

## كيف يستعد الطالب للعودة إلى المدرسة؟

استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة أمر ضروري لضمان تحقيق النجاح الأكاديمي والنمو الشخصي للطالب. فمع اقتراب العام الدراسي الجديد، يستعد الطلاب وأولياء الأمور لفترة هامة من حياة الطالب، وهي العودة إلى المدرسة. يجب أن يشمل هذا الاستعداد جوانب مختلفة، بدءًا من الجوانب النفسية والاجتماعية، مرورًا بالجانب الأكاديمي، وصولًا إلى الجوانب الصحية والتنظيمية. في هذا المقال، سنتناول كيفية استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة من جميع النواحي.

### الاستعداد النفسي

حتى يكون استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة استعدادًا نموذجيًا، عليك أيها الطالب الاستعداد نفسيًا أولاً للعودة إلى الدراسة عن طريق تهيئة نفسك لترك العادات التي كنت تتبعها خلال فترة الإجازة مثل:

- تنظيم وقت النوم قبل أسبوع على الأقل من الدراسة .
- تصفح المواد الدراسية الجديدة سريعاً
- تذكر المواد الدراسية السابقة و مقارنتها بالجديدة .
- التدرب على القراءة اليومية (ساعة كل يوم على الأقل)
- وضع جدول مسبق لتنظيم الأيام الدراسية .
- تشجيع النفس للدراسة ورفع المعنويات والتفاؤل بالخير.
- تعويد النفس على النشاط والابتعاد عن الكسل.



استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة



وينصح باتباع الخطوات السابقة قبل أسبوع من الدراسة أو عشرة أيام تقريباً حيث أنه كلما كُثرت مدة تهيئة العقل والجسم للدراسة كلما كان ذلك أفضل من حيث التحصيل الدراسي ومن حيث التأقلم مع فترة الدراسة.

## تقليل القلق:

استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة قد تكون **مصدر قلق** للطلاب، خاصة أولئك الذين ينتقلون إلى مراحل دراسية جديدة. من المهم للأهل التحدث مع أبنائهم حول مشاعرهم، والتأكيد لهم أن القلق أمر طبيعي وأنهم ليسوا وحدهم في هذا. يمكن تنظيم جلسات حوارية مع الطلاب لمساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم وتقديم الدعم اللازم.

## تعزيز الثقة بالنفس:

**الثقة بالنفس** تُعدُّ أساسية لتحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي. يمكن تعزيز هذه الثقة من خلال التركيز على إنجازات الطالب السابقة وتشجيعه على مواجهة التحديات الجديدة بثقة. لعب الأدوار والمواقف الافتراضية يمكن أن تكون أدوات فعالة في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب.

## الاستعداد الاجتماعي

تهيئة البيئة الاجتماعية والمنزلية من أهم الأمور التي تدخل في استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة، حيث يجب توفير بيئة مناسبة في العائلة والمنزل تساعد الأطفال على التركيز على الدراسة والتعلم. يمكن ذلك من خلال إنشاء مكان هادئ للدراسة وتجهيزه بالمواد اللازمة مثل الكتب والأدوات المدرسية. يجب تعريف الأطفال بما يمكن أن يتوقعوه في المدرسة، مثل التعامل مع المعلمين والزلاء وقواعد السلوك في الفصل. هذا يساعدهم على التكيف بسهولة في بيئة المدرسة.

## بناء علاقات جديدة:

من المفيد أن يشجع الأهل أبنائهم على التعرف على زملائهم الجدد قبل بدء المدرسة. يمكن تنظيم لقاءات مع الزلاء الذين سيكونون في نفس الصف أو الاشتراك في أنشطة صيفية لتعزيز الروابط الاجتماعية.

## تطوير مهارات التواصل:

تعليم الطلاب كيفية التواصل بفعالية مع المعلمين والزلاء يعتبر من الأمور الهامة. يمكن تدريب الطلاب على كيفية التحدث بوضوح والاستماع بشكل فعال، وكذلك كيفية التعامل مع النزاعات بأسلوب بناء.

## الاستعداد الأكاديمي

استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة من الناحية الأكاديمية من الأمور الضرورية ليبدأ عامه الدراسي بشكل جيد وينهيه بشكل ممتاز.

## مراجعة المواد الدراسية:

من المفيد أن يبدأ الطلاب في مراجعة المواد الدراسية التي تم تعلمها في العام السابق، خاصة المواد الأساسية مثل الرياضيات واللغة العربية. هذه المراجعة تساعد في تهيئة العقل للمواد الدراسية الجديدة وتقليل الفجوة بين العامين الدراسيين.

## القراءة والكتابة:

تشجيع الطلاب على **قراءة الكتب** وكتابة المقالات أو القصص القصيرة يعزز من مهاراتهم اللغوية ويُعدُّهم لمهام الكتابة المدرسية. يمكن تخصيص وقت يومي للقراءة والكتابة في الإجازة الصيفية.

## وضع أهداف أكاديمية:

من المهم أن يحدد الطلاب أهدافاً أكاديمية واضحة للعام الدراسي الجديد. يمكن أن تشمل هذه الأهداف تحسين الدرجات في مواد معينة أو المشاركة في أنشطة مدرسية معينة. وضع الأهداف يساعد في توجيه الجهود وتحقيق تقدم ملموس.

