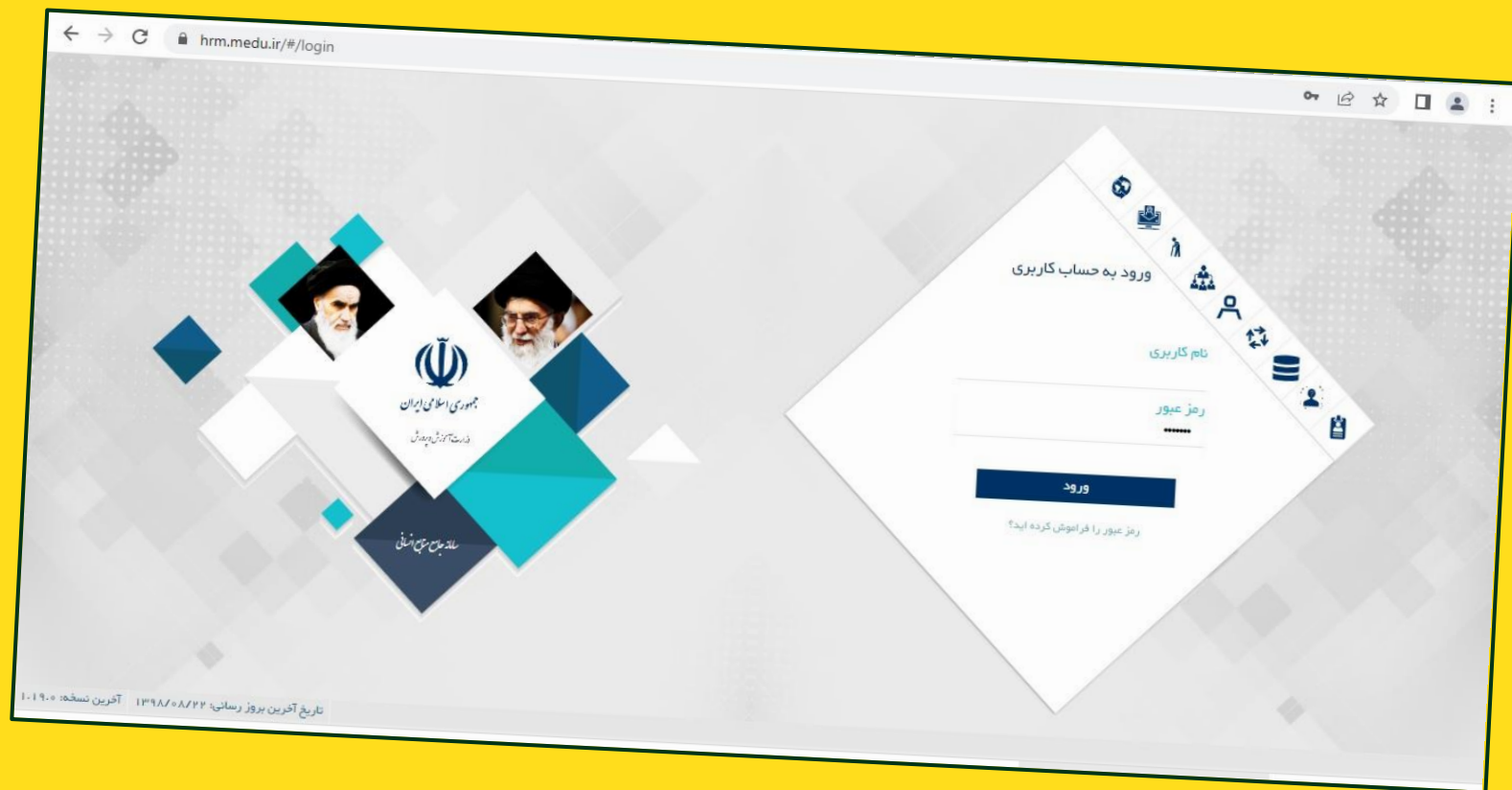
# برگزاری جلسه معارفه دبیران با اولیای پایه هفتم



# برگزاری آموزش خانواده با عنوان نحوه باز خورد به عملکرد تحصیلی فرزندان



# پیگیری و ارزیابی رتبه بندی همکاران



# تدوین میثاق نامه

بسم رب العالمین

«مقصود تدوین کعبه بتخانه بهانه»

## میثاق نامه کارکنان

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

اکتوب که به یاری پروردگار متعال، به عنوان معلم در راه گمراهان آموزش و پرورش قرار گرفته ایم، با استعانت از درگاه مقدس حق تعالی سوگند یاد می کنیم در قلمرو تعلیم و تربیت و پاسداری از مجاهدت امام راجل و خون پاک شهیدان و پیروی از فرمایش مقام معظم رهبری گام برداریم. همچنین:

- تمام تلاش خود را در جهت رشد دانش آموزان در زمینه های دینی، اخلاقی و علمی به کار بندیم.
- حس مهمانی را در زمینه های خدا، خلق، خود و خلقت در وجود دانش آموزان برانگیزیم.
- تکریم و احترام به دانش آموزان و اولیای آنها را مهم بشماریم.
- در افزایش سطح خلاقیت و تآوری، مشارکت در فعالیت های متعدد علمی و فرهنگی و ایجاد انگیزه در دانش آموزان کوشا باشیم. و به تفاوت های فردی و حفظ روحیه سلامت دانش آموزان توجه کنیم و دستورالعمل های بهداشتی را در شرایط همه گیری سرالوجه قرار دهیم.
- جهت استفاده بهینه و افزایش کیفیت آموزشی از سیستم هوشمند، نرم افزارهای آموزشی و سایر وسایل آموزشی استفاده کنیم.
- به منظور ارتقای کیفیت خدمات آموزشی و تربیتی از تمام امکانات فناوری و روش های ترکیبی (حضور و غیرحضور) در شرایط فعلی در فرایند یاددهی و یادگیری استفاده کنیم.
- به موقع، در محل خدمت خود حاضر باشیم، رأس زمان مقرر وارد کلاس شویم و به موقع از کلاس خارج شویم.
- رفتار سازمانی و نظم و انضباط را در مراحل مختلف کاری و ارائه طرح درس روزانه و سالت و اداره و پیشبرد برنامه درس ملی طبق طرح درس ارائه شده رعایت کنیم.
- همواره در زمینه قوانین آموزش و پرورش، سند تحول بنیادین، برنامه تعالی مدیریت مدرسه و برنامه درس ملی، ضوابط آموزشی ویژه مدارس استعداد های درخشان و اهداف دوره تحصیلی، آگاهی لازم را داشته باشیم و در برنامه ریزی ها در نظر بگیریم.
- به طور فعال در اجرای مراسم آغازین و سایر برنامه های فرهنگی، ملی و مذهبی شرکت کنیم.
- اخلاق و آموزه های دینی و مذهبی به خصوص قریحه پر فضیلت نماز را در بین دانش آموزان رواج دهیم.
- تدریس و تکلیف مطابق با استانداردهای پذیرفته شده آموزشی به دانش آموزان ارائه دهیم و بر روند یادگیری آنان نظارت مستمر داشته باشیم.
- برنامه ریزی جهت اجرای الگوی فعالیت آموزشی و تربیتی مدارس را در شرایط بیماری کووید ۱۹ در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ انجام دهیم.

# برگزاری شورای دبیران مهر ماه



---

# برگزاری دیارتمان های آموزشی ریاضی، مطالعات، ادبیات و زبان

## برگزاری کلاس رفع اشکال ریاضی