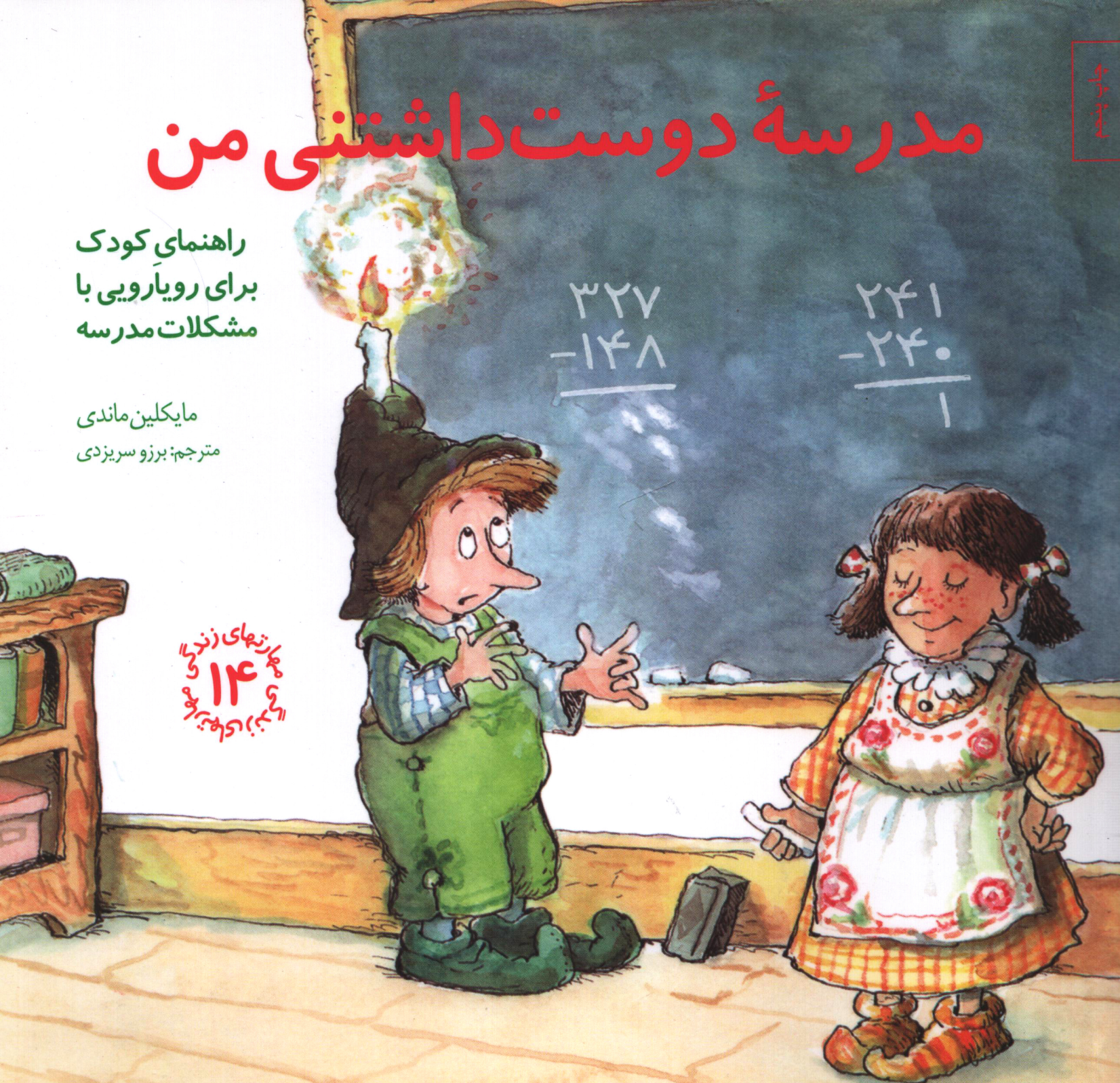


مدرسه دوست‌داشتنی من

راهنمای کودک
برای رویارویی با
مشکلات مدرسه

مایکلین ماندی
مترجم: برزو سریزدی

مخزنهای زنجی
۱۴
مخزنهای زنجی





خیلی کارها برای انجام دادن داری

بچه‌ها سرشان خیلی شلوغ است! تمام روز را که به مدرسه می‌روی؛ بعد هم ممکن است تمرین ورزش، کلاس زبان یا مقدار زیادی تکلیف داشته باشی. اگر برای انجام دادن همه این برنامه‌ها اضطراب داری، شاید لازم است روش انجام دادنشان را تغییر بدهی. مثلاً برای امتحان هفته آینده از همین الآن درس بخوان یا اگر در مدرسه وقت خالی پیدا کردی، بخشی از تکالیفت را انجام بده. حواست باشد که خوراکی‌های سالم بخوری؛ این طوری بدن و ذهنت سر حال می‌مانند. اگر تکالیفت آن قدر زیاد است که نمی‌رسی شام بخوری، از پدر یا مادرت خواهش کن برایت یک ساندویچ ساده با آب میوه بیاورند.

