

مقدمه:

خانه، اولین مدرسه و امن‌ترین پناهگاه فرزندان ماست. در روزهایی که تمرکز اصلی بر آموزش مجازی است، ایجاد فضایی سرشار از آرامش و ثبات در خانه، نقشی کلیدی در موفقیت تحصیلی و سلامت روان دخترانمان ایفا می‌کند. وقتی خانه به مکانی آرام و حمایتگر تبدیل می‌شود، یادگیری لذت‌بخش‌تر و مؤثرتر خواهد بود.

گفتگوی کوتاه:

والد (با لبخند): دخترم، امروز چطور بود؟ در کلاس مجازی چیزی اذیت نکرد؟ دختر (کمی مکث می‌کند): خب! به کم سخت بود معلم تندتند توضیح می‌داد، ولی بعدش خودت کمکم کردی.

والد: آفرین به تو که تلاش کردی! یادت باشه، حتی اگر یک قسمت از درس سخت بود، با هم مرور می‌کنیم. مهم اینه که کنارت هستم و کمکت می‌کنم.

نکات کلیدی برای والدین:

ایجاد روتین روزانه: حتی در دوران تعطیلی مدارس، داشتن یک برنامه‌ی منظم برای زمان خواب، بیداری، مطالعه، بازی و استراحت، به کودک احساس امنیت و نظم می‌دهد.

فضای مطالعه مناسب: مکانی آرام، روشن و تاحداً مکان بدون حواس‌پرتی برای انجام تکالیف و حضور در کلاس‌های مجازی فراهم کنید.

تشویق به استقلال: اجازه دهید در حد توان خود، مسئولیت‌هایی در خانه بر عهده

بگیرند (مانند مرتب کردن اتاقشان، کمک در کارهای ساده). این امر اعتماد به نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد.

گوش شنوا باشید: به نگرانی‌ها و صحبت‌های فرزندتان با دقت گوش دهید. احساس شنیده شدن، اضطراب او را کاهش می‌دهد.

مدیریت زمان صفحه‌ی نمایش: برای استفاده از تبلت و تلفن همراه، قوانین مشخصی تعیین کنید و بر آن نظارت داشته باشید.

فعالیت پیشنهادی:

کتاب‌خوانی خانوادگی: هر شب قبل از خواب، بخشی از یک کتاب را با هم بخوانید. این فعالیت علاوه بر تقویت



به نام خدا

آمادگی و دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند مهرگان بابل

موسس و مدیر: عذرا بیگم هژبری

عنوان:

آرامش خانه، موفقیت مدرسه



 Mehregan.babol84@gmail.com

 [Mehregansch.ir](https://www.instagram.com/Mehregansch.ir)

بابل - خیابان شریعتی - انتهای خیابان گل

تلفن: ۱۱-۳۲۲۱۶۳۰۰ - ۳۱۵۱۱

مدرسۀ ایده آل نسل با کوه می سازد.

دوران را به فرصتی برای رشد و یادگیری
بیشتر تبدیل کنیم.

مهارت خواندن، لحظات شیرینی را برای
شما و فرزندتان رقم می زند.

بازی های فکری و خلاقانه: ساخت

کاردستی، بازی های رومیزی، جورچین یا
حتی قصه گویی مشترک، ذهن کودک را
فعال و خلاق نگه می دارد.

وقت استراحت فعال: برنامه ریزی

برای فعالیت های بدنی کوتاه در خانه
(مانند طناب زدن، حرکات کششی ساده)
به تخلیه انرژی و شادابی کودک کمک
می کند.

جمع بندی:

ایجاد «آرامش خانه» فقط وظیفه ما نیست،
بلکه بهترین سرمایه گذاری برای «موفقیت
مدرسه» و آینده دخترانمان است. با عشق،
صبر و راهنمایی های درست، می توانیم این