

## چگونه برای دانش آموزان گرسنه تدریس کنیم؟



این مقاله رایگان است

و شرط استفاده از آن این است که

این فایل را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید

<http://raveshTadrīs.com/?p=130>



نویسنده : محمد حافظی نژاد

از مجموعه مقالات رایگان سایت روش تدریس

<http://raveshTadrīs.com/>

نخوردن صبحانه اثرات منفی بر یادگیری دانش آموزان برجای می گذارد و در نتیجه بر اثر مختل شدن فعالیت طبیعی مغز، یادگیری و تمرکز حواس کاهش می یابد. با حذف صبحانه وعده های غذایی مواد مغذی که در این وعده دریافت می شود، در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و فرد را دچار کمبود کالری، ویتامین ها و املاح می کند. کمبودهای تغذیه ای در سنین کودکی از جمله کمبود ریز مغذی ها مانند آهن و روی می تواند منجر به کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی در دانش آموزان شود. دانش آموزان در سنین رشد هستند و به همین دلیل برنامه غذایی روزانه آن ها باید به گونه ای تنظیم شود که مواد مغذی مورد نیاز برای رشد جسمی و کارایی ذهنی تامین گردد.

با توجه به این که بیشترین زمان فعالیت ذهنی دانش آموزان و یادگیری مطالب درسی صبح است، نخوردن صبحانه سبب کاهش توان ذهنی شده، میزان یادگیری آن ها را به ویژه در درس هایی که به تفکر نیاز دارند، کاهش می دهد. کودکانی که صبحانه می خورند، حدود 20 تا 25 درصد انرژی روزانه خود را از طریق صبحانه تأمین می کنند؛ آنان در انجام تکالیف ریاضی کارایی بیشتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکارشان افزایش می یابد. چنین دانش آموزانی هیچ گاه دچار افت تحصیلی نمی شوند.

از این رو خداوند در آیه 112 سوره نحل از گرسنگی به عنوان یک بلای اجتماعی سخن به میان آورده و رفع آن را نشانه عنایت الهی و موجب شکرگزاری دانسته است. (شعراء، آیه 79؛ قریش، آیات 3 و 4)

در ادامه راهکارهایی برای تدریس به دانش آموزان گرسنه و راهکارهایی برای جلسات بعد ارائه می دهیم:

چهار گام عملیاتی برای تدریس در همان جلسه:

### گام اول :

اول از همه باید بدانیم که کدام دانش آموزان گرسنه اند.

درمقاطع پایین بایک سوال ساده می توانیم افراد گرسنه را شناسایی کنیم اما معمولاً در مقاطع بالاتر ، دانش آموزان از گفتن اینکه گرسنه هستیم امتناع می کنند پس باید از روی علائم (مانند: دل درد، حواس پرتی ،خواب آلودگی ، کسلی و کاهش انرژی ) شناسایی کنیم.

### گام دوم:

در گام بعد باید ببینیم که آیا واقعا دانش آموزان گرسنه اند یا این گرسنگی کاذب است؟

آکادمی آمریکایی پزشکان خانواده علائم «گرسنگی کاذب» را این چنین معرفی کرده است:

- گاهی تشنگی علائمی شبیه به گرسنگی دارد.
- ولع برای خوردن یک غذا یا خوردنی خاص در دانش آموز احساس گرسنگی کاذب بوجود می آورد.
- وجود احساساتی چون عصبانیت، تنهایی و افسردگی نیز می تواند در دانش آموز گرسنگی کاذب ایجاد کند.
- قرار گرفتن در یک جمع دوستانه یا برنامه اجتماعی گاهی دانش آموز را به خوردن غیرضروری ترغیب می کند.

- رسیدن ساعت معمول غذا خوردن نیز عامل دیگری است که در دانش آموز گرسنگی کاذب ایجاد می کند در حالی که ممکن است واقعا گرسنه و نیازمند به غذا نباشند. این حالت در ساعات کلاسی نزدیک به وقت نهار زیاد دیده می شود

### گام سوم:

درگام سوم باید این مشکل گرسنگی را رفع کنیم.

