



چند نکته آموزنده

مدرسه می تواند شیرین باشد

فصل درس و کتاب و مدرسه از راه رسیده است و صدای هیاهوی بچه ها در مدرسه گوش نواز است. بچه ها با شور و شوق به مدرسه می روند تا در کنار آموزش درس های جدید و دوستان جدید، یک سال به تجربیات خود اضافه کنند، اما دیده می شود که بعضی از بچه ها از آمدن سال تحصیلی جدید زیاد خوش حال نیستند می دانید چرا؟ جواب ساده است چون احتمالاً در طول دوره طولانی تعطیلات تابستانی، ذهن و بدن آن ها به یک جور بی نظمی عادت کرده است. خوب پس باید چه کار کرد؟ باز هم می گوئیم جواب روشن و ساده است. به این چند توصیه دوستانه گوش دهید:

- اگر سروقت بخوابید، صبح ها سر حال هستید. سعی کنید خودتان مسئول

- سروقت خوابیدن خودتان باشید و زمان خواب و بیداریتان را مدیریت کنید.
- گرسنه و خسته به مدرسه نروید. این حالت ها باعث می شود برای یادگیری تمرکز نداشته باشید و کسل و خسته باشید.

- استرس ممنوع! وقتی سر کلاس به درس گوش می دهید و سؤالی برایتان پیش می آید همان جا پرسید تا بعد دچار اضطراب نشوید.
- روز اول با احساس خوب به مدرسه بروید و به نکته های مثبت و امید بخش مثل دوستان خوب، معلم خوب و یک روز خوب فکر کنید.

- حواس پرتی ممنوع! چون بعد از یک مدت طولانی استراحت، ذهن شما دوباره با شروع سال تحصیلی، باید منظم و مسئولیت پذیر شود، همه حواستان را جمع کنید تا به مشکل «وای فراموش کردم» برخورد نکنید.

- یادتان باشد اگر رفتن یا برگشتن از مدرسه شما را دچار استرس می کند حتماً با بزرگ تر خود مطرح کنید.

