

## دانش آموز عزیز،

همانطور که می دانی، مدارس مدتی است که به دلیل ویروس کرونا بسته شده اند و اکنون به آرامی دوباره بازمی شوند. این زمان برای همه ما یک چالش بزرگ بود و هست. تو به عنوان دانش آموز، وظیفه یادگیری درخانه را نیز داری. اگر به آموختن به این شکل، همیشه عمل نشده و در حال حاضر هم عمل نمیشود، بسیار قابل درک است. همیشه آموختن درخانه، مانند مدرسه، امکان پذیر نیست. با راهنمایی های ما، ما می خواهیم به تو کمک کنیم تا تو بتوانی بدون اینکه خود را تحت فشار اضافی قرار دهی، همچنان به یادگیری خود ادامه دهی و فرصت آموختن مواد درسی را، بیش از حد، از دست ندهی. آموختن همچنین، میتواند در این مقطع زمانی، یک پشتیبان مهمی باشد، تا تو بتوانی ساختار روزها را تنظیم کرده و کاری معقول انجام داده باشی، که این قطعاً برای زندگی آینده تو بسیار مهم است. مواردی وجود دارند که به آسانتر کردن یادگیری کمک میکنند. در ادامه می خواهیم راهکارهای کمک کننده ای را به تو معرفی کنیم. آنها را امتحان کن و با خودت صبور باش!

1. با آموزگاران خود در تماس باش، تا بتوانی تکالیف درسی و آگاهی های مهم را دریافت کنی. برای کمک گرفتن تلفن کن و یا یک ایمیل بنویس و در آن، کمک درخواست کن. آموزگاران تو از این بابت خوشحال میشوند. آنها دوست دارند، تو را در یادگیری همراهی کنند.
2. یک برنامه ای زمان بندی شده را، در خانه تعیین کن، تا بتوانی زندگی روزمره خود را بهتر شکل دهی و مستقلاً یاد بگیری. همیشه سر همان زمانی که تعیین کرده ای، شروع کن و برای آنروز خودت، انجام تکالیف درسی معینی را اراده کن. مهم آن است که واقعاً بتوانی کاری را که انجام آنرا اراده کرده ای، انجام دهی. تکالیف انجام شده، موجب داشتن احساس خوبی میشوند. آیا در خانه تان، جایی هست که بتوانی وسایل مدرسه خود را آنجا بگذاری و تکالیف درسی خودت را در آنجا انجام دهی؟ اگر بتوانی همیشه تکالیف مدرسه خود را در همان مکان انجام دهی، به تو کمک می کند. دقت داشته باش به اینکه، حتماً تلویزیون را خاموش کرده و تلفن خود را کنار گذاشته باشی؛ در اینصورت به راحتی دچار حواس پرتی نخواهی شد.
3. اگر برای یادگیری به کمک نیاز داری، از والدین، دوستان یا آموزگاران خودت بخواه. در صورت ممکن، به تیم همکلاسی هایت بپیوند. با آنها تماس بگیر، چت کن (در صورت امکان) و تبادل نظر کن. انسانها به حمایت یکدیگر نیازمند هستند. برای همه ما هم همینطور است. همچنین اگر مدرسه تو کنفرانس ویدئویی برگزار میکند و توبه آن دسترسی نداری، به اطلاع آموزگار خودت برسان. خیلی از شاگردان همینطور عمل میکنند. مدرسه هم با تو در جستجوی راه حلی خواهد بود.
4. اگر از طریق آنلاین در اینترنت، پیشنهاد های یادگیری خوبی، پیدا کردی، بسیار عالی است. پس می توانی با آنها هم خوب یاد بگیری. صفحه های اینترنتی را که پیدا کرده ای، با آموزگاران و همکلاسی های خودت به اشتراک بگذار. آنها هم همچنین، می توانند به کمک تو، چیزهای جدیدی را یاد بگیرند و از توبه بهره مند شوند.
5. قوانین و مقررات بهداشتی و رفتاری مدرسه را، رعایت کن. این، برای اینکه همه ما سالم بمانیم، مهم است و امیدوارم که ما به زودی، بتوانیم زندگی روزمره را، با محدودیت های کمتری بسر ببریم.
6. اگر احساس میکنی بیمار هستی، لطفاً در خانه بمان و به مدرسه اطلاع بده.

7. کارهایی را انجام بده که موجب مسرت تو شوند. با کسی تلفنی صحبت کن ، به موزیک گوش بده و غیره (این، امریست سلیقه ای) این، موجب می شود که تو حال خوبی داشته باشی - و اگر به انسان خوب بگذرد، یادگیری برایش بسیار آسان تر خواهد بود.

8. سعی کن، نه تنها یک روند یادگیری به فواصل منظم را انجام بدهی، بلکه بتوانی به روال روزمره نیز پایبند باشی. انسانها به ساختار احتیاج دارند. ساعات ثابت برای بیدار شدن، خوابیدن، غذا خوردن، مطالعه و غیره، در این امر، به ماکم می کنند. بخصوص که در حال حاضر، بسیاری از ساختارهای خارج از حیطه شخصی انسان (مانند مدارس)، تعطیل اند. تو خودت برای خودت ساختاری را، توسط یک روند روزانه ثابت، ایجاد کن!

9. تحرک داشتن را فراموش نکن. بیرون برو، ورزش کن یا پیاده روی کن. این، همچنین به تو کمک میکند، از لحاظ جسمی و روحی سالم بمانی و مغزت برای یادگیری آماده گی داشته باشد.

مراقب خودت باش، سالم بمان و این زمان را به خوبی سپری کن - و در بهترین حالت ، با یاد گرفتن خوش باش! ما امیدواریم که این اطلاعات، کمی به تو کمک کنند.