



گزارش مشاوره

خانم دلبرنسب

دبیرستان فرزانهگان ۶

گزارش تصویری هفته سلامت روان دبیرستان فرزنانگان ۶ (دوره دوم)



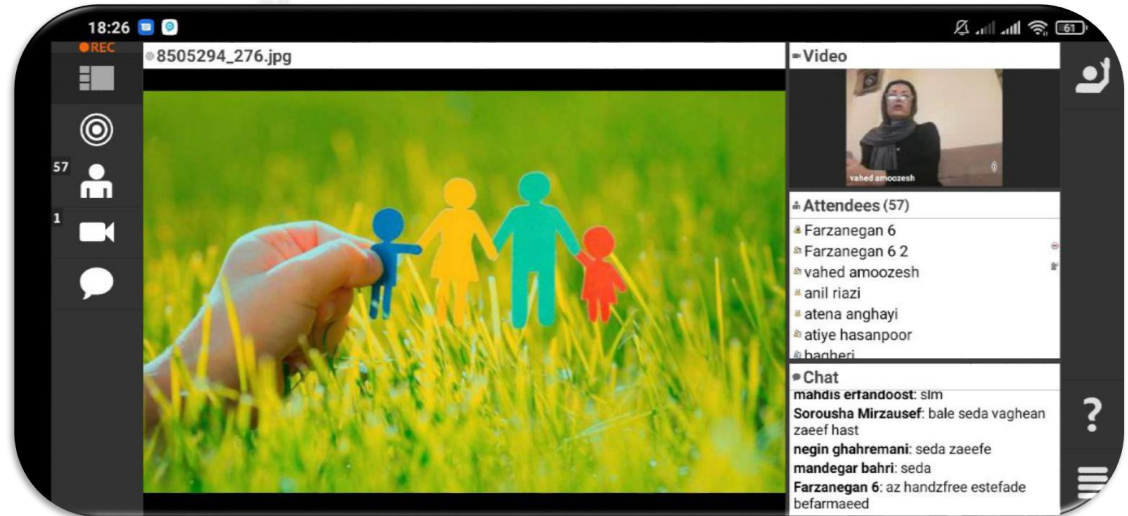
نقش اقدامات مختصر معلمان در کلاس درس برای ارتقاء بهداشت روان دانش آموزان

گزارش تصویری هفته سلامت روان دبیرستان فرزنانگان ۶ (دوره دوم)



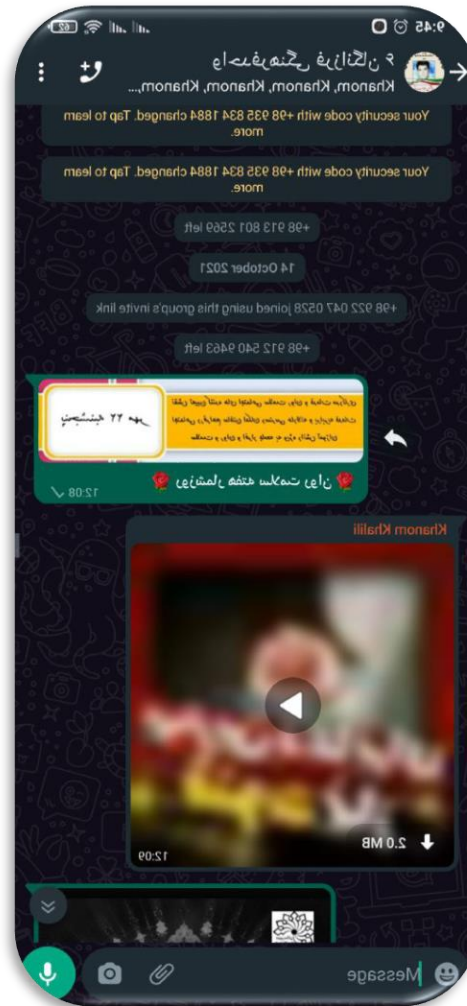
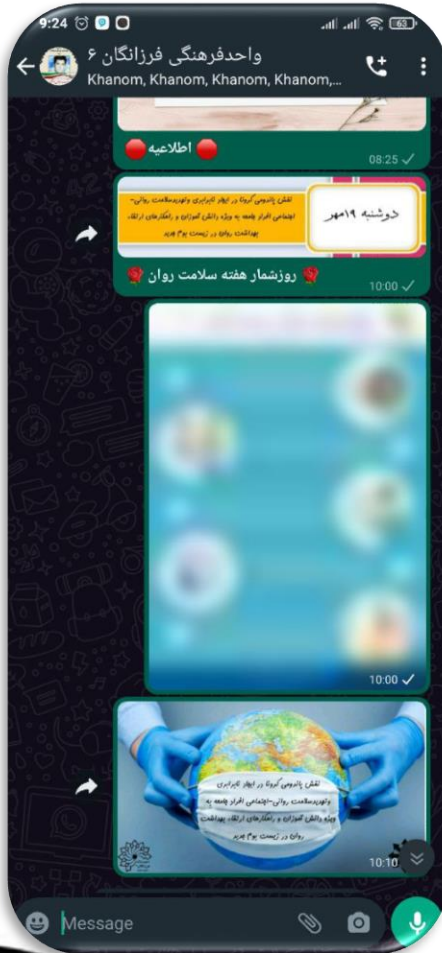


گزارش تصویری هفته سلامت روان دبیرستان فرزانهگان ۶ (دوره دوم)



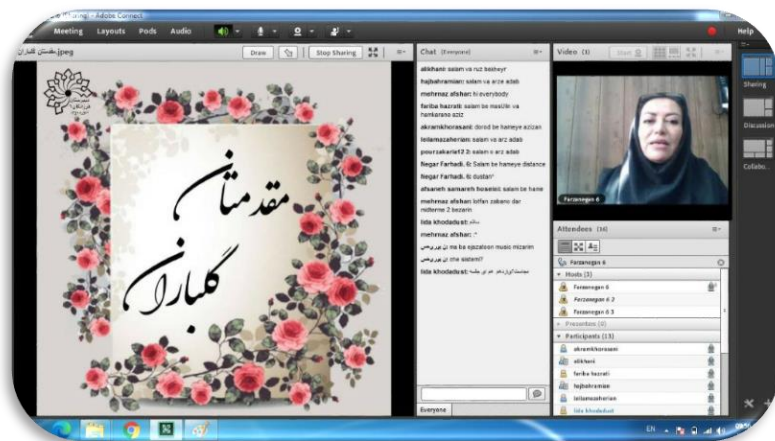
نقش مشاوران، مربیان، مددکاران اجتماعی، معلمان و همه کارکنان مدرسه در توانمندسازی روانی-اجتماعی و ارتقاء بهداشت روان خود و دانش آموزان به خصوص دانش آموزان با نیازهای ویژه

گزارش تصویری هفته سلامت روان دبیرستان فرزنانگان ۶ (دوره دوم)





گزارش تصویری هفته سلامت روان دبیرستان فرزنانگان ۶ (دوره دوم)



نقش روسای مراکز مشاوره و هسته ها در توسعه
تعمیق دسترسی عادلانه به خدمات سلامت روان



دبیرستان
فرزانگان ۶
(دوره دوم)

گزارش تصویری هفته سلامت روان دبیرستان فرزنانگان ۶ (دوره دوم)



نقش تعیین کننده های اجتماعی سلامت روان و خدمات
مددکاری اجتماعی در فراهم ساختن امکان دسترسی
عادلانه و برابر به خدمات سلامت روان و افراد جامعه به
ویژه دانش آموزان

نقش پاندمی کرونا در ایجاد نابرابری
و تهدید سلامت روانی - اجتماعی افراد جامعه به
ویژه دانش آموزان و راهکارهای ارتقاء بهداشت
روان در زیست بوم جدید

سرآغازی با همیار مشاوران

سلامت روان از مفاهیم اساسی زندگی امروز است. پیچیدگی روابط در زندگی ماشینی در عین داشتن مزیت ها، دشواری های زیادی را برای انسان کنونی به وجود آورده است. از این رو دیدگاههای متفاوت در خصوص نحوه مواجهه با مشکلات قابل تصور است.

کارشناسان چهار دیدگاه را مطرح کرده اند:

دیدگاه اول سلامت نگری به جای بیمار

دیدگاه دوم تمرکز بر پیشگیری به جای درمان

دیدگاه سوم زندگی مستقل و متکی به نفس است

دیدگاه چهارم اعتقاد به توانایی رشد و حل مشکلات

هميار مشاور كيست ؟

عنوان اولين جلسه برنامه آموزشي هميار مشاور از چهارمطلب کوتاه زیرتشكيل شده است:

_ سرآغازی با هميار مشاوران

_ اهداف برنامه هميار مشاور

_ برنامه هميار مشاور چيست

شرح وظایف همیاران مشاور

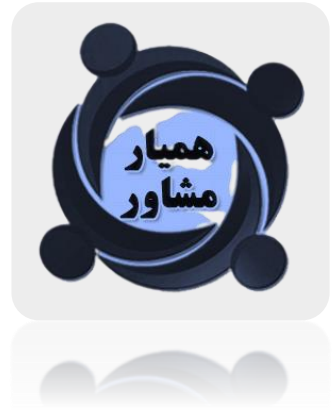
خصوصیات همیار مشاوران

مهارت‌های موردنیاز همیار مشاوران
مورد بررسی قرار داده شد
دانش آموزان همیارمشاور با دانستن این مطالب برای انجام وظایف
محواله آماده شدند.



