



دبستانی که من می‌رفتم در محله تهرانپارس بود و مظهر دانش نام داشت. روز اول مهر ماه کلاس اول را خوب یادمان ماند، چون همه نگران بودند و گریه می‌کردند اما من غم نبودم و اصلا گریه نکردم. البته یک هفته بعد، وقتی مدرسه تعطیل شد اما مادرم هنوز دنبالم نیامده بود خیلی نگران شدم و وقتی با تأخیر آمد، به تلافی روز اول مهر حسابی گریه کردم. در سال‌های مدرسه تا دلتان بخواهد شیطنت می‌کردم و به خاطر همین کلی هم کتک خوردم. اما هر قدر هم که کتک می‌خوردم، خیلی خوب می‌توانستم این اتفاقات را بپوشانم تا به گوش مادرم نرسد. نگذاشتم مادرم رنگ مدرسه را ببیند و همیشه بچه خوبه خانه بودم. البته باید بگویم حالا دیگر هر سال اول مهر خیلی خوشحالم که مدرسه تمام شده است، چون هر سال آخرهای شهر یور استرس داشتم که معلم جدید چه اخلاقی دارد یا با کدام دوستانم در یک کلاس می‌افتم؟ چند سال پیش وقتی در پروژه‌های سینمایی آفیش شدم، نشانی محل فیلمبرداری به‌نظرم خیلی آشنا بود. وقتی به محل مورد نظر رسیدم دیدم لوکیشن فیلمبرداری همان مدرسه‌ای است که از کلاس اول تا پنجم را آنجا درس خواندم. این اتفاق خیلی برایم جالب بود و مرا به دنیای خاطره انگیز مدرسه برد.

تحرک بدنی فراغش نشود

فعالیت بدنی منظم می‌تواند بچه‌ها را از نوجوانان کمک کند تا آمادگی قلبی تنفسی خود را بهبود ببخشند، استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی بسازند، وزن را کنترل کنند، نشانه‌های اضطراب و افسردگی و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهند. دانش آموزانی که از نظر بدنی فعال هستند، معمولاً نمرات، حضور در مدرسه، عملکرد شناختی و رفتار بهتری دارند. اگر فرزند دانش آموز دارید، حتماً او را به انجام ورزش و داشتن تحرک بدنی تشویق و سعی کنید مسابقاتی را با او پیاده بروید و در برنامه هفتگی اش کلاس‌های ورزشی را هم بگنجانید.

ساعت خواب را تنظیم کنید

تعطیلات تابستان است و آزادی بچه‌ها برای انتخاب ساعت خواب و بیداری، این شرایط باعث شده بیشتر بچه مدرسه‌ای‌ها تا دیروقت بیدار باشند و در عوض صبح‌ها بخوابند. ضمن اینکه در روزهای تابستانی هم فرصت چرت زدن و استراحت داشته‌اند. اما با بازگشایی مدارس، این برنامه باید عوض شود. تنظیم ساعت خواب نخستین قدم برای چیدن یک برنامه روزمره مناسب در دوران مدرسه است. دانش‌آموزان برای اینکه توانایی ذهنی و قدرت یادگیری کافی و کارایی بالاتری برای دریافت و تجزیه مطالب درسی داشته باشند، به حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه با کیفیت نیاز دارند. روند تنظیم ساعت خواب بچه‌ها باید تدریجی باشد بنابراین صبور باشید. برای این کار، یک روال آرامش بخش قبل از خواب انتخاب کنید.

مثلاً آنها را تشویق کنید قبل از خواب حمام بروند یا نوشیدنی شیرین داغ نخورند. بچه‌ها باید حداقل یک ساعت قبل از خواب از نمایشگرهایی مانند رایانه، تلویزیون یا تلفن هوشمند و هر فعالیت دیگری که ذهن آنها را به هیجان می‌آورد اجتناب کنند. حداقل به مدت ۴ هفته هر شب همان برنامه قبل از خواب را انجام دهند تا مغزشان به روند جدید عادت کند.