هرگز دانش آموز گرسنه بازدهی خوبی ندارد و اگر بی اعتنا به این قضیه تدریس را ادامه دهید مطمئنا با شکست مواجه خواهید شد.

اما برای رفع گرسنگی دانش آموزان در همان جلسه چه کار کنیم؟

کلک اول: همان طور که سر کلاس هستید اگر امکان دارد با اس ام اس موضوع را به مدیر اطلاع دهید و بخواهید کمی خوراکی تهیه کند.

کلک دوم: زیاد منتظر جواب مدیر نباشید! از سایر دانش آموزان بخواهید اگر خوراکی همراه دارند به دانش آموزان گرسنه بدهند.

کلک سوم: یک تکلیف به دانش آموزان بدهید. از نماینده کلاس بخواهید تا به جای شما کلاس را کنترل کند. خودتان دست به کار شوید و به دنبال خوراکی بروید. حواستان باشد وقتی برگشتید مدرسه تعطیل نشده باشد

### گام چهارم:

انتخاب روش تدریس کاملا جذاب و شاد

- هنگامی که بچه ها گرسنه اند از تدریس مطالب مشکل و کسل کننده بپرهیزید.
- به مرور مطالب قبلی و رفع اشکال پردازید.
- به مسائل جذاب اجتماعی حتی خارج از حوزه ی درسی پردازید
- بگویید من صبحانه خورده ام و بسیار پرانرژی هستم اگر شما هم صبحانه می خوردید مثل من پر انرژی بودید.(البته در کلاسی که دانش آموزان به خاطر فقر مالی گرسنه هستند گفتن این جمله ممنوع است)

**راهکار هایی برای جلسات بعد که دیگر مشکل "گرسنگی" به وجود نیاید:**

هرگز دانش آموز را به خاطر صبحانه نخوردن تنبیه نکنید

خودتان به والدین دانش آموز زنگ بزنید و دلیل صبحانه نخوردن را جویا شوید(شاید واقعا شرایط برای صبحانه خوردن فراهم نبوده)

این راهکار ها را به مادر دانش آموز بگویید:

- اگر تاکنون برای خوردن صبحانه اسرار می کرده اید و فرزندتان صبحانه نمی خورده از این بعد اسرار نکنید.
- اگر تاکنون برای خوردن صبحانه اسرار نمی کرده اید و فرزندتان صبحانه نمی خورده از این به بعد اسرار کنید.

- اگر پدر شب دیر از سرکار می آید نیاز نیست همه دور هم شام بخورید.
- سرشب شام فرزندتان را بدهید تا صبح برای صبحانه اشتها داشته باشد.
- صبحانه را تزئین کنید.
- در کنار هم صبحانه بخورید.
- صبح زود تر از خواب بیدار شوید تا زمان لازم برای صبحانه خوردن وجود داشته باشد.
- اگر دانش آموز از سرویس مدرسه جا بماند بهتر از این است که گرسنه در مدرسه حاضر شود.
- به فرزندتان اجازه دهید تا در برنامه ریزی صبحانه کمکتان کند.
- اگر از ترس رفتن به صف نان از صبحانه خوردن امتناء می کند گاهی صبحانه ای با نان های صنعتی یا بدون نان تدارک ببینید.
- به او اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند
- به او اجازه دهید در خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی نماید.
- در نوع غذاها تنوع داشته باشید و هرچند وقت یکبار خوردنی های جدیدی را به برنامه صبحانه اضافه کنید.

پایان ...

ممنون که این مقاله را خواندید  
برای ادامه ی دوستی ها  
هدیه سایت روش تدریس را بپذیرید  
فایل های صوتی به همراه کتاب



به صورت رایگان به ایمیل شما ارسال می شوند  
برای عضویت و دانلود فایل ها روی لینک زیر کلیک کنید

<http://raveshtadris.com/%D%20%4B%8D%88%9D%1B%8http://raveshtadris.com/%D%20%3B%8C%D8%DB%1B%8AF%D%8AA%D>

به جمع هزاران عضو باشگاه مدرسان سایت روش تدریس خوش آمدید

