

«Садимся за уроки»

Если мы задумаемся над тем, как правильно организовать учебную работу дома, то заметим, что эта задача двоякая. С одной стороны, нужно помочь ребенку найти правильный режим работы, выделить место для занятий, определить наилучший порядок приготовления уроков, с другой стороны, воспитать у него стойкую привычку садиться за уроки вопреки желанию поиграть или погулять, сформировать умение быстро включиться в работу, вести ее, не отвлекаясь, и в хорошем темпе.

Что можно посоветовать родителям, если их ребенок не может «усидеть за уроками»?

Во-первых, игры. Старайтесь подобрать для ребенка не только тихие настольные игры, но и подвижные сюжетно-ролевые игры, которые можно использовать для достижения педагогических целей. Если играете в «магазин», дайте ребенку побольше разных поручений и настаивайте на том, чтобы все покупки были сделаны совершенно точно по заданию. Если идет военная игра, то назначьте его часовым: пусть живой и подвижный ребенок какое-то время стоит на часах, ограничивая свои движения.

Полезно для ребенка выполнять какое-то дело вместе со взрослыми, делать его быстро, весело, без предварительной раскачки, без томительных пауз. Можно вместе заняться грязной посудой: вы моете, ребенок вытирает; можно вместе прилаживать что-то или чинить; можно вместе читать книгу: страницу вы, страницу ребенок.

Можно выработать у ребенка привычку быстро переключаться с одного дела на другое. Необходимо приучать ребенка отделять свободное время от времени, когда он занят чем-то серьезным, не путать дело с игрой, не превращать одно в другое. Сколько раз приходилось видеть, как во время еды ребенок играет с хлебом, пошел мыть руки и заигрался с бахромой полотенца. Родители не должны быть пассивными наблюдателями таких сцен. Иначе то же самое будет твориться с занятиями. Добивайтесь, чтобы все необходимое ребенок делал без дополнительного напоминания, ни на что не отвлекаясь.

Большую роль в организации учебного труда школьника играет **режим дня**. Специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали: у тех, кто хорошо учится, есть твердо установленное время для приготовления уроков, и они его твердо придерживаются. Ребята признавались, что когда приближается час приготовления уроков, у них пропадает интерес к играм, не хочется больше гулять.

И, напротив, среди слабых учеников много таких, у которых нет постоянно отведенного для занятий времени. Это не случайно. Воспитание привычки к систематической работе начинается с установления твердого режима занятий, без этого не могут быть достигнуты успехи в учебе. Режим дня не должен изменяться в зависимости от количества уроков, от того, что интересный фильм показывается по телевизору или в дом пришли гости.

Ребенок должен садиться за уроки не только в одно и то же время, но и на постоянное рабочее место. Если жилищно-материальные условия не позволяют предоставить школьнику отдельный письменный стол и книжную полку, то все равно нужно выделить ему какое-то постоянное место, чтобы он мог там держать свои книги и тетради. Если же ребенок занимается за общим столом, никто не должен мешать ему, отвлекать от занятий.

Почему же у ребенка должно быть не просто удобное место для занятий, а постоянное?

Дело в том, что у каждого человека, а у младшего школьника в особенности, вырабатывается установка не только на определенное время, но и на определенное место работы. Когда такая установка у ребенка сформируется, то ему бывает достаточно усесться за привычный стол, как само собой приходит рабочее настроение, возникает желание приступить к работе.

Во время приготовления уроков на столе не должно быть никаких лишних предметов. Все должно находиться на своих местах. Это и учебники, и тетради, и ручки и т.п. Надо также всегда иметь под рукой стопку бумаги, чтобы не было надобности то и дело вырывать страницы из тетради. Возле стола желательно повесить (на расстоянии вытянутой руки) полку с учебниками, словарями, справочниками и другими необходимыми книгами. Перед глазами — календарь и расписание уроков. Не рекомендуется пользоваться тяжелыми ручками, так как увеличение ее веса даже на 1 г усиливает утомление.

