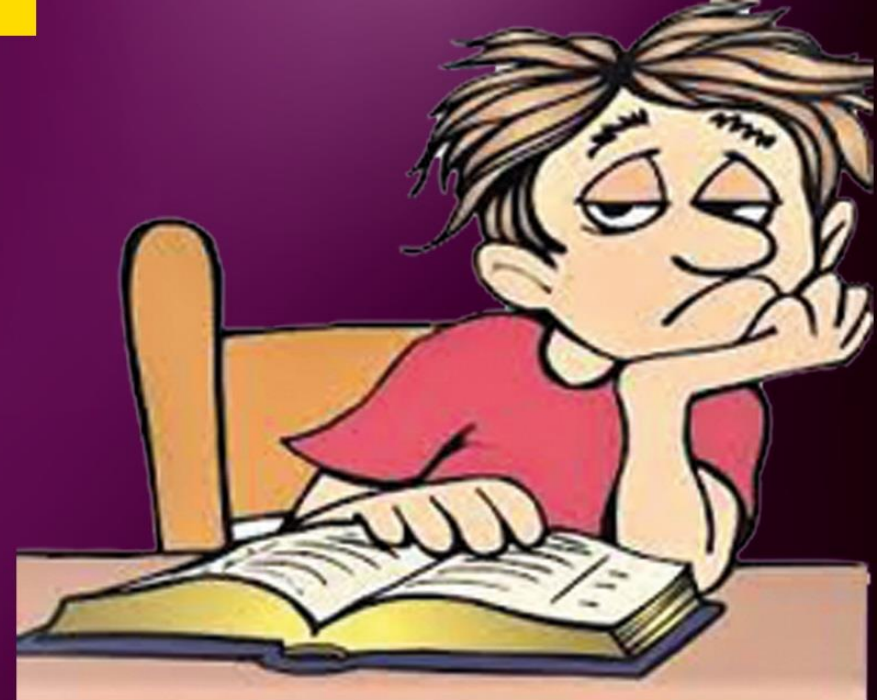


چرا حوصله درس خواندن نداریم؟

۲_ در اینگونه موارد، درس خواندن به نیمه های شب موکول می شود و دانش آموز تا ساعت ۳ یا ۴ بیدار می ماند .
بدن تحمل شب بیداری را ندارد و اولین تاثیر آن عصبانیت و کم حوصله شدن است .

دانش آموز تصمیم می گیرد ۲ ساعت درس بخواند اما بعد از نیم ساعت توانایی نشستن ندارد و باید برخیزد .

۳_ در این تصمیم ها چون باید حتما خیلی درس بخواند و زیاد یاد بگیرد از کتاب کمک درسی و درسنامه ها شروع می کند .
این کتابها نسبت به کتاب درسی سخت تر هستند و بعد از مدتی خسته کننده ، و نتیجه مشخص است .

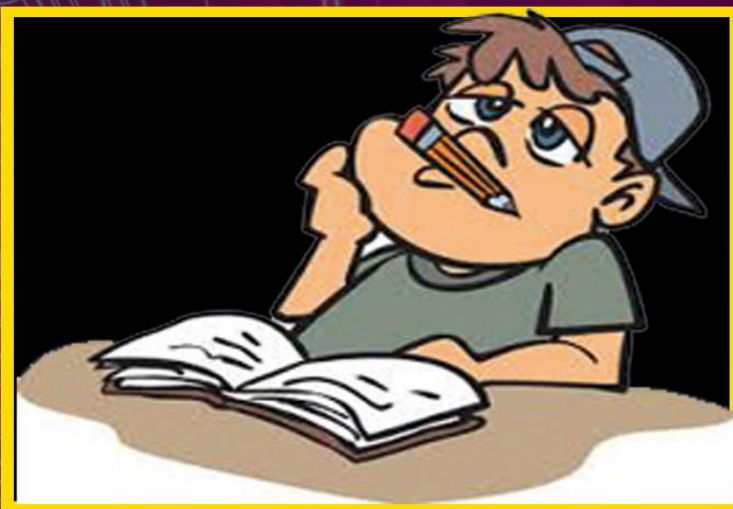


چرا حوصله درس خواندن نداریم؟

تحقیقات نشان داده اکثر دانش آموزان بارها تصمیم انقلابی می گیرند که درس بخوانند اما بعد مدتی (یک هفته ، دوهفته و ...) توانایی اجرا و ماندن روی تصمیم خود را ندارند .

دلایل زیادی برای اینکار وجود دارد :

۱_ چون این تصمیمات سریع و انقلابی است با فشار زیاد ، کم خوابی و استراحت کم همراه است و بعد از مدتی جسم توانایی تحمل این شرایط را ندارد و خسته می شود= می نشیند اما یاد نمی گیرد .



تهیه کننده : خانم محمدی معاون مالی

تأیید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی