

يُعدّ تحضير الطفل للمدرسة من أهم الأمور التي يجب على الوالدين فعلها، حتى يكون الابن أكثر تركيزاً وقدرةً على إنجاز وظائفه، ويكون ذلك بالحرص على حصوله على قسطٍ كافٍ من النوم المريح والعميق، حيث يحتاج الطفل للنوم بمعدل 8-12 ساعة يومياً، أمّا المراهقين فيحتاجون إلى النوم بمعدل 8-9 ساعات يومياً، ويجب الانتباه إلى ضرورة إبعاده أيّة مشتتات تسهم في عدم حصوله على النوم الكافي؛ والأجهزة الإلكترونية المختلفة كالهاتف، كما يجب أن يحظى الطفل بغذاء صحي ومتكامل، بالإضافة إلى تناول وجبة الإفطار التي تزوده بالطاقة اللازمة لبدء يومه بنشاط، كما أنّه من الضروري تزويده بوجبة خفيفة ليتناولها في المدرسة،^[١] التعليم اليومي يمكن أن يرسّخ الآباء ما تعلّمه أطفالهم في المدرسة من خلال الحياة اليومية في المنزل، فمثلاً يمكن للأم مراجعة مادّتي الرياضيات والعلوم لابنها أثناء تواجدهما في المطبخ كتطبيق عملي للمسائل، أو يمكن قراءة الكثير من القصص للطفل ليصبح قارئاً جيداً، مع منحه الفرصة ليقراها هو بصوت عالٍ، فهذا من شأنه أن يزيد من تفوّق الابن.