Выполнение домашних заданий быстро утомляет, когда работаешь за столом, который не соответствует росту. Принимая позу «согнувшись над столом», мы тем самым затрудняем кровообращение и дыхание, что отрицательно влияет на работу сердца и мозга. При росте ребенка от 120 до 129 см стол должен иметь высоту 59 см, при росте от 130 до 139 см — 62 см, при росте от 140 до 149 см — 68 см. Разница между высотой стола и стула — от 21 до 27 см. Расстояние от глаз до поверхности стола — 35 см, между грудью и столом расстояние должно быть равно ширине ладони. Надо следить, чтобы ноги опирались всей ступней на пол или подножку стола. Не рекомендуется заменять стул табуреткой, так как сидение без опоры на спину быстро утомляет.

При умственной работе кровообращение в мозгу ускоряется в 8—9 раз. Соответственно возрастает и потребность в насыщении крови кислородом. Поэтому не забудьте за 10 минут до начала занятий проветрить комнату.

Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через один час или полтора часа после возвращения ребенка из школы, чтобы он успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних развлечений и игр с товарищами. Лучше всего начинать занятия в 16 часов. Если ребенок занят какими-либо другими важными делами (например, посещает кружок или спит после обеда, что для младшего школьника очень полезно), то, конечно, можно садиться за уроки и попозже. Но в любом случае нельзя откладывать это на вечер. Детям, занимающимся во вторую смену, лучше всего делать домашние задания утром.

Продолжительность работы ребенка по приготовлению домашних заданий должна быть следующей:

- до одного часа — в первом классе;
- до 1,5 часов — во втором;
- до 2 часов — в третьем и четвертом классе. Именно такие нормативы устанавливаются Министерством образования.

Следует заметить, что утомление у ребенка наступает гораздо быстрее, если он работает при шуме. Родителям важно позаботиться, чтобы никакой шум не проникал в комнату, в которой ребенок выполняет домашние задания.

Полезно вместе с ребенком составить памятку «Садимся за уроки». Начав с сопоставления своих действий с пунктами памятки, школьник через некоторое время достигнет того, что все эти действия станут для него привычными.

В каком порядке следует учить уроки? С выполнения каких заданий необходимо начинать: с устных или письменных, с трудных или легких, с интересных или скучных? В педагогической науке нет однозначного ответа на этот вопрос. Ученые и опытные педагоги считают, что правильно на него можно ответить лишь в том случае, если обладаешь знаниями об индивидуальных особенностях ребенка, о характерных чертах его работоспособности.

Лучше всего научить ребенка самому оценивать трудности выполняемой работы и путем сравнения сложности заданий, выполненных ранее и выполняемых сегодня, постараться самостоятельно ответить на вопросы: какие из изучаемых в школе предметы легче, а какие труднее, какое задание выполнять первым — трудное или легкое.

С самого начала ребенок должен осознавать, что в приготовлении уроков может и должна быть своя внутренняя логика, связанная с содержанием материала. Бывает, что дети делают так: старательно выполняют письменные упражнения, а затем приступают к устным и учат то правило, на которое были задания в упражнениях. Нелепость избранной последовательности действий нужно обязательно сделать очевидной для маленького ученика.

Если ученик знает, что он включается в работу сразу, работает с подъемом именно в самом начале, а не в конце, ему целесообразно делать сначала наиболее трудные уроки и постепенно переходить к более легким, требующим меньшего умственного напряжения. Если же ученик втягивается в работу медленно, а наиболее продуктивно работает не сразу, а спустя некоторое время после начала занятий, если усталость появляется не скоро, то ему следовало бы начать с более легких или более привлекательных для него заданий и лишь постепенно переходить к трудным. Самую трудную, «неинтересную» работу следует отнести на середину, либо на вторую половину занятий, судя по тому, что именно на это время приходится наивысший подъем продуктивной умственной работы.