

ГОТОВИМ УРОКИ

Марина Степанова - заведующая отделом гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, кандидат медицинских наук, г. Москва

Необходимо подобрать мебель соответственно росту ребёнка. Поставьте ребёнка около стола. Высота стола должна быть выше локтя ребёнка на 2-3см, а высота сиденья стула - на уровне коленного сустава.

Надо помнить ещё и о том, что правильная и удобная посадка может быть только в том случае, если стул на 4-5 см заходит за край стола.

Во время занятий ребёнок должен 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.

Рабочая поверхность школьной парты - наклонная. Это создаёт наиболее удобное физиологическое расположение книги и тетради по отношению к глазам. Рекомендуемый угол наклона читаемой книги 30-45 .

Если в силу ряда причин нет возможности обеспечить отдельное место для ребёнка, 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.

Очень важно приучить ребёнка 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. Знайте: невымытые стёкла поглощают 20 % световых лучей. К концу зимы эта цифра достигает 50 %. Тюлевые занавески "съедают" до 30 % солнечного света. В осенние и зимние месяцы без настольной лампы не обойтись (мощность - не менее 75 Вт). Яркие красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зелёного или жёлтого цвета. При этом не исключается и общее освещение.

Напряжение для глаз при чтении будет меньше, если книга будет достаточно удалена от глаз (не менее 30 см). Ребёнка можно научить как легко проконтролировать себя: если поставить руку на локоть, то глаза должны быть на уровне большого пальца руки.



В душной, излишне тёплой комнате, да при включённой звукоизлучающей технике, трудно сосредоточиться, утомление наступает раньше. Очень хорошо, если перед тем, как сесть за уроки, ребёнок погуляет на свежем воздухе.



Желательно, чтобы время приготовления уроков было всегда одинаково. У большинства детей и взрослых подъём работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Кроме того, необходим достаточный по времени перерыв, чтобы отдохнуть и пообедать.



Рекомендуемое гигиенистами время приготовления уроков не должно превышать во 2-м классе - 1,5 часа, в 3-4-х классах - 2 часа. Обучение в первом классе проводится без домашних заданий. Если у школьника отсутствует мотивация к учёбе, постарайтесь найти, что же всё-таки "задевает" его. И не забывайте почаще хвалить ребёнка, далее если его успехи невелики.



Очень важно избавить ребёнка от гиперопеки. Ваше чрезмерное внимание и помощь в приготовлении уроков формируют зависимость ребёнка, его беспомощность, нерешительность, необходимость согласовывать с вами каждый свой шаг.



Другая крайность в поведении родителей: полная отстранённость от участия в учебных делах ребёнка. Даже если у него нет проблем с уроками, обязательно поинтересуйтесь, что было в школе, насколько понят тот или иной раздел программы.



Учащимся 1-4х классов рекомендуется начинать приготовление уроков с письменных заданий. Выполнение письменных заданий необходимо чередовать с устными. После 25-30-минутных занятий необходимо сделать 10-15-минутный перерыв для отдыха.



Практика показывает, что учебный материал запоминается гораздо лучше, если в тот же день, когда он был разобран в школе, просмотреть его ещё раз дома.



В выходные дни, а тем более если он один, надо постараться, чтобы ребёнок был свободен от уроков, чтобы это был день настоящего отдыха.

Здоровья и успехов вам и вашим детям!