



بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

العام الدراسي الجديد

إعداد وتقديم : أ. سيرسا تو

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليفرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

أيام قليلة تفصلنا عن بدء العام الدراسي الجديد ، وفي طبيعة الحال مع بداية كل فصل دراسي يعقد الطلاب عزمهم لمعالجة الأخطاء التي ارتكبوها في العام الدراسي السابق بهدف تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى النجاح الباهر ، لكن الجدير بالذكر أنّ هذا الأمر لا يتحقق إلا بالاستعداد الجيد .

بداية العام الدراسي بعد انتهاء العطلة الصيفية ، والقيام بالنزهات والرحلات خلالها ، يستعدُّ الطلبة للعودة إلى مدارسهم من جديد ، متحمسين للعودة المقاعد الدراسية ، ومع كل عامٍ يحمل الطالب أهدافاً جديدةً ، وأمنياتٍ كثيرة؛ كتحسين العلامات والمستوى الدراسي عموماً عما كان عليه في العام الماضي، والمشاركة بنشاطات المدرسة ، وغيرها من الأمور المُتعلّقة بسلوك الطالب في العام الجديد .

- نصائح للطلاب في بداية العام الدراسي :

- الاستعداد النفسي : يجب عليك الاستعداد نفسياً للدراسة عن طريق تهيئة نفسك لترك العادات التي

كنت تتبعها خلال فترة الأجازة 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) .
- تعلم كيف تتقن القراءة السريعة .

- ضع جدول مسبق لتنظيم الأيام الدراسية .
- تشجيع النفس للدراسة ورفع المعنويات والتفاؤل بالخير .
- تعويد النفس على النشاط والابتعاد عن الكسل .

- الاستعداد الصحي والبدني :

لا شك إننا في فترة الأجازة نتناول الوجبات السريعة و الحلوى الجاهزة وإلى غير ذلك ولا يخفى علينا تأثير تلك الأطعمة على صحة الدماغ والعقل و التأثير بالسلب على الصحة العامة و لهذا يجب عليك إتباع نظام غذائي صحي قبل العودة إلى الدراسة لتُصلح ما افسدته الأجازة في عقلك و جسمك نتيجة العادات الغذائية الخاطئة .

تناول الأغذية الصحية التي تنمي صحة الدماغ و المخ .. الخضروات بجميع أنواعها الفاكهة وخاصة (التوت ، العنب ، الكرز ، اليقطين ، الموز ، التفاح) .

ابدل الشيبس و الوجبات السريعة بمقرمشات صحية كالمكسرات وبالأخص (الجوز ، الزبيب ، البندق ، اللوز) .

الشوكولاته مهة ايضاً و نتكلم عن الشوكولاته السوداء فهي تزيد من نسبة الذكاء بشكل ملحوظ ولا تؤثر على الوزن .

ابدل المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية التي تؤثر بالإيجاب على الصحة العامة وصحة الدماغ بالأخص مثل : (الزنجبيل ، النعناع ، القرفة ، الكركدية ، ولا تنسى مشروبات الفاكهة الطبيعية) .

حاول التدريب يومياً على الأقل نصف ساعة أو المشي خطوة سريعة فالعقل السليم يرتبط بالرياضة التي تنشظ الدورة الدموية فتوزع الدم بشكل أكثر صحية وانتظاماً لجميع اجزاء الجسم وخاصة الدماغ. خذ قسطاً من الراحة لمدة ثلاثة أيام على الأقل لترتاح فيهما عينيك ! أو حاول تقلل مدة الجلوس امام التلفاز والحاسوب لتعطي عينك فترة من الراحة قبل اجهادهما في الدراسة والقراءة .

- تحديد الأهداف :

- التعرف على البيئة التعليمية .
- احترام النظام المدرسي .
- الالتزام بالدوام .

- الصبر :

على الطالب أن يتحلى بالصبر ، وأن تكون إرادته قوية ، وأن يكون لديه جلد ، وعزيمة ، وطموح ، ورغبة بالتغيير ، والتقدم والتطور والنمو ، والاعتماد على الله عز وجل قبل كل شيء ؛ بحيث يحافظ على صلاته خاصة صلاة الفجر .

ثم يستغل استيقاظه عند صلاة الفجر ويحاول أن يدرس أو يراجع دروسه ، فهذا الوقت مناسب للدراسة ، بحيث يكون ذهن الطالب مستعداً للاستقبال .

