



سال تحصیلی را چطور با طراوت آغاز کنیم؟

سیما ناصری

ده نکته کلیدی برای شروع سال تحصیلی موفقیت‌آمیز:

- ۱- خواب منظم و کافی: تا شش سالگی هر کودکی به ۱۲ ساعت خواب شبانه، به غیر از خواب بعدازظهر نیاز دارد. در ۱۳ سالگی به ۹ ساعت خواب و در سنین بالاتر بین ۷ ساعت و نیم تا ۸ ساعت به خواب شبانه نیاز دارد.
- ۲- صبحانه کامل: حداقل یک نوع ماده لبنی (شیر، ماست، پنیر)، نان، بیسکوئیت، غلات و نیز یک نوشیدنی (چای، قهوه، شکلات).
- ۳- مسوک زدن دقیق دندان‌ها: حداقل دو بار در روز، صبح و شب پیش از خواب.
- ۴- شستشوی دست‌ها: حداقل پیش از هر وعده غذا.
- ۵- ناخن‌های کوتاه و پاک: هر گونه سهل انگاری می‌تواند به بروز عفونت‌های معده و روده و نیز ابتلا به کرم روده منجر شود.
- ۶- کفش راحت: بهترین نوع کفش چرم است در مقابل، کفش‌های تنیس که پا را گرم می‌کنند و موجب بروز قارچ می‌شود و همچنین شرایط را برای پیچیدن پا و رگ به رگ شدن مهیا می‌کنند، اصلاً مناسب نیستند.
- ۷- کیف مدرسه سبک: وزن کیف باید حداقل ده درصد وزن بچه باشد.
- ۸- لباس‌های گشاد: شلوارهای بیش از حد تنگ موجب مشکلات عروقی و نیز عفونت‌های ادراری می‌شوند.
- ۹- رفتار «سالم»: نکشیدن سیگار و مراقبت در برابر بیماری‌های واگیردار مثل هپاتیت.
- ۱۰- مراجعه منظم به پزشک: به ویژه بچه‌های کوچک‌تر و بیمارهای خاص (دیابت، آسم). رعایت جدول واکسیناسیون و برنامه‌های پزشکی خاص هر مدرسه.

بهترین مقاله را انتخاب کنید □ SMS □ ۳۰۰۰۷۴۶۸ □ کد این مقاله ۳۳۹

کلید شروع موفقیت‌آمیز برای سال تحصیلی جدید، خواب کافی و تغذیه درست است. پس از پایان تعطیلات باید هر چه سریعتر دانش آموزان روند تحصیلی را از سر بگیرند.

خواب کافی برای به دست آوردن نتایج تحصیلی درخشنان

کم خوابی، علاوه بر حالت خواب آلودگی که در طول روز ایجاد می‌کند، بر نتایج و عملکرد تحصیلی دانش آموزان نیز تاثیر منفی می‌گذارد. متاسفانه تعداد دانش آموزانی که به میزان کافی نمی‌خوابند روبه افزایش است. مهمترین عامل زمان طولانی است که آنها در برابر تلویزیون و کامپیوتر می‌گذرانند. نتیجه اینکه، بچه‌های ما کسل، خسته و بی‌تمرز وارد کلاس می‌شوند و سر کلاس نمی‌توانند حواس خود را جمع کنند. والدین روز به روز از نتایج درسی فرزندان خود نامیدتر و نگران‌تر می‌شوند و به فکر تقویت درسی بچه‌ها، کلاس‌های تقویتی و معلم خصوصی می‌افتنند غافل از اینکه مشکل فقط کم خوابی آنها است، و البته تغذیه نادرست.

مشکلی به نام صبحانه!

صبحانه نخوردن ایرادی بسیار بزرگ و عاملی بازدارنده در یادگیری است. معده دانش آموزی که صبحانه نمی‌خورد، با در نظر گرفتن شب و ساعت‌های اوایله درس در صبح، حدود ۱۴ ساعت خالی است. زنگ تغیریج با خوردن هله هوله می‌گذرد و نتیجه اینکه موقع ناهار دیگر گرسنه نیست! ضروری است که بچه‌ها را به خوردن صبحانه‌ای کامل، حاوی غلات و لبنتیات، مقاعد و تغییر کرد. مراقب باشید! اگر فرزند شما به میزان کافی نمی‌خوابد و یا بد غذا می‌خورد، در اغلب موارد تقصیر شما والدین است که به اندازه کافی مراقب فرزندان خود نبوده اید.