گزارش همیار مشاور دبیرستان فرزندگان ۶

سال تحصیلی
۱۴۰۰-۱۴۰۱



گزارش همیار مشاور دبیرستان فرزنانگان ۶



سال تحصیلی

۱۴۰۰-۱۴۰۱



گزارش همیار مشاور دبیرستان فرزندگان ۶



سال تحصیلی
۱۴۰۰-۱۴۰۱



گزارش تصویری کارگاه تندخوانی و تقویت حافظه دبیرستان فرزنانگان ۶ (دوره دوم)

در راستای افزایش تقویت حافظه و تندخوانی، کارگاهی تبیین گردید
در این کارگاه مهارت تندخوانی، خلاصه نویسی جهت بهبود مطالعه دانش آموزان بیان شد.
لازم بذکر است در این وبینار نحوه مطالعه و بهبود مطالعه و افزایش تمرکز بیان گردید
با حضور خانم دکتر قواصی

روز یکشنبه ۲۴ بهمن ماه ۱۴۰۰

وبینار مجازی: تند خوانی
باحضور: خانم دکتر قواصی
روز: یکشنبه
تاریخ: ۲۴ بهمن ماه ۱۴۰۰
ساعت: ۱۷:۳۰

لازم به ذکر است حضور کلیه ی دانش
آموزان پایه دهم و یازدهم در تمامی
رشته ها در این وبینار الزامی است.



لینک برگزاری: <http://94.182.133.157/farzanegan6>

وبینار تندخوانی و تقویت مهارت مطالعه

آماده‌ای توپ رو بگیری؟

Attendees (90)

- vahed amoozesh
- Hosts (2)
- Farzaneh 6
- vahed amoozesh
- Presenters (0)
- Participants (88)
- adrina kalate
- Ansari zahra
- asal safariyan

Chat (Everyone)

melika mehrizian: +
tarane zeynati: bebakhshid jalize talae chand daghighe hastesh??
yasaman nateghi: +
tarane zeynati: merci
Farzaneh 6: zabt befermeesed lofan

بهترین روش مطالعه
پیشنهادی ما
پراساس روش مطالعه
7مرحله ای PQ5R

مفید

Attendees

- Active 3
- Hosts (2)
- Farzaneh 6
- vahed amoozesh
- Presenters (0)
- Participants (88)
- adrina kalate
- Ansari zahra
- asal safariyan

Chat (Everyone)

fateme mo...
kimia akhu...
aspin ostan...
fari lofan...
elmirra goh...
zilat khood...
nazarin fa...
maudu es...

سرعت مطالعه ما چطور بوده است؟

۲۵۰۵۱۵۰
کلمه / دقیقه

۸۰۰۵۶۵۰
کلمه / دقیقه

۱۲۰۰۵۱۰۰۰
کلمه / دقیقه

Attendees

- Active 3
- Hosts (1)
- vahed amoozesh
- Presenters (0)
- Participants (88)
- adrina kalate
- Ansari zahra
- asal safariyan

Chat (Everyone)

elmirra goh...
nazarin fa...
rozhiya dc...
mitoram...
adrina kalate...
maudu es...



❖ ایجاد صدای مشاوره ۲۴ ساعته آنلاین

❖ تماس های تلفنی با والدین (۵۰ ساعت از اول مهر تا ۱۴۰۰/۱۱/۳۰)

❖ تماس تلفنی با والدین (۲۵۰ ساعت از اول مهر تا ۱۴۰۰/۱۲/۱)

❖ تماس های فوری در ساعات اضطراری (از ۱۰ شب به بعد)





گزارش توانمند سازی رفتاری دبیرستان فرزاتگان ۶ دوره دوم

موضوع جلسه	تاریخ برگزاری	نام و عنوان مدرس	نوع مخاطب
نحوه برقراری ارتباط موثر والدین با نوجوانان	پاییز 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی	والدین
تأثیرات مثبت و منفی قرنطینه بر خانواده	پاییز 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی	والدین
مهارت های زندگی: کارگاه جرئت مندی	پاییز 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی	دانش آموزان
رفتار صحیح با دانش آموز ناسازگار	پاییز 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی و دبیران	دبیران
مهارت فرزند پروری در دوره نوجوانی	زمستان 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی	والدین
نقش والدین در کنترل اضطراب و خشم نوجوانان	زمستان 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی	والدین
مهارت های زندگی: کارگاه تصمیم گیری	زمستان 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی	دانش آموزان
کارگاه آشنایی با طرحواره	3 جلسه در زمستان 1400	سرکار خانم دلبر نسب مشاور بالینی	همکاران کادر مدرسه