- نصائح للام لتحضير اطفالها للعام الدراسي الجديد :

عودي طفلك على أن ينام مبكراً : قومي بتقليل ساعات السهر خاصة في آخر 10 أيام من الاجازة لكي يتعود على النوم مبكراً .

أحضري له كتب تمارين خاصة للأطفال كالحساب والأرقام والأحرف أو قومي بمراجعة ما قام بأخذه من مواد في السنة السابقة :

- قومي بجلب أدوات مدرسية ملفته لطفلك أن تكون ملونه ودفاتر عليها رسومات .
- قومي بشراء حقيبة عليها أحد الشخصيات الكرتونية المحببة لطفلك .
- حدثي طفلك عن المدرسة وكيف سيستمتع أكثر عندما يلتقي بأصحابه .
- حبيبي طفلك أكثر بالمدرسة وأذكرني له عن الرحلات التي تقوم بها المدرسة لطلابها .
- شجعي طفلك وأخبريه أن له هدية في نهاية الفصل أو مع كل علامة جيدة وإن كانت هدية رمزية سيفرح بها .

- كتابة جميع المستلزمات :

اكتبي جميع احتياجات المدرسة في ورقة وعلقها في غرفة أبنائك ، وعند تذكر أي عرض قومي بتدوينه مع مشاركة أبنائك في احتياجاتهم .

- الجرد :

قومي بجرد للمستلزمات والأدوات المتبقية من العام الماضي وأي منها قد يلزمك في العام الجديد .

- تحضير غرفة الأبناء :

جهزي غرفة أبنائك ومكاتبهم ، والأماكن التي يحفظون فيها أغراضهم المدرسية ، حتى يشعرون بجو الدراسة والتشجيع على استقبال المدرسة بتشوق وفرحة .

- مواعيد الأبناء :

في الصيف يحلو السهر ويرفض الأبناء النوم مبكراً بحجة الإجازة ، الآن يجب أن يتم ضبط الساعة الداخلية لديهم من جديد ، حتى لا يشعروا بالتعب والإرهاق من النظام الجديد مع قدوم الدراسة .

- سنة أولى دراسة :

إذا كان الطفل يذهب للمدرسة لأول مرة ، عليك أن تخبريه بأنه أصبح كبيراً ويجب أن يعتمد على نفسه وأنه سوف يتعرف على أصدقاء جدد وسوف يجلس بينهم بدونك ، أيضاً يجب أن تبعديه قليلاً حتى يتعود على الابتعاد عنك .

- تشجيع الأبناء الكبار :

يجب أن تشعلي الحماس داخل أبنائك وتشجعيهم على العودة للدراسة وهم في كامل نشاطهم ، مع تشجيعهم أكثر على استذكار دروسهم مسبقاً ليكونوا متفوقين ، وأخبرهم بأن من يتفوق في دراسته سوف يحصل على مكافأة كبيرة ، وقد يختار مكافأته بنفسه .

مع التخطيط الجيد وترتيب الأولويات يصبح أمر تحضير مستلزمات المدرسة أكثر نظاماً وأكثر سهولة بالنسبة لأولياء الأمور ، والتخطيط يعني أن يكون أولياء الأمور علي دراية بكل ما قد يحتاجه الطفل طوال العام الدراسي وأين ومتى يحتاجه و من ثم تأتي خطوة ترتيب الأولويات والبدء في عملية الشراء .

في حقيقة الأمر لا توجد قائمة ثابتة للاحتياجات اللازمة فالأمر يختلف حسب المرحلة الدراسية وأحياناً حسب المدرسة ولكن فيما يلي قائمة عامة تتضمن الاحتياجات المتوقعة للأطفال أثناء العام الدراسي .

- زي المدرسة :

يجب الرجوع للمدرسة للتأكد من الزي المدرسي قبل الإقبال على الشراء وفيما يخص العدد ، الأمر يعتمد على عدد المرات التي تقوم بغسل الملابس فيها ولكن ينصح بأن يكون هناك طقم لكل يوم للأطفال الصغار أما للأطفال الأكبر سناً يمكن أن يقل العدد .
أما عن الحذاء ، يجب مراعاة أن يكون الحذاء مريحاً ومناسباً للرياضة .

