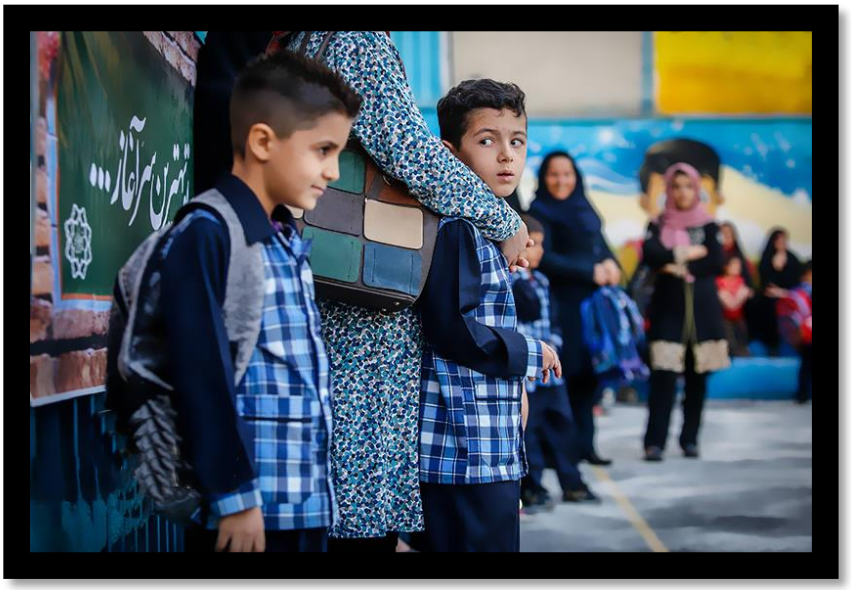
بسمه تعالی



آمادگی خانواده‌ها برای آغاز سال تحصیلی

با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی، خانواده‌ها می‌توانند با برنامه‌ریزی و آمادگی قبلی، تجربه‌ای مثبت و پربار را برای فرزندانشان رقم بزنند. آمادگی برای مدرسه تنها به خرید لوازم‌التحریر محدود نمی‌شود؛ بلکه نیازمند توجه به جنبه‌های جسمی، روانی، و محیطی است.

۱. بازگرداندن روال خواب و بیداری

تغییر الگوی خواب تابستانی به روال مدرسه‌ای، یکی از اولین و مهم‌ترین اقدامات است. خواب کافی برای تمرکز، یادگیری، و شادابی کودک ضروری است.

- ✓ حداقل دو هفته قبل از بازگشایی، هر شب ۱۵ دقیقه زودتر کودک را به رختخواب بفرستید و صبح‌ها زودتر بیدارش کنید. این کار به بدن کمک می‌کند تا به آرامی به ریتم جدید عادت کند.
- ✓ تلاش کنید برنامه خواب ثابتی (حتی در آخر هفته‌ها) برای کودک ایجاد کنید.
- ✓ اتاق خواب باید تاریک، ساکت، و دارای دمای مناسب باشد. استفاده از وسایل الکترونیکی را حداقل یک ساعت قبل از خواب ممنوع کنید. فعالیت‌های آرامش‌بخش (مانند کتاب خواندن) را جایگزین کنید.

۲. خرید لوازم‌التحریر با مشارکت کودک

خرید لوازم‌التحریر می‌تواند فرصتی برای افزایش هیجان و حس مسئولیت‌پذیری باشد.

- ✓ با فرزندتان لیستی از لوازم مورد نیاز تهیه کنید و اجازه دهید در انتخاب طرح و رنگ برخی اقلام مشارکت کند. این کار حس مالکیت و اشتیاق او را افزایش می‌دهد.
- ✓ بر خرید لوازم باکیفیت و کاربردی تأکید کنید و نحوه نگهداری از آن‌ها را آموزش دهید.

۳. آماده‌سازی فضای مطالعه

یک فضای اختصاصی و مناسب برای مطالعه، به افزایش تمرکز و ایجاد عادات مطالعه صحیح کمک می‌کند.

- ✓ محلی دور از سر و صدا و عوامل حواس‌پرتی (مانند تلویزیون) را برای مطالعه انتخاب کنید.
- ✓ اطمینان حاصل کنید که فضای مطالعه نور کافی دارد و میز و صندلی آن متناسب با قد کودک و ارگونومیک هستند.
- ✓ فضای مطالعه باید همیشه منظم و مرتب باشد تا ذهن کودک آرامش یابد و از حواس‌پرتی جلوگیری شود.

۴. تغذیه سالم و برنامه‌ریزی وعده ها

تغذیه مناسب، انرژی لازم برای تمرکز و فعالیت‌های روزانه را فراهم می‌کند.

- ✓ تأکید بر مصرف یک صبحانه مقوی (شامل غلات کامل، پروتئین، و میوه) برای شروع پر انرژی روز.
- ✓ برای ناهار و میان‌وعده‌های مدرسه، گزینه‌های سالم و مغذی مانند ساندویچ‌های خانگی، میوه، سبزیجات، و مغزها را در نظر بگیرید. از تنقلات فرآوری‌شده و نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید.
- ✓ کودک را تشویق کنید که در طول روز به اندازه کافی آب بنوشد.

۵. صحبت در مورد انتظارات و نگرانی‌ها

ارتباط باز و همدلانه با فرزند، به او کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری وارد مدرسه شود.

- ✓ به نگرانی‌ها، هیجانات، و سوالات فرزندتان با دقت گوش دهید و او را تشویق کنید احساساتش را بیان کند.
- ✓ در مورد انتظارات از سال تحصیلی، به صورت مثبت و واقع‌بینانه صحبت کنید و بر تلاش و یادگیری تأکید کنید.
- ✓ به فرزندتان اطمینان دهید که در کنارش هستید و برای کمک به او همیشه آماده‌اید.

۶. مرور مفاهیم پایه و آماده‌سازی ذهنی

فعال‌سازی مجدد ذهن کودک برای پذیرش مفاهیم جدید، می‌تواند با فعالیت‌های سرگرم‌کننده انجام شود.

- ✓ از بازی‌های رومیزی، اپلیکیشن‌ها، و فعالیت‌های خلاقانه برای مرور مفاهیم پایه (ریاضی، خواندن، نوشتن) استفاده کنید.
- ✓ نگاهی کوتاه به کتاب‌های سال گذشته یا بحث در مورد موضوعات درسی می‌تواند ذهن کودک را فعال کند.
- ✓ این فعالیت‌ها باید بدون فشار و اجبار باشند تا کودک از یادگیری لذت ببرد.

۷. تشویق استقلال و مسئولیت‌پذیری

- ✓ کودک را تشویق کنید تا خودش لباس فرمش را آماده کند، کوله‌پشتی‌اش را بچیند، و از وسایلش نگهداری کند.
- ✓ در مورد اهمیت مدیریت زمان برای انجام تکالیف و فعالیت‌های روزانه با او صحبت کنید.

با رعایت این نکات، شما می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا با آمادگی کامل، اعتماد به نفس بالا، و اشتیاق فراوان، سال تحصیلی جدید را آغاز کند و خاطره‌ای شیرین از دوران مدرسه برای خود بسازد.

سمیه نزهتی- کارشناس سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه