

چند نکته کلیدی برای موفقیت تحصیلی

روزی روزگاری -

نویسنده و تصویرگر:
حسین کشتکار

نکته چهارم

از دیگران کمک بگیر

اگر بلد نیستی که تکلیف رو بفهمی و انجام بدی، بهتره سوالات رو به جا یادداشت کنی و بعد مؤدبانه از معلمت بپرسی. یا توی کلاس های فوق العاده شرکت کنی تا بهت کمک کنه درس ها رو سریع تر و بهتر یاد بگیری. البته معلم خودت هم میتونه بهت کمک کنه.



نکته پنجم

با دوستانت کار کن

مطالعه برای امتحان با دوستانت میتونه خیلی مفید باشه. سعی کن با همکلاسی هایی که زرتنگ تر از خودت هستند رابطه صمیمی تر ایجاد کنی تا در مواقع لزوم، مثل ایام امتحانات راحت تر بتونی از اونا کمک بگیری. البته نکته کلیدی اینجاست که چه دوستی رو برای درس خوندن انتخاب کنی. نباید فقط از به طرف انتظار داشت که همه کارها رو انجام بده. همکاری باید دوطرفه باشه.



نکته دوم

هر روز صبحانه خوبی بخور

خوردن صبحانه مغذی و کامل برای شروع روز کاری و تحصیلی خیلی خوبه؛ مخصوصاً هفته های اول مدرسه که دیگه مثل تابستون نیست که آزادانه هر وقت دلت خواست صبحانه می خوردی. حالا باید خودت رو با شرایط جدید وفق بدی. هدف اول توی غذاینه که پر از پروتئین باشه. صبحانه، انرژی و تغذیه رو برات فراهم میکنه تا روز خودت رو شروع کنی، در کلاس درس موفق باشی و بهتر یاد بگیری. پروتئین و غذاهای غنی از فیبر، مصرف شیر، مایعات و غذاهایی که کالری مناسبی به شما می دهد و انرژی بیشتری رو برات فراهم میکنه بسیار مهمه است.



نکته سوم

بلافاصله بعد از مدرسه تکلیف رو انجام بده

مدیریت زمان داشته باش. اگر تکلیفی برای هفته آینده داده میشه، بهتره که اون رو عقب نندازی و زودتر انجامش بدی. اینطوری کمتر استرس میگیری و خیالت راحتتره. اگر برات امکان داشت سعی کن تکلیف رو حداقل دو یا سه روز قبل تر از تاریخی که وقت داری انجام بدی. اینطوری میتونی جلوی اتفاقات پیش بینی نشده و اضطرابی رو بگیری. مثلاً ممکنه مریض بشی یا کاری برات پیش بیاد. بعضی معلم ها هم اگر تکلیف رو دیر ببری جریمه میکنند یا حتی قبول نمیکنن! پس چند روز قبل تر آماده کن تا مشکلی پیش نیاد. خلاصهش اینه که نذار درس هات تا شب امتحان تلنبار بشه. پس به برنامه منظمی هم برای مطالعه و بقیه کارهات در نظر بگیر.



نکته اول

به حد کافی بخواب

مغزت برای یادگیری بهتر و ماندگار درسی نیاز به خواب کافی داره. اگر خواب کافی نداشته باشی، مخصوصاً در ساعات اولیه روز، کسل و خواب آلوده و اذیت میشی. مهم تر اینکه احتمالاً دوست نداری در کلاس درس چرت با تذکر معلم و نیشخند همکلاسی هات پاره بشه.

خواب خوب و کافی نه تنها عملکرد مغزت رو بهبود می بخشه بلکه روی درک عمومی هم تأثیر میذاره. خواب کمتر باعث میشه گیرایی مغز هم کمتر بشه و ساده ترین چیزها رو هم درک نکنی. پس خوب و کافی بخواب؛ نه زیاد نه کم. هفت یا هشت ساعت خوابیدن کافیه.



