

## **Как грамотно приготовить домашнее задание?**

Приготовление домашних заданий следует начинать всегда в определенные часы, примерно в 16 часов. Наиболее продуктивному труду помогают создание рабочей обстановки, рациональная организация рабочей зоны ( письменный стол с определенным порядком расположения необходимых принадлежностей, удобный, подобранный по росту стул, достаточная яркость освещения). Самоподготовку учащимся рекомендуется начинать с заданий средней трудности, затем переходить к наиболее сложному и трудному материалу, а завершать работу выполнением самых легких заданий. Такой порядок приготовления уроков способствует постепенному вхождению в работу, максимально сложные задания будут выполняться на фоне высокой работоспособности, а легкие -- во время спада продуктивности деятельности. Вначале следует выполнять письменные задания, а затем переходить к устным.

Напряженная умственная работа не может долго быть эффективной. Поэтому через каждые 15—20 мин. выполнения домашних заданий необходимо делать короткие перерывы с выполнением физических упражнений ( физкультпаузы, физкультминутки) и снятием зрительного напряжения ( путем фиксации взора на дальних предметах, круговых движений глаз ). Это способствует быстрому восстановлению работоспособности и предупреждает развитие утомления. Через 40—45 мин, работы следует устроить более длительный перерыв продолжительностью около 10 мин.

Для второклассников наиболее эффективная продолжительность домашней работы составляет 1 час, а для учащихся 3-4 классов - 1,5 часа

---

Использованы материалы книги Кирпичева В.И. « Физиология и гигиена младшего школьника»

## **Как помочь ученику работать дома с книгой?**

Чтение должно занимать ведущее место среди всех общекультурных интересов учащегося во внеучебное время. Однако чтение также связано с напряжением коры больших полушарий головного мозга и зрительного анализатора. В связи с этим длительность непрерывного чтения художественной литературы для младших школьников не должна превышать 1-1,5 ч.

Как же работать дома с книгой?

1. Попросить ребенка воспроизвести знания, полученные на уроке (спросить, что он запомнил?)
2. Закрепить изученный на уроке материал:
  - процесс изучения материала нужно разбить на отдельные части;
  - выполнение ребенком каждой части контролируется на первом этапе работы, поэтапно контроль должен перейти в самоконтроль;
  - прочитав отрывок текста, ребенку нужно сделать остановку, и выполнить необходимые действия: понять, запомнить, сравнить, сопоставить;
  - синтезировать знания, полученные на уроке с прочитанным текстом;
  - при необходимости составить логическую схему или выучить опорные слова;
  - попробовать воспроизвести изученный материал по памяти.

## **Как преодолеть негативное отношение ребенка к школе и обучению**

- Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту- девочки обычно старше ровесников-мальчиков.
- Помните, что когда женщина воспитывает и обучает мальчиков (а мужчина- девочек), ей мало пригодится собственный детский опыт и сравнивать себя в детстве с ними \_ неверно и бесполезно.
- Не переусердствуйте, требуя от мальчиков аккуратности и тщательности выполнения вашего задания.
- Старайтесь, давая задания мальчикам, как в школе, так и в быту, включать в них момент поиска, требующий сообразительности. Не надо заранее рассказывать и показывать , что и как делать. Следует подтолкнуть ребенка к тому, чтобы он сам открыл принцип решения, пусть даже наделав ошибок.
- С девочками, если им трудно, надо вместе, до начала работы, разобрать принцип выполнения задания, что и как надо сделать.
- Не забываете не только рассказывать, но и показывать. Особенно это важно для мальчиков.

Если надо отругать девочку, не спешите высказывать свое отношение к ней- бурная эмоциональная реакция помешает ей понять, за что ее ругают. Сначала разберите, в чем ее ошибка.

- Ругая мальчика, изложите кратко и точно, чем вы недовольны, т.к. он не может долго удерживать эмоциональное напряжение. Его мозг как бы отключит слуховой канал, и ребенок перестанет вас слушать и слышать.
- Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения.
- Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против объективных трудностей, станьте союзником, а не противником.
- Мы часто любим в ребёнке результаты своих трудов. А если результатов нет, виноват не ребёнок, а мы, потому что не сумели его научить.
- Приводя ребенка в первый класс, необходимо отчетливо понимать, что для него должны меняться не только место пребывания, режим и вид деятельности, но и вся шкала ценностей, которую он создал за свои 7 лет. То, что приветствовалось в семье или детском саду, в школе может оказаться нежелательным. Такая смена психологически очень трудна.

- Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страха перед ошибкой. Чувство страха — плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни и радость познания.

---

Использованы материалы книги Еремеевой В.Д., Хризман Т.П. «Девочки и мальчики- два разных мира»

### **Если ребенок левша...**

- **Не переучивайте насильно левшу- дело не в руке, а в устройстве мозга.**
- **Будьте терпеливы и внимательны к левше, помните, что он эмоционален и раним.**
- **Обучая левшу, старайтесь сделать процесс обучения ярким и красочным, привлекайте наглядные пособия, чтобы он мог обучаться не только ушами, но и глазами, и руками, не столько через слова, сколько через предметы.**
- **Не переусердствуйте с соблюдением режима, если у вас ребенок левша- для него жесткое следование режиму может быть непомерно трудным.**
- **Берегите левшу от чрезмерных нервных нагрузок, будьте осторожны и тактичны, наказывая или ругая его.**
- **Не старайтесь сделать левшу таким, как все, больше доверяйте его природе. Его уникальность, непохожесть на других- это его достоинство.**

Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №134 «Дарование»  
Красноармейского района г. Волгограда

# ПСИХО- ПРОФИЛАКТИКА