|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **https://avatars.mds.yandex.net/i?id=be66b6a3854d0e303be84ce0e492ed42-5234679-images-thumbs&n=136**.Для успешного выполнения домашнего задания необходим четкий ритм занятий. Например, после 25 минут занятий работы следует сделать перерыв на 5-10 минут, во время которого целесообразно выполнить несколько физических упражнений.  **7**.Приступать к выполнению домашнего задания ребенку лучше всего через 1-1,5 часа после возвращения его из школы, чтобы он успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних развлечений и игр.  **8**.Продолжительность работы ребенка по приготовлению домашних заданий должна быть следующей:   * в первом классе – до 1 часа; * во втором классе – до 1,5 часов; * в третьем и четвертом классах – до 2 часов. | **Желаю вам успехов!**  **Не упустите свой шанс,**  **приучите своего ребёнка**  **выполнять домашнее**  **задание**  **самостоятельно,**  **но это не должно исключать**  **контроля с вашей стороны.**  https://snob.ru/i/indoc/user_28109/e32c5bd11f6e53b3ca13241a3ed340ab.jpg | Субботина Ольга Анатольевна  Учитель начальных классов  МАОУ «Гамовская средняя школа»    **Памятка для родителей**  ***Как приучить ребенка к самостоятельному выполнению домашних заданий***  https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0cf8/00120e57-cc639758/hello_html_m353e8f69.gif  2023г |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** У ребенка должно быть свое постоянное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено. Рабочий стол ставится поближе к окну так, чтобы свет падал слева. В вечерние часы необходимо включать настольную лампу, которая ставится так, чтобы свет падал слева. Желательно, чтобы абажур был зеленого света, так как этот цвет в наименьшей степени утомляет зрение. Во время чтения книгу полезно поместить на подставку в наклонном (под углом 450) положении. Во время приготовления уроков на столе не должно быть никаких лишних предметов.  https://thumbs.dreamstime.com/b/workspace-desk-computer-vector-illustration-minimalist-workspace-desk-computer-monitor-table-lamp-coffee-cup-168314713.jpgВсе должно находиться на своих местах. Перед глазами – календарь и расписание уроков. | **2.**Не рекомендуется пользоваться тяжелой ручкой, так как увеличение ее веса даже на 1 грамм усиливает утомление.  https://www.uvbr.ru/image/cache/adaptive/catalog/oopb/5/10679300_c-800x800.jpg  **3**.Стол должен соответствовать росту ребёнка. При росте ребенка от 120 до 129 см стол должен иметь высоту 59 см, при росте от 130 до 139 см – 62 см, при росте от140 до 149 см – 68 см. разница между высотой стола и стула – от 21 до 27 см. Расстояние от глаз до поверхности стола – 35 см, между грудью и столом расстояние должно быть равно ширине ладони. Надо следить, чтобы ноги опирались всей ступней на пол или подножку стола. Не рекомендуется заменять стул табуреткой, так как сидение без опоры на спинку утомляет. | **https://sun9-44.userapi.com/c857616/v857616029/1a74cb/374LFgSH1sY.jpg4**.При умственной работе кровообращение в мозгу ускоряется в 8-10 раз. Значит, возрастает и потребность в насыщении крови кислородом. Поэтому не забудьте за 10 минут до начала занятий проветрить комнату.  **https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/4470631/pub_6079321ba732f91847239389_60793722c1749f03485d2787/scale_12005**.Следует заметить, что утомление у ребенка наступает гораздо быстрее, если он работает при шуме. Важно позаботиться о том, чтобы никакой шум не проникал в комнату, в которой ребенок выполняет домашнее задание. Выключить телевизор. |