

## اقدامات والدین و دانش آموزان

### اقدامات والدین:

- فراهم کردن محیط مطالعه مناسب و بانور کافی و به دور از سرو صدا و مزاحمت های خواهرها و برادرها
- کمک به حفظ و ایجاد آرامش روحی دانش آموز
- پرهیز از مشاجرات و اختلافات خانوادگی و عدم طرح این گونه مسائل در حضور دانش آموز
- تاکید بر دانش آموز نه بر نتیجه
- تشویق و حمایت از تلاش های او
- حضور داشتن و علاقه نشان دادن به تحصیلات و تکالیف وی
- کمک به او در فهم مطالب یا توضیح منظور تکالیف
- کمک به او در برنامه ریزی روش مطالعه و ارزیابی آموخته هایش
- بررسی اوراق امتحانی و کمک به رفع اشکالات قبلی
- توجه به تغذیه سالم او و استفاده از میوه، سبزی، جگر، ماهی، گوشت، تخم مرغ، حبوبات، شیر، لبنیات، عسل، خرما، مغزها و... در برنامه غذایی عدم استفاده از غذاهای پرچرب و سرخ کرده و مواد غذایی که در آنها مواد نگهدارنده استفاده می شود.
- توجه به ساعت خواب و بیداری آنها به گونه ای که ۶ الی ۸ ساعت خواب در شب و ۱ ساعت در روز باشد.
- حتی الامکان ساعت ۱۰ و حداقل ۱۱ شب بخوابند و صبح زود (برای اذان صبح) بیدار شوند و پس از نماز به مطالعه و مرور درسها خود بپردازنند.
- محدود کردن رفت و آمدها و تماشای تلوزیون و کامپیوتر (نه محروم کردن آنها).
- واحد مشاوره دیirstان دخترانه دوره اول امام محمد باقر (ع)