محدودیت موبایل و تلویزیون

حالا دیگر بچه‌ها از خردسالی بازی با وسایل الکترونیکی را یاد می‌گیرند و سبک سرگرمی و تفریح آنها تا حد زیادی با نسل‌های قبل متفاوت است. تماشای انیمیشن‌ها و کارتون‌ها هم ساعات زیادی از آنها، به‌ویژه در تعطیلات تابستان به‌خود اختصاص می‌دهد. اما با بازگشایی مدارس، والدین ناچارند برای استفاده از وسایل الکترونیکی، بازی‌های موبایلی و تماشای تلویزیون، محدودیت‌هایی تعیین کنند. بچه‌ها باید بدانند مجاز نیستند مثل روزهای تابستان، هر موقع خواستند سراغ بازی و تلویزیون بروند. والدین بهتر است هم ساعت مشخصی را برای این کار تعیین کنند، هم برای زمان این استفاده محدودیت بگذارند. هر چه بچه‌ها بیشتر تلویزیون ببینند، برای رفتن به رختخواب و خوابیدن بیشتر مقاومت می‌کنند. ضمن اینکه بچه‌هایی که بیش از ۲ ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند بیشتر در معرض اضافه وزن هستند بنابراین قانون گذاشتن و محدود کردن زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های الکترونیکی، قدم مهمی در شکل دادن یک روتین دانش‌آموزی است.



تنظیم ساعت خواب نخستین قدم برای چیدن یک برنامه روزمره مناسب در دوران مدرسه است. دانش‌آموزان برای اینکه توانایی ذهنی و قدرت یادگیری کافی و کارایی بالاتری برای دریافت و تجزیه مطالب درسی داشته باشند، به حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه با کیفیت نیاز دارند

چطور برنامه روزمره خانواده را با بازگشایی مدارس تنظیم کنیم؟

خدا حافظ تعطیلات سلام زندگی محصلی

تعطیلات تابستان کافی است برای اینکه همه برنامه‌های معمول زندگی مدرسه‌ای‌ها و البته خانواده‌های آنها به هم بریزد و دستخوش تغییر شود. از ساعت خواب و بیداری و خوردن و خوراک گرفته تا نوع تفریحات، همه فعالیت‌ها در زمان تعطیلی مدرسه‌ها شکل دیگری دارند. اما با نزدیک شدن به بازگشایی مدرسه‌ها، وقت آن رسیده که با برنامه‌های آزادانه و بدون محدودیت تعطیلات خدا حافظی کنیم و برای زندگی روزمره خانواده‌هایی که بچه مدرسه‌ای دارند، یک برنامه مناسب و منظم بچینیم.

تفریح کنید اما محدود

همان قدر که بچه‌ها به آزادی‌های تعطیلات تابستان عادت می‌کنند، برنامه‌های والدین هم در این ایام دستخوش تغییراتی می‌شود. پدر و مادر در تعطیلات نگران دیر خوابیدن و زود بیدار شدن فرزندشان نیستند بنابراین برنامه‌های تفریحی و مهمانی‌های خانوادگی را طور دیگری برنامه‌ریزی می‌کنند. اما حالا با بازگشایی مدرسه‌ها، این روند باید به وضعیت قبل برگردد. بنابراین والدین مسئولیت اصلی را برعهده دارند و باید مهمانی و دورهمی خانوادگی را حتماً به روزهای آخر هفته موکول کنند تا برنامه خواب منظم بچه مدرسه‌ای‌ها به هم نریزد. در سایر روزها نیز بهتر است با نزدیک شدن به ساعت خواب بچه‌ها، صدای تلویزیون و نور چراغ‌های خانه را کم کنند تا ذهن بچه‌ها آماده استراحت شود. البته ما هم خوب می‌دانیم که تنظیم یک روتین جدید با ایجاد محدودیت‌هایی همراه بوده و طبیعی است که آسان و سریع اتفاق نیفتد. برای همین با کمی تمرکز و صبوری، خیلی زود می‌توان زمان تفریح، استراحت، کار، درس خواندن، ورزش، غذا خوردن و بقیه فعالیت‌های روزمره خود و فرزند دانش‌آموزان را به نظمی مشخص و رضایت‌بخش رساند.

