



آغاز سال تحصیلی با اطمینان

و آرامتن خاطر

آغاز سال تحصیلی با اطمینان

و آرامتن خاطر

۳ - برنامه ریزی بازگشت به مدرسه

آماده شدن برای مدرسه از نظر جسمی، ذهنی و اجتماعی

تنظیم الگوی خواب

تغذیه

انجام فعالیت های بدنی

خرید وسایل مدرسه



آغاز سال تحصیلی با اطمینان

و آرامتن خاطر

۱ - اضطراب خود را کنترل کنید .

۲ - منشاء اضطراب خود را شناسایی کنید .

بازگشت به مدرسه

دیدار مجدد همکلاسی ها

یادآوری درس گذشته

آغاز سال تحصیلی با اطمینان و آرامتن خاطر

با اینکه فکر بازگشت به مدرسه پس از گذراندن یک دوره طولانی موجب خوشحالی و ایجاد هیجان در برخی از دانش آموزان می شود برعکس بسیاری از کودکان و نوجوانان با نزدیک شدن به بازگشایی مدارس دچار دلهره و اضطراب می شوند . برای کمک به فرزندان در گذر از این دوران سخت و بازگشت با اطمینان و آرامش خاطر ، خانواده و مدرسه هر یک نقش مهمی برعهده دارند .

تهیه کننده : وزین پور معاون فناوری

تایید شده توسط آقای علیخو مدیر دبستان

