

## ГОТОВИМ «УРОКИ»

Наш разговор о том, как помочь сыну или дочери избежать ненужных, но, увы, столь частых проблем, начнем с того, как грамотно и рационально организовать рабочее место. Почему это важно? Прежде всего, для того, чтобы во время занятий ребенок мог без напряжения сохранять правильную позу: прямое положение корпуса, небольшой наклон головы, линия плеч параллельна краю стола, предплечья располагаются на столе. При этом поясница опирается на спинку сиденья, а ноги — на пол или подставку. Для этого необходимо подобрать мебель соответственно росту ребенка. Убедиться в том, что вы не ошиблись, довольно просто. Поставьте ребенка около стола. Высота стола должна быть выше локтя ребенка на 2—3 см, а высота сиденья стула — на уровне коленного сустава. В том случае, если окажется, что стол высок, то можно нарастить стул, положив на него жесткую подушечку. Не забудьте о подставке для ног. Надо помнить еще и о том, что правильная и удобная посадка может быть только в том случае, если стул на 4—5 см заходит за край стола. Если стул далеко отстоит от стола, то приходится тянуться к столу. Сидеть длительное время без опоры для спины, например, на табурете, тяжело, особенно младшим школьникам. В этом возрасте позвоночник из-за незавершенности процесса окостенения сохраняет большую гибкость и податливость. Продолжительное сохранение неправильной позы может повлечь за собой искривление позвоночника, ослабить зрение. Более 30 лет назад исследования чешских врачей убедительно показали, что неправильная поза во время занятий, сохраняясь у 7-8-летних школьников в течение 2-х часов, оставляет в позвоночнике временные изменения, не исчезающие даже по прошествии суток. Специальными исследованиями было установлено, что высота стола и стула по мере увеличения роста вашего ребенка на 10-15 см должна изменяться.

Рабочая поверхность хорошо забытой классической школьной парты — наклонная, наклонную поверхность имеет и конторка. Это создает наиболее удобное физиологическое расположение книги и тетради по отношению к глазам. Рекомендуемый угол наклона читаемой книги 30—45°.

В настоящее время в продаже имеется довольно большой выбор детской мебели различного назначения. Что касается специальной мебели для занятий, то можно подобрать функциональную, модульную мебель, которая может легко трансформироваться в зависимости от целей ее использования, а также такую, которая «растет» вместе с ребенком, т. е. рассчитана на длительное пользование, так как по мере роста ребенка можно менять ее высоту. Наличие гигиенического сертификата поможет вам убедиться, что эта мебель безопасна по своей конструкции и использованным материалам.

Если в силу ряда причин у вас нет возможности обеспечить отдельное место для ребенка, то необходимо организовать его за общим столом, но так, чтобы это место было всегда постоянным. Постоянное рабочее место прочно ассоциируется с занятиями, настраивая на деловой лад.

Нередко приходится наблюдать, как, садясь заниматься с самыми лучшими намерениями, ребенок то и дело вынужден отвлекаться: то понадобился карандаш, то линейка, то еще что-то. На поиски уходит время, а главное — рассеивается внимание. Поэтому очень важно приучить ребенка с первых школьных дней к тому, чтобы на столе не было лишних вещей и чтобы не надо было тратить время на поиски учебных принадлежностей, когда они потребуются. Все необходимое следует подготовить заранее, а для хранения учебников и других школьных принадлежностей отвести постоянное место.

Существенное значение имеет правильное и достаточное освещение. Наиболее рационально, если стол стоит рядом с окном или вблизи него, так, чтобы свет падал слева. Имейте в виду, что невымытые стекла поглощают 20 % световых лучей. К концу зимы, когда на окнах скапливается особенно много пыли, эта цифра достигает 50 %. Тюлевые занавески «съедают» до 30 % солнечного света. Освещенность комнаты снижается на 10-40 %, если на подоконниках стоят высокие цветы. Дни в осенние и особенно в зимние месяцы коротки и без настольной лампы не обойтись. Чрезмерно яркий свет, а тем более свет лампы без абажура ослепляет, вызывает резкое напряжение и утомление зрения. Мощность электрической лампочки — не менее 75 Вт. Ярко-красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем

матовые, зеленого или желтого цвета. При этом не исключается и общее освещение. Оно необходимо для того, чтобы не создавался резкий переход при переводе взора с освещенной книги или тетради к темноте комнаты. Резкий контраст быстро утомляет — появляется чувство напряжения и рези в глазах. Если в таких условиях работать подолгу изо дня в день, то возникает постоянный спазм аккомодационной мышцы, т. е. создаются предпосылки для развития или прогрессирования близорукости.

