

راهنمای والدین نوآموزان بدو ورود به مدرسه

۱. بهداشت فردی

بهداشت پوست:

- ✓ شستن بدن هفته ای دوبار با آب گرم تمیز و صابون
- ✓ استفاده از وسایل شخصی در استحمام
- ✓ تعویض مرتب لباس های زیر
- ✓ شستن صحیح دست ها در بازگشت از مدرسه، قبل از خوردن غذا و هر خوراکی دیگر، هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره ، بعد از رفتن به توالت، دست زدن به خاک و ... پس از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماریهای واگیر و ...
- ✓ آداب دستشویی رفتن و رعایت بهداشت فردی را به طور کامل در او کنترل کنید.
- ✓ خشک کردن دست ها با دستمال و حوله تمیز پس از شستن
- ✓ شستن روزانه پاها برای جلوگیری از بوی نامطبوع
- ✓ استفاده از حوله شخصی و تمیز
- ✓



بهداشت مو:

- ✓ شستن موها با شامپو و سایر مواد پاک کننده ی مناسب
- ✓ استفاده از شانه و برس شخصی
- ✓ کنترل شوره سر با شستن مرتب موها، شانه کردن و برس زدن
- ✓ خشک کردن موها پس از شست شو، با فشار دادن به حوله و خودداری از مالش شدید

بهداشت چشم:

- ✓ استفاده از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می تابد، هنگام مطالعه و رعایت فاصله ۳۰-۴۵ سانتی متر چشمها از سطح مطالعه و رعایت فاصله مناسب هنگام تماشای تلویزیون
- ✓ خیره نشدن به نور شدید مانند خورشید و لامپ های پرنور
- ✓ استفاده از عینک آفتابی در نور شدید
- ✓ مراجعه سریع به چشم پزشک در صورت وجود مشکلات بینایی و بروز عوارضی مانند تاری دید، اختلال در قدرت بینایی، خستگی در هنگام مطالعه و ...
- ✓ مصرف غذاهای متنوع و مناسب، خصوصاً غذاهای حاوی ویتامین A مانند هویج و میوه ها و سبزی های تازه
- ✓ مراجعه سریع به چشم پزشک در صورت مشاهده هر گونه اختلال در ظاهر چشم ها، اعم از افتادگی پلک ، قرمزی ، تورم ، انحراف و ...
- ✓ شست و شوی سریع چشم با مقادیر فراوان آب و پوشاندن با یک گاز تمیز و مراجعه سریع به پزشک در صورت ورود گرد و غبار ، اجسام خارجی، مواد شیمیایی به چشم ها و یا برق زدگی چشم ها و خودداری از مالش چشم

بهداشت گوش:

- ✓ تمیز نگاه داشتن گوش ها
- ✓ خودداری از وارد کردن جسم نوک تیز به گوش
- ✓ مراجعه به پزشک به محض احساس ناراحتی و درد در گوش
- ✓ خودداری از به کار بردن دارو و ریختن قطره های مختلف در گوش بدون تجویز پزشک

- ✓ خودداری از شنا و استحمام در آب های راکد، استخرهای غیربهداشتی و آبهای جاری آلوده
- ✓ دوری از محل های با سرو صدای مداوم

بهداشت دهان و دندان:

- ✓ مسواک زدن صحیح دندانها پس از هر وعده غذا به خصوص شب ها قبل از خواب با مسواک و خمیردندان مناسب
- ✓ استفاده از نخ دندان برای پاک کردن فاصله بین دندان ها
- ✓ خوردن مواد غذایی مناسب به خصوص در سنین کودکی، همچنین مصرف فلئور و شستن دهان با آن و یا استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید
- ✓ توجه به هرگونه زخم در داخل مخاط دهان و زبان و اقدام برای معالجه سریع
- ✓ معاینات دهان و دندان هر شش ماه یکبار
- ✓ پر کردن دندان و برداشتن قسمت های پوسیده دندان و ترمیم دندان

بهداشت پا:

- ✓ استفاده از کفش مناسب به نحوی که هیچ گونه فشاری به پا وارد نکرده و سبب تغییر فرم طبیعی استخوان بندی پا نشود،
- ✓ خشک کردن پاها بعد از شستن
- ✓ استفاده از جوراب های مناسب و شستن مرتب آنها

بهداشت ناخن:

- ✓ کوتاه نگهداشتن ناخن ها
- ✓ شستن زیر ناخن ها
- ✓ ترک عادات جویدن ناخن که غیر بهداشتی بوده و سبب ابتلای فرد به بسیاری از بیماریها خواهد شد.
- ✓ چرب کردن پوست اطراف ناخن در صورت خشکی

بهداشت خواب و استراحت:

- ✓ استراحت و خواب راحت در رختخواب تمیز
- ✓ رعایت مدت زمان کافی خواب (حدود ۸ تا ۹ ساعت)

۲. تغذیه سالم

صبحانه:

- ✓ دانش آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می روند یادگیری و کارایی لازم را ندارند.
- ✓ برای این که کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدایی شب مصرف کنند و حتی الامکان شب ها در ساعت معینی بخوابند تا صبح بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.
- ✓ والدین باید کودکان خود را به سحر خیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده تشویق نمایند.
- ✓ غذاهایی از قبیل فرنی، شیر برنج، حلیم، عدسی، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره مربا، نان و کره و خرما، نان و پنیر و خرما همراه با یک لیوان شیر یک صبحانه سالم و مغذی برای کودکان سنین مدرسه به شمار می رود.
- ✓ مصرف غذا های غیر خانگی (مانند ساندویچ ها، سوسیس، کالباس، همبرگر و ..) از نظر مواد مغذی بویژه آهن، کلسیم، ویتامین B۲ و ویتامین A و C و اسید فولیک فقیرند و در صورتی که جایگزین غذاهای خانگی و سنتی بشوند و به طور مداوم مصرف شوند بدن با کمبودهای ویتامینی و املاح که برای تنظیم فعالیت های حیاتی بدن مورد نیازند مواجه می شود.

ناهار:

- ✓ اگر دانش آموزان در شیفت بعد از ظهر مشغول تحصیل می باشد بهتر است ناهارش را در منزل بخورد و بعد به مدرسه برود. ولی اگر این امکان وجود ندارد می تواند ناهارش را در ظرف مخصوص همراه خود به مدرسه ببرد. از آنجایی که محیط گرم می تواند موجب رشد میکروب ها شود، بنابراین باید نهاری که کودک از منزل می برد، سرد بماند بخصوص اگر گوشت داشته باشد. می توانید غذا را داخل یک ظرف عایق، یا ظرفی که هوا نمی تواند به آن داخل نفوذ کند گذاشته شود. سعی کنید ظروف غذا را هر روز بشوئید.
- ✓ استفاده از لیوان و دستمال و سایر وسایل مربوط به طرز خوردن تغذیه در مدرسه را در منزل تمرین کنید.

۳. کیف و کفش مناسب

والدین باید در موقع خرید کفش به چه نکاتی توجه کنند:

- ✓ هرگز برای خرید کفش مدرسه بدون حضور کودکان اقدام نکنید.
 - ✓ حتماً در هنگام خرید کفش، کودکان باید هر دو لنگه کفش را امتحان کند.
 - ✓ روزی را برای خرید کفش مدرسه کودکان انتخاب کنید که صبر و فرصت کافی دارید.
 - ✓ سکوت کودکان را در هنگام به پا کردن کفش به معنای مناسب بودن آن فرض نکنید.
 - ✓ از کودک بخواهید که با کفش چند قدمی راه برود. به نحوه راه رفتن او دقت کنید.
 - ✓ بهتر است در حالت ایستاده کودکان، بین انگشتان بزرگ پای او و نوک کفش به اندازه ضخامت انگشت شست دستتان فاصله باشد.
 - ✓ خرید کفش های بسیار بزرگ و نیز خرید کفش تنگ هر دو به یک اندازه به سلامتی پاهای کودک آسیب می زنند.
 - ✓ اندازه شدن کفش را به پای کودک به ماه های آینده واگذار نکنید. با توجه به تغییر و افزایش سایز پای دانش آموزان بر حسب ضرورت کفش جدیدی تهیه کنید. منتظر جدا شدن کف کفش یا پاره شدن آن نباشید.
 - ✓ قبل از خرید کفش مدرسه، به کف آن هم توجه کنید. اگر کف کفش صاف باشد، دانش آموز در حین بازی و ورزش در معرض خطر لیز خوردن خواهد بود. این خطر در روزهای بارانی شدیدتر است.
 - ✓ اگر دانش آموزان دختر به کفش های پاشنه دار علاقه مندند، حداکثر پاشنه دو و نیم سانتی متری را به شما پیشنهاد می کنیم.
 - ✓ کفش های با کفی و پاشنه بسیار نازک هم مورد تأیید نیستند.
 - ✓ بهتر است برای ساعتهای ورزش دانش آموزان کفش ورزشی جداگانه ای تهیه شود.
- کفش مناسب دانش آموز چه شرایطی دارد:

رویه کفش:

- ✓ رویه کفش باید دارای انعطاف پذیری متوسط باشد. رویه نباید خیلی خیلی خشک یا خیلی نرم باشد و باید دارای بند باشد. تا هنگامی که بر اثر پوشش مکرر و گرمای پا تغییر شکل می دهد یا تنظیم بندهای آن بتوان استحکام دیواره های کفش را تنظیم کرد.

پنجه کفش:

- ✓ پنجه کفش باید پهن باشد به گونه ای که انگشتان دچار فشردگی نشوند زیرا انحرافات انگشتان از کودکی و نوجوانی با پوشیدن کفش های بسیار تنگ به وجود می آید که منجر به تغییر قوس کف پا می شود.

پاشنه کفش:

- ✓ پاشنه پا محل شایعی برای تغییر شکل در اندام تحتانی است. دو لایه بودن و قوام دار بودن پاشنه کفش دو خصوصیت یک کفش بهداشتی می باشد که از انحراف پاشنه در جهت داخل و خارج جلوگیری می کند. کفش مناسب باید در قسمت پاشنه ارتفاع ۲ سانتی متر و در قسمت پنجه ارتفاع ۵/۱ سانتی متر داشته باشد.

کف کفش:

✓ کف کفش باید ضمن انعطاف پذیری دارای استحکام باشد تا از بخشی از ضربات جلوگیری و به عنوان ضربه گیر عمل کند. زیرا کف خشک کفش ضربه را مستقیماً به مفاصل و ستون فقرات وارد می کند.

کیف مناسب:

✓ در خرید کیف مدرسه نهایت دقت را به خرج بدهید. برای کودک کیفی بخرد که اندازه و جنس مناسبی داشته باشد. کیف بچه ها ترجیحاً از نوع کوله پشتی باشد اما دسته ای هم برای حمل آسان داشته باشد. بهتر است کیف حالت ایستاده داشته باشد تا کنار پای کودک روی زمین قرار بگیرد و دسترسی کودک به وسایل را ساده تر کند. کیف باید دارای چند جیب متعدد باشد تا طبقه بندی وسایل برای کودک میسر باشد.

✓ نگهداری و حفظ وسایل را به او یاد بدهید. وسایلی را برایش معرفی کنید و موارد استفاده و مکان آن را در کیف و یا جامدادی برایش توضیح دهید.

۴. پیشگیری از سوانح و حوادث

توصیه های لازم به فرزندان برای پیشگیری از سوانح و حوادث در مسیر مدرسه:

- ✓ برای عبور از عرض خیابان از روی خطوط عابر پیاده راه بروند.
- ✓ در نزدیکی پیچ یا در سر بالایی خطرناک، از عرض خیابان یا جاده عبور نکنند و در هنگام عبور از عرض خیابان یا جاده در شب حتماً برای سهولت دید رانندگان لباس روشن بپوشند.
- ✓ در خیابان های پر رفت و آمد و مسیر قطار و ریل راه آهن و کنار چاه ها و ساختمان های مخروبه بازی نکنند.
- ✓ آنها را نسبت به خطر رفتارهای مثل هل دادن، تنه زدن دیگران در موقع بازی کردن و پرتاب اشیا به سوی دیگران که ممکن است حادثه ساز باشد، آگاه نماییم.
- ✓ از شنا کردن در محل های ناشناخته، جریان های تند آب و ... خودداری کنند.
- ✓ هرگز با اشیا خطرناک مثل چاقو و قیچی و مواد منفجره (فشفشه، ترقه) بازی نکنند.

۵. سلامت روان

آماده سازی کودکان برای ورود به کلاس اول:

- ✓ اجازه گرفتن، سلام کردن# و یا نوبت صحبت کردن را در منزل تمرین کنید.
- ✓ به کودک این اطمینان را بدهید که اگر در مدرسه مشکلی داشت، می تواند خیلی آسان آن مشکل را با معلم یا مدیر مدرسه در میان بگذارد.
- ✓ به موقع حرف زدن به موقع سکوت کردن و به موقع اظهار وجود کردن را حتماً به او یاد بدهید.
- ✓ نحوه ی صحبت کردن او را مورد ارزشیابی قرار بدهید. بلند، آرام، مودب و دوستانه حرف زدن را با او تمرین کنید. در بازی های ساده گاهی معلم شوید، گاهی یک دوست# و گاهی خود دانش آموز.
- ✓ حتماً قبل از شروع مدرسه او را به مدرسه بیاورید. کلاس ها، سرویس بهداشتی، حیاط و دفتر را به او نشان دهید.
- ✓ پوشیدن و در آوردن لباس ها و کفش ها را بارها و بارها با او تمرین کنید.

- ✓ هنگامی که برای او وسیله ای می‌خرید، حتماً او را همراه ببرید. (خرید وسایل را زیاد به تعویق نیندازید. این امر برای کودک پر از شادی و نشاط است. اجازه بدهید تا چند هفته مرتب وسایلش را چک کند و با آنها ارتباط برقرار کند.
- ✓ پیاده و سوار شدن به سرویس و آداب استفاده از سرویس و نکات ایمنی را به آموزش دهید. سعی کنید با برنامه ریزی دقیق و مرتب، اضطراب ناشی از جاماندن از سرویس را به حداقل برسانید.
- ✓ در منزل به او مسئولیت بدهید. این امر موجب پرورش حس دقت، اتکاء به نفس و مسئولیت پذیری در وی می‌شود.
- ✓ اواسط سال تحصیلی تصمیم به تعویض مدرسه ی یا کلاس کودک نگیرید.
- ✓ قداست معلم را حفظ کنید. اگر با برخی از روش های معلم موافق نیستید، آن را با خود معلم و یا با شورای مدرسه مطرح کنید.
- ✓ ارتباط خود را با مدرسه حفظ کنید. به این ترتیب هر کدام می‌دانید که اوضاع در مدرسه یا منزل چگونه پیش می‌رود.
- ✓ از چند هفته قبل نسبت به مدرسه ی کودک اطمینان حاصل کنید. جابجایی کودک در روزهای اول مدرسه اصلاً به نفع کودک نیست.
- ✓ در برنامه تابستانی او حتماً کلاس سفال و نقاشی را بگنجانید. این دو برنامه ماهیچه‌های ظریف انگشتان دست کودک را تقویت می‌کند.
- ✓ در بین بازی های کودک، بازی هایی نظیر پرتاب توپ در حلقه، بازی با خمیر، بازی های فکری، حل کردن ماز (مارپیچ) های ساده- موجود در انواع مجلات کودک – حتماً شاخص تر باشد.
- ✓ حتماً ساعاتی در منزل به کتاب خواندن، تماشای تلویزیون و آرام و ساکت بودن گذرانده شود.
- ✓ نزدیک به شروع مدارس، ساعت خواب او را به طور جدی تنظیم کنید.
- ✓ هرگز کودکتان را با کسی _حتی با خواهر و برادرش _ مقایسه نکنید. هر کودک مجموعه ای از ویژگی های منحصر به فرد است که شما نمی‌توانید آن ها را عوض کنید.
- ✓ * محیط خانه را گرم و صمیمی کنید. به خاطر رشد و تعالی کودکتان از بحث های بیهوده در منزل بپرهیزید.
- ✓ * بدانید که کسب مهارت# خواندن نیز مانند کسب مهارت صحبت کردن در بعضی کودکان دیرتر و در بعضی زودتر رخ می‌دهد.
- ✓ * پایه اول ابتدایی بنیان بسیاری از رفتارهای صحیح درسی دانش آموز خواهد بود. پس در پرورش عادات صحیح کودکتان با مدرسه، همکاری لازم را داشته باشید
- ✓ اگر به نظر خودتان یا به عقیده ی مربیان پیش دبستانی، کودک شما بیش فعال، کم توجه یا کم تمرکز است رفع مشکل را هر چه زودتر آغاز کنید. اول مهر برای حل این گونه مسائل بسیار دیر است.
- ✓ سعی کنید مشکلات تکلمی کودک را رفع کنید. در منزل گاهی به زبان نوشتاری با او حرف بزنید. موقع خواندن کتاب، عیناً متن کتاب را برای او بخوانید و از قصه گویی به زبان عامیانه بپرهیزید.
- ✓ در منزل با او پر کردن نقطه چین و خط چین و کار کنید.
- ✓ تشخیص سمت چپ و سمت راست را به او یاد بدهید.
- ✓ دسته بندی و طبقه بندی چیزها را بر اساس ویژگی های مشترک به او بیاموزید. (انواع لوبیا- اسباب بازی ها – کفش ها – لباس ها
- ✓ مکان مناسب را برای انجام تکالیف تعیین کنید. آن مکان باید عاری از هر گونه عامل مخل و محرک باشد.
- ✓ شعر خوانی و آموزش قرآن دایره ی فهم زبان کودک را بالا می‌برد.
- ✓ به او این اعتماد به نفس را بدهید که در کارهایش از دیگران تقلید نکنند. اما در صورت تقلید او را سرزنش نکنید. چون در این مقطع سنی تقلید یکی از ابزارهای آموزش است.
- ✓ مدت خداحافظی را حتما کوتاه کنید حتی اگر فرزندتان پیش از رفتن به مدرسه گریه کرد، دیگر زمان آن رسیده است که به معلمان کودک خود اعتماد کنید.

۶. جلوگیری از بیماری ها

پیشگیری از سرماخوردگی:

✓ سرماخوردگی بسیار واگیردار است، یعنی از طریق تماس، سرفه و ترشحات منتقل می‌شود. در هر سرفه کودک، میلیون‌ها ویروس در هوا پخش می‌شود و در میله‌های راهرو یا شیرهای دست‌شویی پراکنده می‌شود و به این ترتیب انتقال صورت می‌گیرد. به همین دلیل به والدین توصیه می‌شود، چنانچه کوچک‌ترین علائمی از سرماخوردگی از قبیل آبریزش، سرفه یا تب در کودک‌شان دیدند، به‌مدت یک هفته در منزل به کودک استراحت دهند. کودکی که مبتلا به بیماری ویروسی است در خانواده هم ممکن است اعضای خانواده را مبتلا کند. در این حالت بهتر است کودک با استراحت تحت درمان قرار گیرد و رژیم غذایی ساده و خوب داشته باشد تا بهبود پیدا کند. ممکن است علائم سرماخوردگی خفیف باشد ولی با این حال ویروس پراکنده می‌شود. معمولاً وقتی این کودکان با سایر هم‌کلاسی‌های‌شان تماس داشته باشند و عطسه و سرفه کنند، کودکان دیگر را مبتلا می‌کنند بنابراین برای پیشگیری باید کودکان سرماخورده جدا شوند. برای ایجاد مقاومت در کودکان نیز ۲ راه وجود دارد یکی این‌که کودک از نظر رشد، طبیعی باشد و وزن و قد کاملاً مناسب داشته باشد و بدنش قوی باشد. از نظر تغذیه هم باید به‌گونه‌ای باشد که غذاهایی که ارزش تغذیه‌ای بالا دارند و محتوی پروتئین و کالری و ویتامین مناسب هستند، مصرف کنند. به این ترتیب چون بدن‌شان مقاوم است در برابر این بیماری علائم خفیف‌تری خواهند داشت.

پیشگیری از اسهال:

✓ یکی دیگر از بیماری‌هایی که بچه‌ها در دوران مدرسه بیشتر احتمال ابتلا دارند، اسهال، استفراغ و عفونت‌های دستگاه گوارش است که می‌تواند ویروسی یا میکروبی باشد. معمولاً بیماری‌های دستگاه گوارش با علت ویروسی با تب، استفراغ و پس از گذشت ۴۸ ساعت همراه با اسهال خواهد بود. رعایت بهداشت فردی می‌تواند در پیشگیری از این بیماری موثر باشد. در هر صورت مراجعه به پزشک در شروع بیماری الزامی است.

پیشگیری از شپش:

✓ شپش سر که در فصل مدارس در دختران بسیار شایع است، به‌صورت دانه‌های ریزی در مو بروز پیدا می‌کند و بعد از یک هفته تبدیل به شپش می‌شود. علت این بیماری نیز واگیر بودن آن است. افرادی که در تابستان به مسافرت می‌روند ممکن است مبتلا شده باشند و وقتی به مهدکودک یا مدرسه می‌روند، آن را منتقل کنند. رعایت بهداشت موها و استفاده از شامپوهای مخصوص در طولانی مدت به درمان این بیماری کمک می‌کند. بهترین راه پیشگیری از این بیماری، رعایت بهداشت و تماس نداشتن با فرد مبتلاست. خارش شدید سر علامت مشخصه ابتلا به این بیماری است و مادران باید توجه داشته باشند، بهداشت لازم را رعایت کنند و بطور مرتب کودک را حمام کنند، موهایش را شانه بزنند و آن را کاملاً تمیز کرده و بازدید کنند تا اگر مبتلا شده بود درمان‌های لازم را انجام دهند.

۷. بیماری های تنفسی

پیشگیری و کنترل آسم:

✓ شروع آسم در اغلب موارد از اوایل دوران کودکی است و با افزایش سن معمولاً علائم کمتری خواهند داشت اگر چه در بعضی از آنها ممکن است شدت علائم ثابت بماند و یا حتی بیشتر شود ولی پیش بینی این امر بطور قطعی ممکن نیست. آسم یک بیماری دراز مدت است که می‌توان آن را کنترل نمود. شایع‌ترین علائم آسم عبارتند از: سرفه، خس خس، تنگی نفس و فشار در قفسه سینه که ممکن است در برخی دیگر از بیماری‌های ریوی نیز مشاهده شوند. نشانه‌ها و عائم بالینی آسم عموماً متناوب و متغیر است، یعنی دوره‌های

عود و بهبودی دارد و اغلب در هنگام شب بدتر می شود. این علائم به ویژه در هنگام ورزش، برخورد با مواد حساسیت زا، دود سیگار، هوای سرد، عفونت های ویروسی دستگاه تنفس و نیز هیجان تشدید می شود. این علائم در افراد مختلف شدت های متفاوتی دارد که بر اساس آن برنامه درمانی اختصاصی آنها نیز تفاوت می کند. وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می گردد. تشخیص قطعی آسم پس از بررسی و معاینه و انجام آزمون های ضروری توسط پزشک متخصص خواهد بود.

توصیه ها:

- ✓ پرهیز از مواد حساسیت زا و محرک در محیط یا خارج کردن آنها از محیط زندگی و استفاده از وسایل و روش های کمکی با راهنمایی پزشک
- ✓ کاهش تماس کودکان خردسال مستعد آلرژی و آسم با مواد حساسیت زای استنشاقی مانند ذرات گرد و غبار، سوسک و ...
- ✓ استفاده از دارو درمانی متناسب با شدت آسم با راهنمایی و تحت نظر پزشک معالج
- ✓ هر بیمار مبتلا به آسم باید یک دستورالعمل مکتوب درمان آسم که شامل نحوه درمان روزانه و دراز مدت و درمان حملات حاد آسم است از جانب پزشک معالج به همراه داشته باشد و به آن عمل نماید.

۸. آمادگی کودک برای نوشتن

- ✓ دفتر هایش را جلو چشمش جلد کنید و اسم و فامیلش را روی همه ی وسایلش بچسبانید. چشم کودک را با مارک مداد رنگی و سایر وسایل آشنا کنید.
- ✓ یک دفتر خط دار در اختیار کودک قرار دهید و مفهوم، اول و آخر خط، بالا و پایین دفتر و یک خط در میان را به او یاد بدهید.
- ✓ نحوه ی پاک کردن مطالب و نحوه ی تراشیدن مداد ها را به او آموزش بدهید.
- ✓ طرز گرفتن مداد و نشستن را به او آموزش دهید.