

برای اینکه در تحصیلاتش موفق باشد، فرزندان به شما نیاز دارد: سعی کنید هر روز حداقل ده دقیقه به او کمک کنید تا بتواند در درس هایش پیش برود. مثلا میتوانید از او بپرسید که امروز چه چیزی یاد گرفته است، آیا اتفاق خوب یا بدی برایش در مدرسه اتفاق افتاده و چه تکالیفی به او داده شده است یا چه درسی را باید مرور کند.



۱. به او در برنامه ریزی کمک کنید

- فرزندان باید هر روز دفترچه همراه (carnet de liaison) خود را نگاه کنند. شما میتوانید این دفترچه را همراه با او نگاه کنید تا از تکالیف او مطلع شوید. شما همچنین میتوانید این کار را روی نرم افزار PRONOTE انجام دهید.

- فرزندان باید درس هایش را برنامه ریزی کند: او را در انجام کار مرتب تشویق کنید تا درس و تکالیفش روی هم جمع نشوند.

- فرزندان باید کیف مدرسه اش را حاضر کند: همراه او چک کنید تمامی لوازم مورد نیاز را داشته باشد؛ جا مدادی، دفاتر، کتاب، دفترچه همراه، کلاسور و ورقه ی کلاسور. همچنین لباس ورزش اگر لازم باشد.



۲. به او کمک کنید تا در آرامش بتواند تکالیفش را انجام دهد

- فرزندان باید با دقت بنویسد: او را در پاکنویسی تشویق کنید تا روخوانی مجدد برایش آسان تر باشد

- فرزندان باید درس هایش را یاد بگیرد، حفظ کند و بفهمد: از او بخواهید برایتان از رو بخواند، لغات را از بر برایتان بگوید (مثلا اشعار یا تعریف بعضی موضوعات) و از او بخواهید آنچه را که فهمیده است را برایتان توضیح دهد (مثلا کلمات مهم یا فرمول ها در علوم)

- فرزندان باید تمرین هایش را حل کند: مطمئن شوید که تمرین هایش را حل کرده است و جایی یادداشت کرده است.

- اگر فرزندان باید تحقیقی انجام دهد، او میتواند کمک و منابع لازم را در کتابخانه مدرسه یا شهر، در کتاب های درسی و اینترنت پیدا کند.

- فرزندان همچنین میتواند از برنامه ی کمکی Devoirs Faits و کمک در حل تکالیف در مدرسه در وقت آزاد خود استفاده کند.



۳. به او کمک کنید تا سالم و سر حال باشد

- فرزندان به خواب کامل در محیط تاریک و آرام نیاز دارد. در سن او، حداقل ۹ ساعت خواب هر شب لازم است.

- فرزندان به صبحانه نیاز دارد: نخوردن صبحانه باعث سقوط شدید تمرکز در حین ساعات درسی صبح میشود، بنابراین یاد گرفتن برای او بسیار سخت خواهد بود و بر رفتار او نیز تاثیر خواهد گذاشت.

- فرزندان باید خارج از مدرسه نیز ورزش کند: در باشگاه، با دوستان یا به هر طریق دیگری مانند دوچرخه و پیاده روی برای جا به جایی روزمره

- فرزندان باید در استفاده از موبایل، تلویزیون، تبلت، کامپیوتر و امثال اینها میانه روی کند: حتما یک ساعت قبل از خواب از آنها پرهیز کند.