

حرف‌های ستاره‌ای



ماه خوب مهر، فصل درس و دوستی‌های جدید از راه رسیده است و همه با شور و نشاط و سلامتی، سال جدید تحصیلی را شروع کرده‌اید. اگر می‌خواهید از درس خواندن و کلاس و مدرسه لذت ببرید و نگرانی و اضطراب را به دل خود راه ندهید، این حرف‌های مهم و ستاره‌دار را بخوانید یا روی دیوار اتاقتان بچسبانید که بدرخشند و هیچ چیز مهم را فراموش نکنید.

- ❶ بعد از پایان زمان مدرسه، وقتی به خانه رسیدید، وسایلتان را سر جای خود بگذارید، بعد به سراغ خوردن و آشامیدن بروید.
- ❷ در زمان مناسب و قبل از رسیدن شب، تکالیف خود را انجام دهید و هرگز درس خواندن را برای ساعات آخر شب نگذارید.
- ❸ دیر خوابیدن مساوی با دیر بیدار شدن و صبحانه نخوردن و دیر رسیدن به مدرسه است. همیشه سر شب بخوابید تا صبح روز بعد پرانرژی باشید.
- ❹ درس‌های هر روز را در زمان خودش بخوانید و یاد بگیرید. با انبار کردن درس‌های یادنگرفته، نگرانی و اضطراب، جلوی یادگیری درس‌های تازه‌رامی‌گیرید و کار سخت می‌شود.
- ❺ هر نکته یا بخشی را از درسی نفهمیدید، از معلم یا هم‌کلاسی‌هایتان بپرسید. پرسیدن عیب نیست، ندانستن عیب است.

- ❻ زمان درس دادن، همه‌ی حواستان به درس باشد و یادداشت‌برداری کنید. این کار ساده کمک بزرگی به یادگیری می‌کند.
- ❼ اگر می‌خواهید نتیجه‌ی خوبی بگیرید، با تلفن همراه زیاد رفیق نباشید یا اگر لازم بود از آن استفاده کنید، از ساعت ۹ شب به بعد استراحت کنید زیرا مغز خسته می‌شود و قدرت یادگیری کاهش می‌یابد.