ی.ری.گ می.مصت

مهارت تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری فرایند انتخاب یک شیوه عمل از میان اعمال متوج است. این فرایند شامل استفاده از چیزهایی است که در دست دارید. (با می توانید به دست بیاورید) برای رسیدن به آنچه که می خواهید. اگر شما تنها یک انتخاب ممکن در اختیار داشته باشید (با یک راه حل بیشتر نداشته باشید) با فرایند مهارت تصمیم گیری روبرو نیستید.

Chat

- nabashid
- zahra shafie zade: khaste nabashid
- raya forutani nejhad: khaste nabashid
- hanane rahimi: khaste nabashid
- atena anghayi: khaste nabashid
- melika arabian: khaste nabashid
- chakame noor mohamadi 2: khaste nabashid
- maryam moradi: khoda ghovat
- hanane rahimi: berim?
- tarane zeynali: are beri
- tarane zeynali: m
- hanane rahimi: ok
- zahra shafie zade: na mamnun
- fateme sajadi: khaste nabashid
- maryam moradi: khoda ghovat

Video

Attendees (3)

- ms roshan
- ms roshan 2
- setayesh mirzaei zade

ی.ری.گ می.مصت

مهارت تصمیم گیری

Chat

- nabashid
- zahra shafie zade: khaste nabashid
- raya forutani nejhad: khaste nabashid
- hanane rahimi: khaste nabashid
- atena anghayi: khaste nabashid
- melika arabian: khaste nabashid
- chakame noor mohamadi 2: khaste nabashid
- maryam moradi: khoda ghovat
- hanane rahimi: berim?
- tarane zeynali: are beri
- tarane zeynali: m
- hanane rahimi: ok
- zahra shafie zade: na mamnun
- fateme sajadi: khaste nabashid
- maryam moradi: khoda ghovat

Video

Attendees (4)

- ms roshan
- ms roshan 2
- raya forutani nejhad
- setayesh mirzaei zade



«مِثاقِ نامہ ہمایار مشاور»



دبیرستان
فرزانگان ۶
(دورہ دوم)



«حرانسانی در نوع خود کامل، یکتا و منحصر بہ فرد است و دنیا نریدہ ای زیباست»

من بہ عنوان "ہمایار مشاور"، قرار گرفتن در این جایگاہ را توفیق الہی دانستہ و با اعتقاد بہ یگانگی خداوند و الہام از پیام وحی، در محضر کتاب آسمانی یاد می‌کنم کہ:
با ایمان راسخ بہ رشد و سلوفاہی قابلیت ہای فطری انسان، بہنگام کمک و حمایت بہتیمان، موازین اخلاقی را رعایت کنم.
خود را ملزم بہ رعایت «اصل رازداری» و محرمانہ دانستن اطلاعاتی کہ دیگران بہ دلیل اعتمادشان بہ من بہ عنوان "ہمایار مشاور"، در میان می‌گذارند، بدانم.
در شناسایی و ارجاع افراد نیازمند خدمات مشاورہ ای، دقت کافی نمودہ، رعایت حرمت و آبروی افراد را بنہایم و مصلح فرد و کمک بہ او را سر لوحہ می‌کار خود، قرار دہیم.
کمک از مشاوران متخصص و ارجاع بہ آنان را بہ عنوان وظیفہ می اصلی خویش بدانم.
در توجہ و احترام بہ دیگران و تقویت نصیحتات منطقی و درست آنان با کمک و حمایت مشاوران، تلاش و کوشش بنہایم.

امضاء دانش آموز



جلسه مشاوره ای آموزش خانواده



موضوع:

✓ چگونه برای آزمون آماده باشیم

- با حضور سرکار خانم دکتر دلبرنسب
- مشاور بالینی فرزاتگان ۶

❖ زمان برگزاری: دوشنبه ۱۴۰۰/۹/۲۹ ساعت ۱۶

❖ لینک برگزاری: <http://94.182.133.157/parvareshi>





جلسه برای برگزاری، کارگاه تند خوانی و یادگیری با متدهای بروز دنیا





جلسه مشاوره حضوری
با دانش آموزان



 گزارش فعالیتهای واحد مشاوره بالینی؛ دبیرستان فرزندگان ۶ (دوره دوم) " سرکار خانم دلیرنسب "	
زمان	موضوع
به صورت مستمر	ارائه راهکارهای جلوگیری از اضطراب ابتلا به کرونا در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دهم
به صورت مستمر	ارائه راهکارهای کنترل و رهایی از افکار منفی و استرس در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دهم
به صورت روزانه	ارائه دلایل و راهکارهای خستگی و خواب آلودگی هنگام مطالعه در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دهم
به صورت روزانه	ارسال پیام های نحوه آمادگی برای امتحانات در کانال صدای مشاور مخصوص پایه یازدهم
به صورت مستمر	ارسال راهکارهای زمان بندی برای درس خواندن در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دهم
به صورت روزانه	ارائه راهکارهای تنظیم ساعت مطالعه و گرفتن نتیجه مطلوب در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دهم
به صورت روزانه	بررسی و ارائه راهکار عادت غلط در زمان مطالعه در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دهم
به صورت مستمر	برنامه ریزی و تماس روزانه با دانش آموزان
به صورت مستمر	آموزش مهارت <u>عدم توجه و تمرکز</u> به صورت تلفنی
به صورت مستمر	ارائه راهبرد های مقابله ای در <u>مسائل اضطراب زا</u> (کرونا و ...) به دانش آموزان
به صورت مستمر	ارائه راهبرد های مقابله ای در <u>مسائل اضطراب زا</u> (کرونا و ...) به اولیاء
به صورت مستمر	آموزش مهارت برخورد با <u>نوجوانان پرخاشگر</u> و اختلال سلوک برای والدین



 <p style="text-align: center;">گزارش فعالیتهای واحد مشاوره بالینی دبیرستان فرزندان ۶ (دوره دوم) " سرکار خانم دلبرنسب "</p>		
زمان	موضوع	
به صورت روزانه	ارسال پیام های انگیزشی در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۱
به صورت روزانه	ارسال پیام های خودآگاهی در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۲
به صورت روزانه	ارسال پیام های جلوگیری و کنترل اضطراب در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۳
به صورت مستمر	برنامه ریزی و تماس روزانه با دانش آموزان	۴
به صورت مستمر	آموزش مهارت <u>عدم توجه و تمرکز</u> به صورت تلفنی	۵
به صورت مستمر	ارائه راهبرد های مقابله ای در <u>مسائل اضطراب زا</u> (کرونا و ...) به دانش آموزان	۶
به صورت مستمر	ارائه راهبرد های مقابله ای در <u>مسائل اضطراب زا</u> (کرونا و ...) به اولیاء	۷
به صورت مستمر	آموزش تلفنی مهارت <u>PMT</u> (مدیریت رفتار والدین)	۸
به صورت مستمر	آموزش مهارت برخورد با <u>نوجوانان پرخاشگر</u> و اختلال سلوک برای والدین	۹



گزارش فعالیتهای واحد مشاوره بالینی
دبیرستان فرزنانگان ۶ (دوره دوم)
" سرکار خانم دلبرنسب "

زمان	موضوع	
به صورت مستمر	ارائه راهکارهای جلوگیری از اضطراب ابتلا به کرونا در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۱
به صورت مستمر	ارائه راهکارهای کنترل و رهایی از افکار منفی و استرس در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۲
به صورت روزانه	ارائه دلایل و راهکارهای خستگی و خواب آلودگی هنگام مطالعه در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۳
به صورت روزانه	ارسال پیام های نحوه آمادگی برای امتحانات در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۴
به صورت مستمر	ارسال راهکارهای زمان بندی برای درس خواندن در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۵
به صورت روزانه	ارائه راهکارهای تنظیم ساعت مطالعه و گرفتن نتیجه مطلوب در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۶
به صورت روزانه	بررسی و ارائه راهکار عادت غلط در زمان مطالعه در کانال صدای مشاور مخصوص پایه دوازدهم	۷
به صورت مستمر	برنامه ریزی و تماس روزانه با دانش آموزان	۸
به صورت مستمر	آموزش مهارت عدم توجه و تمرکز به صورت تلفنی	۹
به صورت مستمر	ارائه راهبرد های مقابله ای در مسائل اضطراب زا (کرونا و ...) به دانش آموزان	۱۰
به صورت مستمر	ارائه راهبرد های مقابله ای در مسائل اضطراب زا (کرونا و ...) به اولیاء	۱۱
به صورت مستمر	آموزش مهارت برخورد با نوجوانان پرخاشگر و اختلال سلوک برای والدین	۱۲



دبیرستان
فرزنانگان ۶
(دوره دوم)

(۰۲۶۵۰۳۶)

۰۲۶۵۰۳۶