



دانش آموزان به توجه بیشتری نیاز دارند

والدین باید در درس خواندن و تفریح و ورزش کودکان توجه بیشتری داشته باشند تا کودک از درس خسته و بیزار نشود.

والدین باید در درس خواندن و تفریح و ورزش کودکان توجه بیشتری داشته باشند تا کودک از درس خسته و بیزار نشود.

به گزارش گروه دانستنی‌های خبرگزاری فارس، سایت فرانسوی سلامت و تندرستی در مقاله‌ای نوشت: کودکان امروز بعد از یک روز درسی و پس از برگشت از مدرسه به دنبال انواع سرگرمی‌هایی مانند تبلت، کامپیوتر یا گوشی همراه هستند و خود را با بازی‌های اینترنتی، تلویزیون یا تبلت سرگرم می‌کنند.

این موضوع جای نگرانی ندارد چون این بازی‌ها باعث می‌شوند کودکان فعالیت مغزی داشته باشند اما مشکل در اینجاست که آنقدر سرگرم بازی می‌شوند که از درس مدرسه غافل می‌شوند؛ به همین دلیل والدین باید بیشتر بر آنها نظارت داشته باشند.

چند نکته:

* برای آخر هفته به جای یک برنامه پر مشغله و زیاد، بهتر است بگذارید کودکان به کم از تعطیلات آخر هفته خود استفاده کنند. دانش آموزان همانطور که نیاز به درس خواندن دارند نیاز به بازی، سرگرمی، تفریح، استراحت و ورزش هم دارند تا خستگی یک هفته درسی را جبران کنند.

* گاهی بگذارید کودک در اتاق خود تنها باشد و کمی فکر خود را متمرکز کند.

* در موقع درس خواندن بهتر است هر وسیله‌ای که باعث پرت شدن حواس کودک می‌شود مانند تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و وسایلی که به اینترنت متصل می‌شوند از وی دور باشند.

* یک برنامه منظم می‌تواند به بهتر درس خواندن کودک کمک کند اما فراموش نکنید دانش آموز باید بین هر درس یک استراحت کوتاه داشته باشد؛ این استراحت کوتاه مدت و کنسول‌های بازی می‌تواند به درک بهتر درس به وی کمک کند و موجب کاهش تنش روحی و جسمی او می‌شود.

* محلی که دانش آموز درس می‌خواند باید کاملاً آرام باشد.

* دانش آموز برای تمرکز و حافظه بهتر به مکمل‌های غذایی که دارای آهن، ویتامین‌های مختلف و کاکائو هستند نیاز دارد، این مواد غذایی برای درک بهتر کودک در مطالب درسی مفید هستند.