خاطرات ریزه میزه از اولین روز مدرسه



سر کلاس خوابیدم

روز اول مهر سال اول دبستان من با گلوله توپ شروع شد. ما که مفهومی رو نمیفهمیدیم. چیخ و فریاد معلم ها برامون وحشتناک تر بود. به دلیل جنگ تحصیلی شش ماه اول سال رو توی زیرزمین خونه در دزفول درس خوندیم. پدرم معلم بود. با شدت گرفتن جنگ، به شمال رفتیم. روز اول سر کلاس خوابم برده بود. همکلاسیم سعی داشت منو بیدار کنه ولی من توجه نمیکردم. وقتی دیدم اصرار داره، حوصله م سر رفت. بلند شدم و گفتم: خانم اجازه، این عبدالله نمیداره من بخوابم! یادش بخیر. نیما از دزفول

با کفش نو خوابیدم

من شب اولی که میخواستم برم مدرسه با کفش خوابیدم. گره های کفشم رو خودم زدم، طوری که صبح بایام مجبور شد با فندک بندش رو بسوزونه تا بازش کنه و من شلوار مدرسه رو بپوشم. پونه از تهران

دیر بیدار شدم

یادمه شب قبل از مدرسه که میخواستم برم کلاس اول از ساعت ۹ شب رفتم تو رختخواب که بخوابم اما از شدت هیجان تا ساعت ۲ صبح بیدار بودم. فریبا از تهران

تا چند روز پیش کلاس میرفتم

اول مهر ۷۴ اولین روز حضور من در مدرسه بود. آبی بزرگم من رو برد مدرسه. تا ظهر که موندیم... صبح فردای روز بعد من تو عالم خواب شیرین بودم که پدرم بیدارم کرد گفت پاشو باید بری مدرسه. من قسم خوردم که با باجون من دیروز رفتم مدرسه! مگه آدم هر روز مدرسه میره؟! بابام خندید و گفت پاشو هنوز اول راهی. و اینجوری شد که من تا امروزم که تازه پایان نامه ارشد رو دفاع کردم هنوز کلاس درس میروم.

احسان از کرمانشاه

به مادرم گفتم معلم را دوست ندارم

روز اول مدرسه غریبانه یک گوشه حیاط مدرسه ایستاده بودم و به بچه ها نگاه میکردم. آن روز گریه نکردم اما خوشحال هم نبودم. حس غریبی داشتم. وقتی معلم سر کلاس اومد احساس کردم از اون معلم های بد اخلاق است! کمی از ترسیدم هر چند بنده خدا لبخند می زد اما چهره اش کمی شبیه معلم بد اخلاق ها بود. یادمه اون روز وقتی برگشتم خونه به مامانم گفتم معلم رو دوست ندارم، بد اخلاقه! اما چند روز که گذشت فهمیدم چه خانم معلم ماهی داریم و خانم حسینی معلم کلاس اول من شد بهترین معلم دوران تحصیلم و من هم زرتنگ ترین بچه کلاس شدم چون دوست داشتم خانم معلم از من راضی باشه.

مریم شهرکی

داستان تصویری: کلاس درس



باز آمد پوی ماه مدرسه...



باز آمد پوی ماه مدرسه پوی بازی های راه مدرسه پوی ماه مهر، ماه مهریان پوی خورشید نگاه مدرسه از میان کوچه های خستگی می گریزم در پناه مدرسه باز می بینم ز شوق بچه ها اشتیاقی در نگاه مدرسه زنگ تفریح و هیاهوی نشاط خنده های قاه قاه مدرسه باز پوی باغ را خواهم شنید از سرود صبحگاه مدرسه روز اول لاله ای خواهم کشید سرخ بر تخته سیاه مدرسه باز آمد پوی ماه مدرسه پوی بازی های راه مدرسه...

احتمالاً بارها و بارها سرود بالا را که اغلب از صدا و سیما پخش می شد شنیده اید. می دانید شاعر این سروده کیست؟

دکتر قیصر امین پور از جمله شاعرانی بود که از همان آغاز فعالیت های حوزه هنری به جمع گروه شعر آنجا پیوست و همگام با سایر شاعران فعال حوزه هنری در بسیاری از شب های شعر برگزار شده در جبهه های دفاع مقدس شرکت کرد و در مناطق مختلف عملیاتی به شعر خوانی پرداخت. او عضو شورای شعر و ادبیات حوزه بود و در تشکیل جلسات شعر خوانی و نقد و بررسی شعر و تشویق و ترغیب شاعران جوان انقلاب نقش مؤثر و ارزنده ای داشت. سپس به جمع نویسندگان و شورای سردبیری مجله سروش نوجوان پیوست. همچنین به تدریس زبان و ادبیات فارسی در دانشگاه اشتغال داشت. او در سال ۱۳۶۷ مؤسسه گسترش هنر، جایزه ویژه نیمه پوشیچ را دریافت کرد. همچنین در سال ۱۳۷۸ از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به عنوان یکی از شاعران برتر دفاع مقدس در دهه های ۶۰ و ۷۰ برگزیده شد. سرانجام در آبان ماه ۱۳۸۶ در گذشت...