

توصیه کارشناسان برای تنظیم خواب دانش آموزان

مادر؛ باز هم مدرسه است دیر شد

کارمند هستند همیشه هر اس این را دارند که مبادا
فرزندشان سیمچه ها دیر از خواب بیدار شود.

علم یکی از مدارس ابتدایی هم با بیان این که
همشه در شروع سال تحصیلی با پیر آمدند داشت

آموزان به سر کلاس ها یا کلاسشنده همراهی کردند؛ و الدینی که

آن ها مواجه هستیم، اظهار امیدی کردند؛ و الدینی که

کودک داشت آموز دارند پاید ۱۰ روز مانده به

شروع مدارس اواز به چنین مشکلاتی مواجه شوند.

یک مدارس مدرسه می بیان کند؛ و الدین باید شام

کودک داشت آموز دارد پاید از ساعت های ابتدایی

شب آغاز کنند و باید آن که کودک به موقع بخوابد

نکنند اما این را خاموش کنند و سر و صد ایجاد

چراغ های اتاق را خاموش کنند و باید کنند.

بر تقدیمه تا نهایی این را خوب نمی تواند

مر چه زو زدن ترک خواب عمق را تخریب کند.

برای تنظیم ساعت بیوپولیک بدن داشت آن را مژه

مقدمی داند و می افزاید؛ اگر آموز نمی تواند

در ساعت ابتدایی شب را راحتی به خواب ببرد بهتر

است کتابی برای مطالعه به او داده شود یا یکی از

والدین را شکایت کنند و بخوابد

آن نکته را نیز متندا کری می شود؛ پهلو است هر بش

حدود ۳۰ دقیقه ساعت خواب کودک جلو آورده

شوتانند شوند اما این را با کلاس های تقویتی و بخوابد

خوارکی هایی را که ارزش غذایی دارند برای داشت

آموزان منع می کنند و می گویند؛ و الدین باید بر تقدیمه

فرزندان خود نظرات داشته باشند و در ایام مدرسه

خوارکی های دارای ارزش غذایی بالا را برای آن ها

تنهی کنند.



تقریبی

علوی

ماه مهریان از راه رسیده و باز هم زنگ مدارس در

همه جای شهر طینن انتشار شده است. هریان

کوچک دست در دست والدین بود راهی مدارس

می شوند، برخی شاخ ای کل در دست دارند تا به

مدرسه کنار نیامده اند و آرم آرام به پهناوی صورت

اشک می ریند. آن ها دغدغه های روزگار پیش رو

را از دارند که چگونه باید بون حضور والدین در مخطی

تجربه رفته به مدرس را دارند، با لی سرش از ذوق

و شوق راهی مدرس می شوند.

آن ها روزهای تابستان را به بازی و تفریغ گذرانند؛

برخی به کلاس های تقویتی و بخوبی دیگر به انواع

وقت و پای به پای این بیدار بودند بسیار سخت

با سخنی زیادی که خواب ایام را در ساعت های

می خواهند رفته باشند و بخوبی دیگر هم تا

هوای بیرون به مقدار شب های زیارت از طبقه های

می خواهند متفاوت کردن. حالا در تختین روزهای

می خواهند توانند خود را در مدرسه

یکی از والدین، داشتن بر توانم گذار و تقطیم خواب

را با مشکل کنند و می گویند؛ برای

تغییر ساعت بیوپولیک بدن چند روزی زمان از

والدین را شکایت کنند. این روزها شب های

است تا به اوضاع و شرطی طبقه ای این روزها

می خواهند می شوند و باید برنامه مناسبی را تدارک

دوچندان می شوند و باید برنامه مناسبی را تدارک

بینند و داشت آموزان ابتدایی را در ساعت های اولیه

می خواهند که این روزها

می خواهند که این روزها</