Напряжение для глаз при чтении будет меньше, если книга будет достаточно удалена от глаз. Расстояние это не должно быть менее 30 см. Ребенка можно научить как легко проконтролировать себя: если поставить руку на локоть, то глаза должны быть на уровне большого пальца руки. Особенно внимательно следует отнестись к этим советам, если у вашего ребенка близорукость или предрасположенность к ней.

На успешное выполнение домашних заданий, уровень работоспособности школьника могут оказать неблагоприятное влияние и другие факторы. В душной, излишне теплой комнате, да еще при том, что включен радиоприемник или другая звукоизлучающая техника, трудно сосредоточиться, утомление наступает раньше.

Желательно, чтобы время приготовления уроков было всегда одинаково. Исследования гигиенистов и биоритмологов показали: у большинства детей и взрослых подъем работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Поэтому приготовление уроков целесообразно начинать в это время. Кроме того, необходим достаточный по времени перерыв, чтобы сбросить усталость, накопившуюся после занятий в школе, пообедать. Очень хорошо, если перед тем, как сесть за уроки, ребенок погуляет на свежем воздухе. Отличным отдыхом может быть и дневной сон, особенно если у ребенка сложилась привычка спать днем или, например, он еще не полностью восстановился после перенесенной болезни. Довольно много детей, которые учатся во вторую смену. В этом случае приготовление уроков рекомендуем начинать в 9—10 часов.

А теперь поговорим о самом трудном — как научить ребенка не тратить много сил и времени на «раскачку», быстро и сосредоточенно работать, а также, что очень важно, — не превращать приготовление уроков в бесконечную, нудную и мучительную работу. Конечно, есть дети, которые уже с первых дней своей школьной жизни не испытывают подобных проблем, но таких немного.

Известный русский педагог К. Д. Ушинский справедливо говорил, что у ребенка, который длительно занят приготовлением уроков, ослабевают память и внимание, снижается успеваемость. Рекомендуемое гигиенистами время приготовления уроков не должно превышать во 2-м классе — 1,5 часа, в 3-4-х — 2 часа, в 5-6-х — 2,5 часа, в 7—8-х — 3 часов, а в старших классах — 4 часов. Согласно современным педагогическим и гигиеническим требованиям обучение в первом классе проводится без домашних заданий. Однако, как показывает практика, учителя нередко нарушают это требование, да и родители по традиции рассматривают домашние задания как обязательный элемент школьного обучения. И если это все-таки происходит, постарайтесь, чтобы ваш ребенок не засиживался за уроками дольше часа, обязательно прерываясь на несколько минут, для небольшой разрядки. Не в меру продолжительные занятия неблагоприятно отражаются не только на общем развитии, но и на здоровье детей. Те из них, кто слишком много времени тратят на уроки, меньше бывают на воздухе, недостаточно двигаются, чаще недосыпают. У них не остается времени на другие занятия и увлечения, они чаще жалуются на усталость, головные боли.

Научить школьника готовить уроки быстро — непростая задача для родителей. Однако, если с первых дней школьной жизни уделять этому внимание, отводя необходимое и достаточное время на приготовление уроков с учетом особенностей и способностей вашего ребенка, то такие систематические усилия приведут к желаемому результату. Можно воспользоваться часами или будильником, предварительно договорившись с ребенком, чтобы он постарался успеть выполнить определенное задание в течение условленного, может быть даже заведомо большего времени. Однако не создавайте стрессовой, нервной обстановки. Не ругайте, если это не получилось, постарайтесь проанализировать, в чем причина: задание оказалось сложным или просто трудно сосредоточиться. Вообще, единых советов быть не может, в каждом конкретном случае родители, зная особенности своего ребенка, могут

использовать ту или иную тактику. Если у вашего школьника отсутствует мотивация к учебе или интерес, постарайтесь найти, что же все-таки «задевает» его. Пусть на первых порах это будет просто необходимость успеть на его любимый хоккей или компьютерный кружок. И не забывайте почаще хвалить ребенка, даже если его успехи невелики.

При этом также очень важно избавить ребенка от гиперопеки. Ваше чрезмерное внимание и помощь в приготовление уроков формируют зависимость ребенка, его беспомощность, нерешительность, необходимость согласовывать с вами каждый свой шаг.

Другая крайность в поведении родителей: полная отстраненность от участия в учебных делах ребенка. Даже если у него нет проблем с уроками, обязательно поинтересуйтесь, что было в школе, насколько понят тот или иной раздел программы. Ведь даже способный ребенок, особенно в начале обучения, еще не в состоянии оценить, насколько полно и правильно он усвоил учебный материал. И важно, чтобы взрослый не принимал на себя роль строгого «контролера», требуя от ребенка «слово в слово» повторить пройденное. Лучше попытаться создать такую ситуацию, может быть даже игровую — дети очень любят это, где ребенку необходимо продемонстрировать на практике свои знания. Заодно он получит представление о том, зачем эти знания ему необходимы. Очень важна ваша доброжелательность, умение радоваться успехам вашего ребенка.

