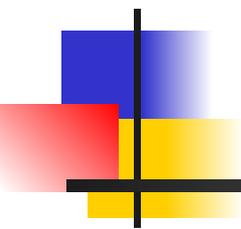


# Лекторий для родителей



---

Автор: Меркулова Н.И.

# Лекторий для родителей

«Организация домашнего труда учащихся»





# «Организация домашнего труда учащихся»

---

## *Аспекты темы:*

- динамика дневной работоспособность ученика;
- утомление и способы снятия утомления;
- эффективная организация домашнего учебного труда ребенка.

# «Организация домашнего труда учащихся»

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддержание головы руками, облачивание	Стремление положить голову на стол, вытянуться, облачивание на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задает вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия



# «Организация домашнего труда учащихся»

---

**Утомление** – это естественная реакция, более того, она является обязательным условием тренировки работоспособности.

Однако следует учитывать, что чем более значительным оказывается утомление, тем более благоприятными должны быть условия для отдыха.



# «Организация домашнего труда учащихся»

---

## Снятие утомления через физкультминутки и физкультпаузы.

- Предупреждение раннего умственного утомления и восстановление работоспособности достигается активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания.
- Устранение застойных явлений в кровообращении и в дыхательной системе осуществляется ритмичными чередованиями сокращений и расслаблений мышц брюшного пресса.
- Предупреждение нарушений зрения обеспечивается упражнениями с последовательным напряжением и расслаблением мышц, отвечающих за аккомодацию.
- Устранение длительного растяжения и расслабления мышц - разгибателей спины, отвечающих за осанку, осуществляется с помощью упражнений именно на эти мышцы.



# «Организация домашнего труда учащихся»

---

Для оказания помощи ребенку в установлении своего режима, мы предлагаем ряд советов учащимся по организации своего рабочего дня.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### Учись беречь свое время.

«Сфотографируй» свой обычный день: на листке бумаги слева запиши каждое, даже самое маленькое, дело, а справа поставь потраченное на него время. Вечером просмотри записи и определи, где и когда время было потрачено зря. Такая «фотография» научит дорожить временем и поможет составить режим дня. Но лучше, учитывая неравномерность нагрузки по дням недели, составь режим на неделю.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### Укладывайся в отведенное для выполнения домашних заданий время.

На выполнение домашних заданий рекомендуется затрачивать не более 2,5 часа в 5-8 классах, и не более 3,5 часа – в старших. Поэтому строго запланируй время начала и окончания приготовления домашних заданий – это поможет тебе не отвлекаться во время их выполнения.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

---

### Лучшее время для выполнения домашних заданий

в первой половине дня – между 10 и 12  
часами, во второй – с 15 до 18  
часов.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### До начала выполнения домашних заданий.

Плотный обед должен быть не позднее чем за 2-2,5 часа до их начала, легкий прием пищи может быть и за 1-1,5 часа (но не приступай к работе голодным); большие физические нагрузки допустимы не позднее чем за 2-2,5 часа до выполнения умственной работы. Хорошо проветри помещение. Подготовь рабочее место.

По мере выполнения заданий, все, с чем работать уже не придется (исписанные листы, черновики, тетради и пособия по уже сделанным урокам), можно складывать справа от себя или вообще убрать со стола.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### В каком порядке следует делать уроки

- зависит от твоих особенностей. Если ты входишь в работу легко, но быстро утомляешься, начинай приготовление домашних заданий с наиболее трудного предмета. Если ты втягиваешься в работу медленно, продуктивность работы нарастает постепенно следует начинать со средних по трудности заданий и постепенно переходить к более сложным. Если ты вообще с трудом приступаешь к домашним заданиям, если тебя нервирует любая неудача в их выполнении, то лучше начинать с самых простых, успех в работе приносит тебе удовлетворение. Если тебе не удастся решить трудную задачу, отложи ее «на потом», иначе может не хватить времени на выполнение других заданий.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### Отдых при выполнении домашних заданий.

Его необходимо планировать заранее. Признаки утомления могут быть следующими: чувствуешь, что стало неудобно сидеть, возникает ощущение покалывания в ногах; глаза повторно возвращаются к одной и той же строке; вдруг начинаешь обращать внимание на постоянные раздражители (звуки, чувство голода и др.).

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### Чтобы восстановить умственную работоспособность

и предупредить развитие утомления, надо через каждые 40-45 минут занятий устраивать перерывы на 10-15 минут. Их задачами должны быть: восстановление умственной работоспособности, устранение последствий малоподвижности, предупреждение нарушений осанки, зрения.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### Правильно и эффективно используй возможности своей памяти.

Проследи и сделай вывод о преобладающем у тебя типе памяти, которая может быть: моторной; зрительной; слуховой; логической; ассоциативной; эмоциональной. Определив у себя преобладающий тип памяти, попытайся создавать для успешного запоминания соответствующие условия. Кроме того, для успешного запоминания следует найти взаимосвязь нового материала с освоенной ранее информацией или придумать, где и как ты сможешь его использовать.

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

### **Быстрее включайся в работу.**

Это правило особенно важно утром, когда после сна умственная работоспособность низкая. Ускорить включение в работу поможет утренняя гимнастика. Она же позволит тебе оставаться весь день бодрым и сохранять высокую работоспособность

# «Организация домашнего труда учащихся»

## Советы учащимся

**Успехи в учебе во многом зависят  
только от твоего здоровья.**

Правильно организованный режим, полноценный сон, рациональное питание, неприятие вредных привычек, благожелательность к окружающим, наличие цели и стремление к ее достижению – формула твоих успехов в обучении

# Лекторий для родителей

Спасибо за внимание!

