

## О домашнем задании

### Условия организации приготовления домашних заданий (советы родителям)

Нередко бывает так, что учащийся старателен в учении, у него уходит много времени на выполнение домашних заданий, а успеваемость невысока. В чем же причина? Одной из причин может быть неумение правильно организовать дома учебную деятельность Вашего ребенка.

Выделите время и критически оцените организацию приготовления домашних заданий Вашим ребенком, соответствует ли оно условиям, которые будут изложены в этой статье.

1. **У ребенка должно быть строго определено время занятий.** Благодаря этому вырабатывается условный рефлекс на время и быстрее устанавливается устойчивое рабочее состояние.
2. **Уроки следует делать в отведенном для этого и правильно оборудованном месте.** У Вашего ребенка должно быть свое рабочее место для приготовления уроков.
3. **Тишина.** Следует устранять из окружающей учащегося обстановки все, что могло бы отвлечь от приготовления уроков (телевизор, музыкальные проигрыватели, какой-либо бытовой шум). Шум или музыка, сопровождающие школьника во время выполнения уроков, не только способствуют рассеиванию внимания, но и вызывают головные боли, раздражительность, повышение давления, изменение сердечного ритма и снижение остроты слухового восприятия. Поэтому, даже если школьник утверждает, что музыка помогает ему сконцентрироваться, нельзя разрешать выполнение домашнего задания, сидя рядом с включенным плеером или телевизором. Не следует отвлекать учащегося от занятий разговорами с ним или в его присутствии, какими-либо мелкими поручениями.
4. **Свежий воздух.** Во время умственного труда приток крови к мозгу увеличивается до 10 раз и возрастает потребность организма в кислороде. Присутствие в воздухе табачного дыма, неприятных запахов или избыточного количества углекислого газа отрицательно сказывается на работоспособности. Поэтому перед тем, как приступить к выполнению домашнего задания нужно обязательно проветрить комнату. В теплое время года готовить уроки следует при открытых окнах и форточках. В случае проветривания помещения в зимнее время наиболее эффективным является широкое открывание окна или двери балкона на 1-2 мин – это способствует быстрому обмену воздуха и менее охлаждает помещение, чем проветривание в течение более длительного времени через чуть открытое окно.
5. **Освещение.** Если у Вас нет возможности организовать рабочее место напротив окна, можно установить стол справа или слева от него. Необходимо учесть, какой рукой пишет Ваш ребенок: если ведущая рука – правая, то свет на рабочую поверхность должен падать слева, а если ваш ребенок левша, тогда стол лучше установить возле окна так, чтобы свет падал справа. Лучшее для рабочего стола школьника подходит настольная лампа на гибкой ножке, свет должен быть оптимальным – не слишком тусклым, но и не особо ярким. Недостаточное освещение не только вызывает быстрое утомление глаз, но и снижает уровень мозговой активности. Однако слишком яркий свет также способствует быстрому утомлению. Если ребенок делает уроки вечером, одной настольной лампы мало. Не должно быть резкого перепада освещения, поэтому включайте одновременно и верхний свет, и настольную лампу. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт. На столе не должно быть никаких блестящих предметов, поверхность его должна быть матовой, иначе происходит утомление глаз, а вслед за этим и падение работоспособности.
6. **Правильное положение учащегося во время занятий.** Наклон книги должен быть таким, чтобы от верхних и нижних строк было одинаковое расстояние до глаз. Расстояние до глаз при нормальном зрении должно быть 35 – 40 см. (Не рекомендуется читать лежа, а также читать в транспорте, так как дрожание книги значительно увеличивает утомление глаз.) Для предупреждения близорукости важно также через каждые 20 – 30 мин чтения делать кратковременный перерыв для отдыха и при этом смотреть вдаль.

Следует знать признаки утомления глаз и предотвращать их появление: ощущение тяжести в глазных яблоках, мелькание в поле зрения, а затем тяжесть в голове, головная боль.

При письме ручку следует брать за 4-5 см от кончика. Допустимая продолжительность непрерывного письма: в возрасте 7-10 лет – 10 мин, в 10-12 лет – 15 мин, в 12-15 лет – 20 мин, в 15-18 лет – 25-30 мин.

При чтении и заучивании наизусть поза может быть более свободной, чем при письме, но вредно сидеть боком к столу, подкладывать под себя ногу, сидеть согнувшись.

7. **Перерывы между занятиями.** Неподвижное или почти неподвижное положение за столом во время приготовления уроков ведет к ухудшению снабжения крови, а следовательно и головного мозга, кислородом, в котором он усиленно нуждается как раз в это время. К тому же длительная однообразная работа сама по себе постепенно вызывает торможение нервной системы, что проявляется сонливостью и ухудшением внимания. Поэтому во время приготовления уроков следует делать небольшие перерывы, необходимые для повышения работоспособности, во время которых следует выполнить несколько физических упражнений. Среди них особенно полезны ходьба, наклоны туловища, размахивание руками, их поднимание и опускание, разведение в стороны, повороты головы, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими. Начинать перерыв между занятиями следует с нескольких глубоких вдохов для лучшей вентиляции легких. Длительных таких перерывов – 1-2 мин (по типу физкультминуток). После выполнения наиболее трудных заданий целесообразно сделать более длительный (до 10-15 мин) перерыв.

Грубой ошибкой родителей является их требование к учащемуся не выходить из-за стола, пока он не сделает всех уроков. Напротив, необходимо приучить учащегося к разумному чередованию занятий и отдыха и настаивать на перерыве, если он, от желания сделать все как можно скорее, чтобы побыстрее отделаться, или от излишнего усердия занимается без перерыва.

Рекомендуемая продолжительность приготовления домашних заданий составляет:

- для учащихся I класса – 1 час,
- для учащихся II класса – 1-1,5 часа,
- для учащихся III-IV классов – 1,5-2 часа,
- для учащихся V-VII классов – 2-2,5 часа,
- для учащихся VIII-IX классов – 3 часа.

Излишне продолжительные домашние занятия неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья учащихся, так как сокращают продолжительность их пребывания на свежем воздухе или длительность сна.

После окончания приготовления домашних заданий учащемуся необходимо отдохнуть. Но отдых означает прежде всего переключение с одного вида деятельности на другой, а не пассивное времяпрепровождение. Кроме того, даже при большом желании играть в компьютерные игры или смотреть телевизор после окончания приготовления уроков следует дать отдых зрению на 40-45 мин.

Если все эти условия в новинку Вашему ребенку, тогда придется некоторое время его контролировать и корректировать. Но довольно скоро новые полезные привычки заменят старые, и ребенок почувствует, что ему стало легче выполнять домашние задания, а, следовательно, учиться.

Источник:

Материал взят из книги Хрипкова А.Г., Колесов Д. В. Гигиена и здоровье школьника. – М.: «Просвещение», 1988.

[http://ulava.ucoz.ru/publ/sovety\\_roditeljam/uslovija\\_organizacii\\_prigotovlenija\\_domashnikh\\_zadaniij/13-1-0-3](http://ulava.ucoz.ru/publ/sovety_roditeljam/uslovija_organizacii_prigotovlenija_domashnikh_zadaniij/13-1-0-3)