

## Информирование населения в связи с проведением Дня детского здоровья

### Как делать с ребёнком домашние задания без слёз...

После пяти часов занятий в школе ребёнку необходимо отдохнуть. Не стоит, придя домой, усаживать младшего школьника за выполнение задания по принципу «сделал дело – гуляй смело».

После школы покормите ребёнка. Так он не только восполнит растрченную энергию, но и включит в работу парасимпатическую нервную систему, задача которой расслабить мышцы и замедлить сердцебиение. Это даст возможность ребёнку успокоиться и отдохнуть. А вот симпатическая нервная система, которая отвечает за активацию работы головного мозга и концентрацию внимания, включится через полтора-два часа после еды - это самое идеальное время для того, чтобы сесть за уроки. Оптимальное время для выполнения домашнего задания для младших школьников с 15:00 до 17:00. К этому времени ребёнок уже успеет отдохнуть, но его организм ещё не начнёт готовиться ко сну.

**Никаких подсказок и примеров по аналогии.** Часто родители, не выдерживая долгих страданий над уроками, начинают подсказывать ребёнку алгоритм решения, после чего заставляют делать примеры по аналогии. Или вместо ребёнка отвечают, надеясь, что он запомнит и в следующий раз сам даст верный ответ. Но эта стратегия не работает, ведь при таком способе выполнения уроков ребёнок не учится думать, анализировать и делать вывод.

Чтобы научить школьника этим навыкам, которые понадобятся ему в дальнейшей школьной жизни, необходимо задавать наводящие, а порой провокационные вопросы и обращаться к мнению ребёнка, например, «Как ты думаешь?», «Можно ли разрезать ослика пополам?» и т.д.

Задавая ребёнку вопросы, вы заставите его размышлять над ними, и когда он сам придёт к правильному решению, начнёт верить в себя, расти в своих же глазах, не бояться ошибаться. А значит, станет более активным как дома, так и на уроках, отвечая на вопросы учителя.

**Не говорите: «Это же легко!».** Конечно, вам взрослому человеку, сделать математику за второй класс – проще простого, но, показывая ребёнку, как делать задачку, и резюмируя полученный ответ - «Видишь, как легко!», вы прививаете ребёнку комплекс неполноценности, ведь для него это очень сложно. А слыша от вас, что пример был элементарно простым, но он не смог сделать, его самооценка падает и пропадает уверенность в себе. В результате отговоркой для выполнения «домашки» станет фраза «У меня всё равно ничего не получится!». Взрослые должны вселять уверенность в ребёнке, подбадривать его, говоря: «какой ты молодец, задание было очень сложным, но ты справился». При этом не просто хвалить, но и объяснить, что вы делаете, например: «Ты собрался и смог дать правильный ответ или решение», «Так держать!».

**Не сидите «над душой».** Даже если ребёнок просит вас сделать с ним домашнее задание, не стоит сидеть возле него и под диктовку решать примеры или переписывать упражнение. Во-первых не занимайте позицию надзирателя, который в случае ошибки будет ругать, а значит, ребёнок будет бояться и ошибаться. Во-вторых, сидя постоянно рядом, вы лишите его инициативности и возьмёте ответственность за уроки на себя, а значит, и дальше контролировать его выполнение будет вашей заботой. Делайте свои дела и вы придадите ему

уверенности и дадите ему понять, что делать уроки – это обязанность, которую вы за него не сможете выполнить.

**Не заставляйте всё делать сначала на черновике.** Многие родители заставляют детей самостоятельно выполнить задание на черновике, после чего его проверяют, и уже потом он переписывает в рабочую тетрадь. Во-первых, ребёнок, зная, что пишет в черновике, может делать это неаккуратно. Во-вторых, вы увеличиваете время выполнения домашних заданий в два-три раза. И когда приходит время переписывания уроков в чистовик, ребёнок уже сильно устал и начинает допускать опiski, т. к. пропала концентрация внимания. И в-третьих, монотонное переписывание из черновика в чистовик – это скучно...

**Если что-то не получается - отложите.** Бывают задания, которые ребёнок никак не может понять – в этот момент наступает кризис, и чтобы его преодолеть, необходимо время. Вспомните себя на работе – иногда, чтобы разобраться в сложной ситуации, нужно её попросту отпустить. Так и в случае с домашним заданием. Когда у ребёнка что-то не получается, нервничает не только он, но и его родители, а значит, нездоровая атмосфера всеобщего напряжения витает в воздухе.

**Делайте уроки с паузами и сладким.** Для младших школьников время выполнения домашнего задания по всем предметам не должно превышать один час и при этом должно быть как минимум два перерыва по 5-10 минут. Такие паузы дадут возможность ребёнку «перезагрузиться». Во время перерыва налейте ребёнку сладкого чая или дайте съесть кусочек шоколадки. Быстрые углеводы помогут активировать мозговую деятельность.

**Сначала делай письменное задание.** Чтобы у ребёнка было желание делать домашнее задание, необходима мотивация. Самой лучшей мотивацией для школьников этого возраста является результат их работы. То есть когда они видят, что у них что-то получается, они делают это ещё с большим удовольствием. Именно поэтому начинают выполнять с письменных уроков.

Например, сделав пару примеров по математике, ребёнок будет видеть плоды своих трудов, что у него всё получилось. Окрылённый успехом он будет быстро делать устные задания.

**Не запугивайте и не подкупайте ребёнка.** Многие родители пытаются шантажировать ребёнка: «Пока не сделаешь уроки – не пойдёшь гулять», «Не хочешь учиться – не будешь смотреть мультик!», или напротив, пытаются подкупить ребёнка: «Сделаешь математику – дам конфетку!». Такие приёмчики действуют недолго, угрозы через какое-то время перестанут работать, и ребёнок скажет, что готов не гулять. А в случае с подкупами – растут растёт аппетиты. Согласившись сегодня сделать математику за жвачку, завтра ему понадобится яйцо-сюрприз, а получив отказ ребёнок начнёт бойкотировать вас.

**Выполняйте задание в тот день, когда его задали.** Не все предметы повторяются в школьном расписании каждый день. И чаще всего родители вспоминают о домашнем задании накануне уроков, а до этого момента может пройти несколько дней. Выполнять домашнее задание, которое задали сегодня, лучше сегодня, а не перед тем днём, когда этот урок в расписании. Ребёнок не успеет забыть тему, которую проходили на уроке, а значит, только закрепит полученные знания. И, наконец, останутся свободные выходные, которые необходимы ребёнку для полноценного отдыха.

п/сан.врача ф-ла ФБУЗ «ЦГиЭ в Рязанской области

в Шиловском районе»

Колдаева Н.М.