Часто возникает вопрос: в каком порядке следует делать уроки? Сначала устные, а потом письменные, начинать с легких или трудных? На это можно ответить, что единого для всех рецепта нет. У детей существует много индивидуальных различий в устойчивости внимания, быстроте «вхождения» в работу, определенных пристрастиях. И все-таки, некоторые советы есть. Учащимся I—4-х классов, тем, у кого возможности продолжительной сосредоточенной работы пока невелики, мы рекомендуем начинать приготовление уроков с письменных заданий. И вот почему. Наблюдения показывают, что ни один предмет не дается ребенку с таким трудом, как письмо, особенно первоклассникам. Выполнение письменных заданий требует определенной малопривычной позы, а мышцы кисти руки испытывают при этом значительное напряжение. Много и хорошо писать младшим школьникам еще не под силу. Специальные исследования, которые проводились в нашем институте, показали, что большинство первоклассников, начиная с 3-4-й минуты непрерывного письма, не в состоянии сохранять правильную позу, качество письма начинает заметно ухудшаться. Поэтому хотим предостеречь родителей от настойчивых требований переписать «каракули». Целесообразность такой настойчивости, как правило, невелика. Мало того, ребенок может просто возненавидеть эти занятия. Систематическая работа, постепенное увеличение нагрузки, а при необходимости и дополнительные занятия, тренирующие мелкие мышцы кистей рук (лепка, рисование, работа с конструктором и т. п.), обязательно дадут результат. Замечательно, если вам удастся привить ребенку любовь к этим занятиям. У него появится возможность почувствовать себя взрослым, самостоятельным человеком, который в состоянии написать письмо бабушке (пусть это будет всего три строчки), поздравление другу или, уходя на прогулку, оставить записку папе.

Выполнение письменных заданий необходимо чередовать с устными.

Совершенно неправильно поступают те родители, которые выдвигают такое требование: «Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!» После 25-30-минутных занятий для 7-8-летних школьников, а для детей постарше через 40-45 минут необходимо сделать 10—15-минутный перерыв для отдыха. Выполнение физических упражнений или, к примеру, танцевальных движений под музыку позволит быстрее восстановить работоспособность. Только при этом необходимо помнить, что физкультурная пауза не должна чрезмерно возбуждать, чтобы потом не пришлось тратить время на вхождение в работу.

Школьникам постарше, у которых учебная нагрузка часто бывает неравномерной в течение недели, может понадобиться ваш совет и помощь в том, как рационально распределить ее по дням недели. Скорее всего, не стоит откладывать на последний день написание домашнего сочинения, которое было задано 2 недели тому назад, или заучивание наизусть больших текстовых материалов в один присест. Практика показывает, что учебный материал запоминается гораздо лучше, если в тот же день, когда он был разобран в школе, просмотреть его еще раз дома, не добиваясь полного заучивания. Тогда, вернувшись к нему во время

приготовления уроков, которые будут на следующий день, закрепить его в памяти не составит большого труда.

Тем школьникам, кто учится во вторую смену, как правило, не рекомендуется садиться за уроки вечером, после возвращения из школы. Исключение, пожалуй, можно сделать в тех случаях, когда ребенку необходимо помочь разобраться в трудном для него задании, т. к. в первой половине дня он не сможет рассчитывать на ваше присутствие. Для тех, кто с трудом заучивает наизусть, имеет смысл пройтись по тексту, например, перед сном, а утром попытаться воспроизвести его. Такое растянутое во времени запоминание может оказаться гораздо эффективнее, чем спрессованные во времени многократные повторения.

В выходные дни, а тем более если он один (в том случае, когда занятия в школе организованы по 6-дневной учебной неделе), надо постараться, чтобы ребенок был свободен от уроков, чтобы это был день настоящего отдыха. Известно, что большинство школьников хронически недосыпает, поэтому в эти дни, во-первых, ребенку необходимо хорошо выспаться, по возможности побольше побыть на воздухе. Это создаст хороший запас сил на следующую учебную неделю. А если без учебных занятий совсем не обойтись, то постарайтесь, чтобы это были такие занятия, выполнение которых не только необходимо, но и интересно. Ведь, прогуливаясь вместе с вами в лесу или в парке, ребенок может даже больше узнать или лучше закрепить полученные на уроке знания.

Здоровья и успехов вам и вашим детям!