

توصیه های آموزشی هفتگی برای والدین در زمان بحران

در زمان بحران انجام امور زیر برای حفظ تعادل روانی و جسمی فرزندان ضروری است:

✓ مطالعه دروس و تکالیف درسی (۱۵ ساعت)

۱. با معلم فرزندان در ارتباط باشید و دستورالعمل های مدرسه را دقیق اجرا کنید.
۲. از معلم دانش آموزتان بخواهید تا مطالب درسی را به صورت ویدئو یا صدا برایتان بفرستد
۳. برای دانش آموزتان از فیلم های آموزشی موجود در اینترنت استفاده کنید. (ترجیحا سایت های معرفی شده از طرف مدرسه)
۴. در انجام تکالیف به فرزندان کمک کنید.
۵. در انجام تکالیف درسی از معلم فرزندان کمک بگیرید.
۶. با معلم فرزندان در صورت امکان به صورت تصویری در ارتباط باشید.

✓ بازی (۱۰ ساعت)

۷. با فرزندان وقت بگذرانید. (فیلم، کارتون، بازی و سرگرمی های مورد علاقه فرزندان را تماشا کنید)
۸. کرونا را به بازی بگیرید. (مثلا بگویید که من کرونا هستم و میخام باهات بجنگم. چکار میکنی که شکستم بدی؟)
۹. از دانش آموزان بخواهید ویروس کرونا را نقاشی کنند یا در مورد آن داستان بگویند یا انشائی بنویسند. (موضوع: اگر من ویروس کرونا بودم کجاها میرفتم یا چکار میکردم؟)

✓ مطالعه غیر درسی (۱۰ ساعت):

۱۰. کتاب داستان بخوانید، داستان صوتی گوش کنید (مثلا از <https://niniban.com/>)
۱۱. کتاب علمی بخوانید.
۱۲. فیلم های علمی ببینید (سایت آپارات یا سایت های مشابه).

✓ ارتباط با دوستان (۱۰ ساعت)

۱۳. ارتباطات تصویری یا تلفنی با دوستانشان (چه هم کلاسی چه فامیل) میتواند تا حد زیادی در نشاط روحی دانش آموزان مفید باشد.

✓ سلامت روانی و جسمی (۱۵ ساعت):

۱۴. ورزش های خانگی انجام دهید. (۱۵ ساعت)
۱۵. هراس تان را به فرزندان انتقال ندهید؛ خوش بین باشید و آن را به فرزندان انتقال دهید (گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد واحد دزفول)