خورد و خوراک بموقع داشته باشید

همان قدر که منظم بودن ساعت خواب دانش‌آموزان مهم است، زمان خوردن و خوراک و صرف وعده‌های غذایی آنها هم اهمیت دارد. سعی کنید ساعت‌های ثابتی را برای صرف وعده‌های اصلی در نظر بگیرید. یادتان بماند حذف صبحانه اشتباه بزرگی است که نه تنها به سلامتی بچه‌ها آسیب می‌زند، بلکه باعث می‌شود در مدرسه هم تمرکز و آمادگی ذهنی کافی نداشته باشند. حتی اگر بچه‌های صبحانه، ناهار و شامش را کامل بخورند، باز به میان وعده (یکی صبح و یکی بعدازظهر) نیاز دارد. اگر هنوز کاملاً به اهمیت تغذیه دانش‌آموزان توجه نکرده‌اید، به این اعداد و ارقام توجه کنید: فست‌فودها ۳ تا ۴ برابر بیش از حد مجاز نمک دارند که عامل مهمی در بروز بیماری فشارخون و قلبی-عروقی در آینده است، بین ۲۰ تا ۲۵ درصد دانش‌آموزان ایرانی دچار چاقی یا اضافه‌وزن هستند، دانش‌آموزان ایرانی ۲ برابر حد مجاز فست‌فود و غذاهای آماده مصرف می‌کنند و ۲۰ درصد دانش‌آموزان ۱۸ تا ۱۹ ساله ایرانی چاقی شکمی دارند. حالا دیگر واضح است که توجه به خوردن و خوراک دانش‌آموزان تا چه اندازه اهمیت دارد.

روزهای درس و مشق را خاطرهانگیز کنید

هم تفریح و هم تحصیل

تفریح و سرگرمی در هر سنی برای انسان ضرورت دارد اما قطعاً در زندگی دانش‌آموزان که انرژی زیادی برای فعالیت دارند، اهمیت بیشتری هم پیدا می‌کند. هرچند با بازگشایی مدارس میزان و نوع تفریحات بچه‌ها عوض می‌شود، اما این به‌معنای حذف تفریح و سرگرمی از زندگی روزمره آنها نیست. توجه به این نکات درباره تفریح دانش‌آموزان مهم است:



- دانش‌آموز برای انتخاب نوع تفریح در قدم اول باید تفریحاتی را انتخاب کند که مناسب سن او باشد. بعد باید بررسی کند که کدام تفریح برایش لذتبخش است و به او انگیزه و انرژی می‌دهد.
- خاطره‌پیک‌نیک‌های خانوادگی برای همیشه در ذهن افراد ماندگار می‌شود. بنابراین برنامه‌ریزی برای یک گردش خانوادگی و پیک‌نیک در طبیعت، یکی از گزینه‌های تفریحی برای دانش‌آموزان است.
- دانش‌آموزان در جمع دوستان و همسن و سالان خود احساس راحتی می‌کنند. والدین بهتر است با همفکری و نظارت، دانش‌آموز را در انتخاب دوستانش راهنمایی کنند و اجازه بدهند تا فرزندشان با دوستان مطمئن خود مراد داشته باشد.

- بازی‌های فکری در میان دانش‌آموزان بسیار محبوب هستند. انواع مختلف بازی‌های فکری در بازار موجود است. برخی از آنها ماهیت آموزشی هم دارند. بازی‌های فکری در هر نوعی باشند، مفید و سرگرم‌کننده هستند.
- دانش‌آموزان می‌توانند با کمک والدین خود فیلم‌های سینمایی و تئاترهای مناسب خود را انتخاب کنند و با والدین یا دوستان خود به تماشای آنها بروند.
- بازی‌های ساده و خلاقانه‌ای وجود دارند که دانش‌آموزان می‌توانند در خانه در کنار اعضای خانواده یا دوستان خود انجام دهند. برای مثال پاتومیم یک بازی محبوب است که همه اعضای خانواده می‌توانند در آن شرکت داشته باشند.

- استرس یا عذاب وجدان، قاتلان تفریح هستند. اگر درست برنامه‌ریزی کنید دیگر جایی برای عذاب وجدان نمی‌ماند. استرس نداشته باشید. حتی اگر یک تفریح منجر به این نشود که خیلی به شما خوش بگذرد باز هم اثر خود را در روحیه شما می‌گذارد.

- هر تفریحی که شما را در نهایت خوشحال یا استرس‌راز شما دور نکند یا انرژی شما را بازیابی نکند تفریح سالمی نیست. بی‌خیال این شبهه تفریحات یا تفریح‌های ناسالم شوید. روی علائق‌تان تمرکز کنید و تفریحاتی را پیدا کنید که به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید.