

تنبلی تابستانه ممنوع!

تابستان برای خیلی از بچه‌ها وقت جدا شدن از درس و نظم روزمره است. وقت زیاد خوابیدن، وقت تلف کردن، شیطنت و بازی و فراموشکاری...



سلامت نیوز: تابستان برای خیلی از بچه‌ها وقت جدا شدن از درس و نظم روزمره است. وقت زیاد خوابیدن، وقت تلف کردن، شیطنت و بازی و فراموشکاری... اگر شما هم جزو والدینی هستید که فکر می‌کنید در این شرایط باید فرزندتان را مجبور کنید پای مرور درس‌های سال قبل و مطالعه درس‌های سال بعد بنشیند، یا باید به کلاس‌های متعدد آموزشی برود، باید بگوییم در اشتباهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ این همه فشار برای آماده نگه داشتن بچه‌ها لازم نیست. شما کفایت کودکان را به رعایت مقررات روزهای مدرسه عادت دهید. مثلاً ساعت بیداری و خوابشان مثل ایام دیگر سال باشد، رفت و آمدها و ارتباطاتشان را داشته باشند و یک بند پای تلویزیون و کامپیوتر نباشند. در یک کلام تنبلی را برایشان ممنوع کنید اما مجبورشان نکنید این مدت را با سر و کله زدن با کتاب‌ها بگذرانند. کودکان را تشویق کنید که به جای احوال‌پرسی تلفنی از دوستانش با آنها ملاقات حضوری داشته باشد و به دیدن آنها برود. رایانه و بازی‌های ویدئویی را خاموش کنید و در عوض با کودکان برای بازی و ورزش به خارج از منزل بروید و در بازی‌ها او را همکاری کنید. می‌توانید در صورت تمایل کودکان، او را در یک اجتماع یا کلاس ورزشی، ثبت‌نام کنید. برای بردن فرزندانتان به اردوهای تابستانی و شرکت در پروژه‌های باغبانی یا پاکسازی طبیعت داوطلب شوید و سعی کنید بعدازظهرها او را برای دوچرخه سواری به پارک ببرید. با این کارها، فرزند شما یاد می‌گیرد که تحرک داشتن فقط مربوط به زمان مدرسه رفتن نیست و تابستان به ماندن در خانه و وقت تلف کردن پای تلویزیون، محدود نمی‌شود.