



راهنما « با بچه ها در »خانه یاد بگیریید



۵. درس های مهمی مثل آلمانی و ریاضی را هر روزه تمرین کنید

- الف. برگه های درسی معلم ها را پر کنید
- ب. جدول ضرب تمرین کنید (مثلاً در زمان توپ بازی) یا تکالیف آسان دیگر
- پ. نیم ساعت به تنهایی یا همراه والدین روخوانی داشته باشید
- ت. یک دیکته کوتاه بنویسند یا از روی متنی مشق بنویسند
- ث. یک متن خیلی کوتاه (مثلاً ضرب المثل یا شعر) با خط قشنگ بنویسند



۶. تهویه منزل

- الف. مرتباً تمامی پنجره ها را باز کرده و هوای خانه را تهویه کنید
- ب. هر روز چند ساعتی را بیرون از خانه سپری کنید (تيله بازی، بازی با سنگ های کوچک، جمع کردن بعضی چیز ها و یا سرگرمی با گیاهان و ...)



۷. در گفتگو باشید

- الف. با والدین دیگر در تماس و گفتگو باشید
- ب. اجازه دهید کودکان با همدیگر تلفنی صحبت کنند
- پ. در صورتی که سوال یا مشکلی در یادگیری داشتید با معلم فرزندتان تماس بگیرید



۱. به زمان های یادگیری پایبند باشید

- الف. ۲ تا ۳ ساعت در روز صبح ها درس بخوانید
- ب. بین صبحانه و ناهار که ریتم مدرسه بچه ها حفظ شود
- پ. در لباس خواب نباشید!



۲. زمانی برای استراحت در نظر بگیرید

- الف. بعد از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یادگیری، یک زمان کوتاه برای استراحت داشته باشید
- ب. بعد از یک ساعت و نیم یادگیری، زمان استراحت طولانی تری داشته باشید
- پ. نقاشی کنید و کتاب های صوتی گوش دهید



۳. زیاده روی نکنید

- الف. برای هیچکس این موقعیت آسان نیست. به اندازه کافی بهتر از زیاده روی است
- ب. از استرس و نگرانی خودداری کنید. وظایف ساده را به بچه ها واگذار کنید که پس از انجام آنها تشویق شوند
- پ. بعضی وقت ها این برنامه ها درست پیش نمی رود. به خودتان استراحت دهید و روز بعد طبق برنامه پیش بروید
- ت. از پیشنهادات اینترنتی و آنلاین استفاده کنید. بچه ها از راه بازی با کمال میل تمرین می کنند و یاد می گیرند



۴. ورزش و تحرک

- الف. در زمان های تفریح، ورزش و ژیمناستیک مثل پریدن، طناب بازی و خزیدن انجام دهید
- پ. در هوای آزاد بیرون بروید و بدوید