## الاستعداد الصحي

من الضروري عدم اغفال الجانب الصحي في مسألة استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة يجب عليك اتباع نظام غذائي صحي لتصلح ما أفسدته الإجازة في عقلك وجسمك نتيجة العادات الغذائية الخاطئة والتي تؤثر على صحة الدماغ والعقل والتأثير بالسلب على الصحة العامة مثل تناول الوجبات السريعة والحلوى الجاهزة وإلى غير ذلك. تناول الأغذية الصحية التي تنمي صحة الدماغ والمخ مثل: الخضروات بجميع أنواعها الفاكهة وخاصة (التوت، العنب، الكرز، اليقطين، الموز، والتفاح).



عودة إلى المدرسة



أبدل الشيبس والوجبات السريعة بمقرمشات صحية كالمكسرات وبالأخص (الجوز، الزبيب، البندق، اللوز) و الشوكولاتة مهمة أيضاً خاصة الشوكولاته السوداء فهي تزيد من نسبة الذكاء بشكل ملحوظ ولا تؤثر على الوزن.

أبدل المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية التي تؤثر بالإيجاب على الصحة العامة وصحة الدماغ مثل (الزنجبيل، النعناع، القرفة، الكركديه، وبالطبع مشروبات الفاكهة الطبيعية)

حاول ممارسة التمارين الرياضية يومياً على الأقل نصف ساعة أو المشي خطوة سريعة فالعقل السليم يرتبط بالرياضة التي تنشط الدورة الدموية فتوزع الدم بشكل أكثر صحية وانتظاماً لجميع أجزاء الجسم وخاصة الدماغ.

خذ قسطاً من الراحة لمدة ثلاثة أيام على الأقل لترتاح فيهما عينيك، حاول تقليل مدة الجلوس أمام التلفاز والحاسوب لتعطي عينك فترة من الراحة قبل إجهادهما في الدراسة والقراءة. ويمكن تفصيل استعداد الطالب للعودة إلى المدارس كالتالي:

## النوم الكافي:

النوم الكافي ضروري لصحة العقل والجسد. وعليه فإن استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة يجب أن يتضمن تنظيم جدول نوم منتظم قبل بدء المدرسة بوقت كافٍ لضمان أن يكون الطالب معتاداً على الاستيقاظ والنوم في أوقات مناسبة. يُوصى بثماني ساعات من النوم على الأقل لطلاب المدارس.

## التغذية السليمة:

التغذية الصحية تلعب دوراً كبيراً في تحسين التركيز والأداء الأكاديمي. يجب تشجيع الطلاب على تناول وجبات متوازنة تشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية، مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن. تجنب الأطعمة الغنية بالسكر والدهون المشبعة أمر مهم للحفاظ على مستويات طاقة مستقرة.

## النشاط البدني:

ممارسة النشاط البدني بانتظام يساعد في تحسين الصحة العامة وزيادة التركيز والانتباه. يمكن تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة أو الانضمام إلى أنشطة خارجية مثل الجري أو السباحة.

## الاستعداد التنظيمي

يجب تحديد جدول زمني منتظم يشمل وقت محدد للدراسة ووقت للراحة والترفيه. هذا يساعد الأطفال على تنظيم وقتهم بشكل فعال وتحقيق التوازن بين الدراسة والاستراحة.

## تنظيم المكان الدراسي:

من أجل أن يكون استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة استعداداً جيداً، يجب توفير مكان مناسب للدراسة في المنزل يعزز من تركيز الطالب وإنتاجيته. يجب أن يكون هذا المكان هادئاً ومريحاً، بعيداً عن مصادر التشويش مثل التلفاز أو الألعاب الإلكترونية.



شنطة العودة إلى المدرسة جاهزة

## إعداد المواد الدراسية:

تجهيز الأدوات والمواد الدراسية اللازمة مثل الكتب، والأقلام، والدفاتر من الأمور الضرورية والبديهية في عملية استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة، لأن ذلك يساعد في **تقليل الضغط** والتوتر. يمكن أن يكون شراء هذه المواد نشاطاً مشتركاً بين الأهل والطلاب لتعزيز الشعور بالإثارة والاستعداد للمدرسة.

## تنظيم الوقت:

تعليم الطلاب كيفية تنظيم وقتهم بين الدراسة والأنشطة الترفيهية والاجتماعية أمر مهم لتحقيق توازن صحي. يمكن استخدام جداول زمنية أو تطبيقات إلكترونية للمساعدة في تنظيم الوقت بشكل فعال.

وعموماً، استعداد الطالب للعودة إلى المدرسة هو عملية شاملة تتطلب التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية والصحية والتنظيمية. من خلال اتباع هذه النصائح، يمكن للطلاب وأولياء الأمور تحقيق بداية ناجحة وثمررة للعام الدراسي الجديد. إن تحقيق التوازن بين هذه الجوانب المختلفة يساعد في **تعزيز فرص النجاح الأكاديمي** والنمو الشخصي للطلاب.