

چگونه کودکان را برای ورود به مدرسه آماده کنیم؟

- ۱- از خاطرات خوب و شیرین مدرسه‌ی خودتان برای کودک تعریف کنید تا احساس خوبی نسبت به مدرسه در او ایجاد شود.
- ۲- اطلاعات و آگاهی او را در مورد مدرسه زیاد کنید و حتی الامکان قبل از شروع سال تحصیلی، مدرسه را به او نشان دهید تا اضطراب او کمتر شود.
- ۳- با در نظر گرفتن یک روز مخصوص برای خرید لوازم مدرسه، شور و اشتیاق کودک را جهت رفتن به مدرسه افزایش دهید.
- ۴- همراه با فرزندتان در جشن ورودی کلاس اولی‌ها شرکت کنید.
- ۵- فراموش نکنید صبحانه وعده‌ای است که به هیچ وجه نباید حذف شود. هر روز دور سفره صبحانه بنشینید، تا کودک به خوردن صبحانه تشویق شود.
- ۶- حتماً برای کودک میان وعده‌ی سالمی مانند ساندویچ نان و پنیر، نان و تخم مرغ، شیر و بیسکویت و انواع میوه‌ی تازه یا میوه‌های خشک و یا انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته و... تهیه نمایید (ترجیحاً از بین خوراکی‌هایی که دوست دارد) تا در طول روز انرژی لازم برایش تأمین شود.
- ۷- به یاد داشته باشید که خواب بچه‌ها باید به میزان کافی باشد. کودکان ۵ تا ۱۲ ساله نیازمند ۱۱-۱۰ ساعت خواب می‌باشند. بنابراین حدود ۲ تا ۳ هفته قبل از آغاز مدرسه، کودک خود را شب‌ها زودتر به رختخواب بفرستید تا صبح بتواند به موقع بیدار شود.
- ۸- به کودک بیاموزید مدرسه، خانه دوم اوست و باید در رعایت و حفظ بهداشت آن کوشا باشد.
- ۹- کودک را تشویق به دوست یابی کنید و از اظهار نظر منفی در مورد سایر کودکان، مربی و معلم خودداری نمایید، زیرا موجب ایجاد روحیه ستیزه جویی در او می‌گردد.

فرزند شما به زودی وارد اولین اجتماع سازمان یافته می‌شود تا مهارت‌های زندگی را کسب نماید. لطفاً به منظور حفظ سلامت جسمی و روانی کودک، نکات بالا را رعایت نمایید