- حقيبة المدرسة :

حقيبة المدرسة من الأساسيات التي لا يمكن إغفالها .. يجب أن تكون الحقيبة مناسبة من حيث الحجم ومادة الصنع ، فالأطفال الصغار غالباً ما يحتاجون شنتط أصغر مقارنة بالأطفال الأكبر سناً .
أما عن مادة الصنع فيجب أن تكون متينة ذات أكتاف عريضة وظهر مبطن وأن يكون وزنها لا يزيد عن 10% من وزن جسم الطفل .

- الأدوات المكتبية :

- دفاتر مع فواصل للمواد .
- مُجلد من ثلاث حلقات مزود بورق مُسطر أو ورق رسم بياني .
- ورق رسم .
- جدول زمني من أجل الواجبات .

- ورق طباعة .
- أقلام حبر وأقلام رصاص ومحايات .
- مبراة .
- مقلمة .
- أقلام تظليل وتعليم .
- أقلام تلوين .
- جهاز تخزين بيانات Flash Drive .
- آلة حاسبة .
- دباسة .
- مسطرة .
- مقص .
- غراء وشريط لاصق .

- صندوق الغذاء Lunch Box :

صندوق الغذاء أحد أهم مستلزمات الطفل للعام الدراسي الجديد .. يجب أن يكون خفيف الوزن ومقسم لسهولة فصل وتنظيم الطعام .. لا يكتمل غذاء الطفل بدون حافظة العصير الطازج وزجاجة المياه والمناديل الورقية والمناديل المبللة .

- كيف يمكنك الادخار عند التسوق لشراء المستلزمات الدراسية ؟

شراء مستلزمات طفلك الدراسية عملية مكلفة لذا قبل البدء بالتوجه إلى السوق لشراء الاحتياجات اللازمة يجب اتباع التالي :

- وضع قائمة بأهم الأغراض وفقاً لاحتياجات الأبناء من خلال مشاركة الأبناء بوضع أهم الاحتياجات بالمرتبة الأولى .

- الإقدام على الفرز والتصنيف لأغراض العام السابق فقد تجد بعض المستلزمات التي يمكن استخدامها مرة أخرى مثل : (علبة الغذاء ، ترمس الماء ، حافظات أقلام ، أدوات هندسية ، علب ألوان) .
- استثني من القائمة جميع الكماليات الترفيهية التي قد تكلف عبئاً مادياً لا داعي له .
- لا تكثر من شراء الأدوات بالضعف كشراء (أكثر من حذاء للمدرسة) .
- اشترى حقيبة مريحة ذات جودة عالية كي تدوم طيلة العام دون أن تتعرض لأي تلف يدفعك لشراء غيرها .
- فيما يخص شراء الملابس الرياضية يمكنك عدم الاستعجال في شرائها مبكراً حيث يمكن شرائها بعد الدخول إلى المدرسة بفترة ومعرفة اللبس اللازم كي لا ترهق الميزانية الحالية .
- لا تشتري أكثر من حذاء فيكفي حذاءً واحداً في بداية الدراسة خاصة للأطفال فقد تتغير المقاسات الخاصة بهم خلال العام .
- شراء بعض الكماليات الترفيهية للأبناء والتي قد يحتاجونها من (فرش ألوان ، استيكرات ، دبابيس وبكلات الشعر ، مساطر) ، بإمكانك شرائها من المحلات التي تقدم أسعار مخفضة وليس من المكتبات الكبرى للحصول على أفضل وأقل الأسعار .

سؤال : كيف التغلب على النعاس والكسل في المحاضرات والفصول ؟

يعاني الكثير منا بالخمول والكسل في الفصل الدراسي أو أثناء المخاضرة ! فكيف يمكن التغلب على تلك المشكلة والاستعداد لها ؟

- 1- يجب تناول وجبة افطار متوازنة قليلة البروتين .
- 2- ممارسة بعض التمارين الخفيفة في الصباح الباكر وقبل المحاضره .
- 3- الاسترخاء من اي ضغوط نفسيه قبل الذهاب الي المحاضره حتي لا تشتت التركيز .
- 4- النوم يوميا من 8 الى 9 ساعات متواصلة .
- 5- اغسل وجهك بماء بارد ليحافظ على انتعاشك اطول فتره ممكنه .
- 6- غير وضعية جلوسك او تحرك في مكانك لتبعد عنك نوبة النوم .



- 7- مذاكره المحاضرات عند العوده منها مباشره لتاخذ اطول فتره ممكن من النوم المريح .
- 8- محاولة التواصل مع المحاضر بالسؤال والنقاش حتى لا تبقي في وضع ثابت فترة طويلة .