Правильно делать уроки - целая наука!

От таких на первый взгляд пустяков, как спинка стула, настольная лампа или парта с наклонной крышкой, зависит здоровье вашего ученика. Поэтому рабочий уголок, где сын или дочка будут усердно вырисовывать первые закорючки или строчить рефераты, должен быть удобным и безопасным для глаз и позвоночника ребенка.

Самым маленьким школьникам лучше покупать парты с наклонной крышкой. Если поверхность стола горизонтальная, купите ребенку подставку для книг. Угол в 30 - 45 градусов создает самое удобное физиологическое положение учебника по отношению к глазам.

Если стол слишком велик для ребенка, можно «нарастить» стул. Например, подложить жесткую подушку.

Старайтесь, чтобы каждые 30 - 40 минут ребенок вставал из-за стола, делал легкую гимнастику или зарядку для глаз.

Правильный и удобный стул должен на 4 - 5 сантиметров заходить за край стола, чтобы ребенок сидел ровно и не тянулся к тетрадкам и книжкам.

Помимо общего освещения в комнате (стол должен стоять слева от окна), где занимается ученик, нужно установить дополнительный свет - настольную лампу. Ее обычно помещают в левый угол стола или закрепляют на стене чуть слева, чтобы рабочая (правая) рука не закрывала свет. Если ваш ребенок левша, поставьте лампу в правом углу стола.

Парта не должна быть слишком узкой. Следите, чтобы локти не свисали со стола.

Ноги школьника должны стоять на полу. Если они висят, приобретите специальную подставку для ног.

Стул должен быть устойчивым, полужестким, с высокой спинкой, чтобы малыш не проваливался и не ерзал. Вращающиеся офисные кресла, табуретки и скамейки использовать не рекомендуется.

Очень важно правильно подобрать цвет ученической мебели. Отправляясь в магазин, прихватите с собой школяра. Обязательно выслушайте его мнение: какого цвета мебель хочет он сам.

Непоседливому, энергичному чаду выбирайте яркие тона. Спокойному - наоборот, скромные оттенки.

Бордовый и красный цвета возбуждают. Синий утомляет. А вот мебель спокойного голубого цвета, хоть и выглядит по-сиротски, неплохой вариант для ученика: ребенок не будет отвлекаться.

Зеленый концентрирует внимание и безопасен для зрения.

Желтый не подойдет чересчур возбудимым детям. Он поднимает настроение и способствует работе мозга. Не переусердствуйте с оранжевым, он утомляет.

Непоседе - стол зеленого цвета!

*Домашние задания*

*Редкий родитель не сталкивается с проблемой приготовления уроков дома. Особенно это волнует, когда твой ребенок только пошел в школу. Ведь инстинктивно мы чувствуем: если что-то упустим сейчас, мучиться придется все оставшиеся школьные годы.*

С чего начать? Прежде всего, узнать, сколько времени должен тратить ребенок определенного возраста на приготовление уроков дома.

Второй вопрос: как организовать домашние занятия? Имеется в виду, как научить ребенка включаться в работу сразу, какие задания делать в первую очередь, как ребенок должен проверять сделанное и т. д.

Вопрос третий: что делать, чтобы у ребенка не пропадал положительный эмоциональный настрой при приготовлении уроков дома?

Четвертый вопрос: помогать ли, и если да, то в чем? Как контролировать, как воспитать самостоятельность? А может, вообще предоставить школьнику полную свободу и ждать от него самостоятельности и ответственности?

Вопрос пятый: что делать, если выполнение домашних заданий превратилось в тяжкую обязанность и для самого ребенка, и для его родителей? Можно ли что-то изменить?

Попробуем по порядку ответить на эти вопросы.

*Домашние задания и время их выполнения.*

Продолжительность подготовки домашних заданий, предусмотренная Уставом школы (в скобках указана оптимальная продолжительность с учетом психофизиологии возраста), составляет:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 класс | - до 1 часа (3/4 часа); |
| 2 класс | - 1,5 часа (1 час); |
| 3 класс | - 2 часа (1,5 часа); |
| 6 класс | - до 2,5 часов (2-2,5 часа); |
| 8 класс | - 3 часа (2,5 часа); |
| 9-11 класс | - до 4 часов (3,5 часа) |

*Как организовать домашние занятия?*

Обеспечить условия работы: привычное рабочее место, привычный распорядок дня, привычные места для необходимых принадлежностей. В этом случае у младшего школьника быстро выработается необходимая установка. Когда он садится за привычный стол, быстро возникает рабочий настрой, желание приступить к работе.

Выработайте у школьника привычку еще до начала работы уточнить все задания и приготовить все необходимое. Постепенно он научится планировать свои действия и решать, в каком порядке делать уроки. Но поначалу вам придется позаботиться об этом. Например, младшие школьники нередко старательно выполняют письменные задания, а после этого учат правило, на которое и задано это упражнение.

Чтобы подсказать, с каких заданий лучше начинать - легких или трудных, надо понаблюдать, как ребенок включается в работу и насколько быстро утомляется. Если он начинает работать сразу и без затруднений, но подъем быстро сменяется спадом, посоветуйте ему начинать с более трудных заданий. Если раскачивается медленно, но эффективность работы постепенно нарастает, можно начать с более легких уроков.

В какое время начинать и заканчивать приготовление уроков - см. раздел "Режим дня и работоспособность".

Взрослый человек умеет контролировать себя и в процессе работы, и по окончании ее. У младшего школьника такого навыка, естественно, нет.

Проверять себя он будет поначалу с вашей помощью. Когда ребенок может полностью перейти на самоконтроль, зависит от его индивидуальных особенностей. Хорошо, чтобы такое умение выработалось к моменту его перехода в среднюю школу. Ученик средних и старших классов должен уже владеть способами самопроверки с помощью логических и образных схем (см. раздел "Хорошая память").

*Домашние задания и... хорошее настроение.*

У ребенка выработается и затем сохранится положительный настрой на приготовление домашних заданий, если вы:

- с самого начала дадите ему понять, что его уроки столь же важны, сколько и самые серьезные дела взрослых; никто не имеет права оторвать школьника от его дела, послав в магазин или включив телевизор;

- в своей семье будете поддерживать атмосферу уважения к умственному труду;

- вернувшись домой с работы или, наоборот, встречая ребенка из школы, не станете начинать общение с вопроса об уроках; найдете другую форму приветствия;

- не будете стоять у ребенка "над душой", пока он не начнет делать уроки или в процессе работы;

- никогда не станете использовать выполнение домашних заданий как средство наказания за проступки;

- постараетесь не напоминать ребенку о его многочисленных прошлых промахах и неудачах и не напугаете предстоящими трудностями; сформируете отношение к трудностям как к чему-то вполне преодолимому;

- проверяя сделанное, не будете злорадствовать по поводу ошибок ("Я так и знал, что ты их насажаешь!");

- в случае, если ошибки действительно есть, все равно найдете возможность похвалить ребенка за затраченные усилия; отметите любые, даже незначительные успехи ("Сегодня эта буква у тебя получается лучше, чем вчера", "Ты сегодня так старался!").