

Гигиенические требования к подготовке домашних заданий младшими школьниками

Начинать подготовку уроков следует всегда в одно и то же время. Исследования гигиенистов и биоритмологов показали, у большинства детей и взрослых подъем работоспособности во второй половине дня начинается с 16 ч. Поэтому приготовление уроков целесообразно начинать в это время. Посоветуйте вашим ученикам отдохнуть, пообедать, погулять на свежем воздухе, прежде чем приступить к выполнению домашнего задания. Отличным отдыхом может быть и дневной сон, особенно если ребенок привык спать днем или, например, он еще не полностью восстановился после перенесенной болезни.

Пожалуй, самым сложным для педагога будет научить ребенка не тратить много времени на “раскачку” перед выполнением домашнего задания, быстро и сосредоточенно работать, не превращая приготовление уроков в бесконечный, нудный и мучительный процесс. Конечно, есть дети, которые уже с первых дней своей школьной жизни не испытывают подобных затруднений, 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 ч, в 3–4-х классах – 2 ч.

Согласно современным педагогическим и гигиеническим требованиям, обучение в первом классе проводится без домашних заданий (СанПиН 2.4.2.1178-03 “Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях”).

Однако, как показывает практика, учителя нередко нарушают это требование, да и родители по традиции рассматривают домашнее задание в начальной школе как обязательный элемент школьного обучения. И если это все-таки происходит, следует обратить внимание родителей на то, чтобы дома ребенок не засиживался за уроками дольше часа и обязательно прерывался 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

тратит 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.

В этом случае день у ребенка целиком превращается в рабочий, который по своей продолжительности может перекрывать рабочий день взрослых. Результаты наших исследований фиксируют, что такая ситуация, к сожалению, не редкость. А практика, когда учащиеся уходят на каникулы, получив от педагогов длинный перечень заданий, увы, также характерен для нашей школы.

Хотим обратить внимание на опыт тех педагогов, которые дифференцированно, с учетом познавательных возможностей и особенностей учащихся подходят к объему и содержанию домашних заданий, избавляя своих воспитанников от ненужной и малопривлекательной для них репродуктивной деятельности. Домашние задания творческого характера, как правило, менее утомительны, формируют познавательный интерес, позитивный настрой к учебе. Заслуживает внимания и опыт школ, работающих без домашних заданий.

Существенно снизить затраты времени на приготовление уроков да и утомительность школьных занятий помогает, как показали наши исследования, расписание уроков, которое предусматривает для учащихся

средних и старших классов сдвоенные по одному предмету уроки, использование модульной технологии обучения.

Научить школьника готовить уроки быстро – непростая задача. Однако если с первых дней школьной жизни педагоги и родители уделяют этому внимание, отводя необходимое и достаточное время на приготовление уроков с учетом особенностей и способностей ребенка, то такие систематические усилия приведут к желаемому результату.

Можно порекомендовать родителям воспользоваться часами или будильником, предварительно договорившись с ребенком, чтобы он постарался успеть выполнить определенное задание в течение условленного, может быть, даже заведомо большего времени. Но не следует создавать стрессовую, нервную обстановку, ругать ребенка, если у него это не получится. Лучше вместе с ним разобраться, в чем причина: задание оказалось слишком сложным или было 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 школьника отсутствует мотивация к учебе или интерес, постарайтесь понять, что для

него может стать стимулом. Может быть, необходимость успеть на занятия в спортивную секцию или компьютерный кружок. И не забывайте почаще хвалить ребенка, даже если его успехи невелики.

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 мин 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 то, чтобы успокоиться, сосредоточиться на задании и начать работу.

Обращаем внимание на то, что очень важно избавить ребенка от гиперопеки. Чрезмерное внимание и помощь в приготовлении 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, родителям следует обязательно поинтересоваться, 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. Большое значение имеют ваша доброжелательность, умение радоваться успехам ребенка.

Для детей, посещающих школы полного дня или группы продленного дня, необходимо создать комфортные условия для самоподготовки, максимально оградить их от отвлекающего шума, хождения и т. п. Присутствие педагога, воспитателя, возможность разобщения детей на небольшие группы, поддержание тишины наряду с другими необходимыми условиями, о которых мы сказали ранее, будут способствовать успешной подготовке домашних заданий.

Нас часто спрашивают, 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 можно предложить некоторые советы. Учащимся 1–4-х классов, тем, кто еще не научился сосредоточенно работать продолжительное время, мы рекомендуем начинать приготовление уроков с письменных заданий. И вот почему. Наши 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 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 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.

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 две недели тому назад, или заучивание наизусть одновременно больших текстовых материалов. 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.