**Рекомендации родителям по сохранению здоровья учащихся**

**в ходе выполнения домашнего задания**

**Закуцкая Марина Владимировна,**

**учитель математики ГБОУ лицея №144**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения сформулировано определение здоровья: “Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Многим родителям известно, сколько нервов и здоровья может тратиться с обеих сторон при оказании детям помощи в выполнении домашних заданий. Вот несколько советов, как избегать нервного напряжения и усталости после рабочего и школьного дня во время выполнения учениками домашних заданий.

Во-первых, нужно иметь четкий план того, что следует выполнить к очередному дню. Удобно, если этот план будет перед глазами. С этой задачей легко было бы справиться, используя школьный дневник (как полагается, то есть записывая туда подробно домашние задания), но, к сожалению, сейчас школьники заполняют дневник формально, а чаще пользуются смартфоном, делая беспорядочные фото, а потом вечером тратят много времени, чтобы выяснить у одноклассников, что же именно задано. Свою задачу, как учителя, я вижу в том, чтобы на уроке подробно, четко, по пунктам сформулировать домашнее задание, проследить, чтобы оно всеми было записано и попросить кого-то еще раз вслед за мною повторить, что именно задано, в каком объеме, к какому дню. Родители тоже могут вести разъяснительную работу по поводу того, что четко составленный план помогает избегать ненужной усталости и пустой траты времени.

Во-вторых, ученик, приступая к выполнению домашнего задания, должен быть сосредоточен только на нем. Взрослым следует уважительно относиться к выполнению домашнего задания ребенком, не давая ему в это время никаких поручений. На рабочем месте ученика должны быть учебники, справочная литература и тетрадь только по тому предмету, которым он сейчас занят.

Когда ученик на следующий день сообщает учителю, что он не сделал домашнее задание, потому что не понял, как его делать, а помочь было некому, то я всегда задаю встречный вопрос: “А что конкретно ты сделал для того, чтобы понять?” Этот же вопрос я предлагаю задавать своему ребенку и родителям, а не сообщать сразу готовые ответы. Что может сделать ребенок, чтобы вникнуть в учебный материал? Внимательно изучить классную работу и попытаться примеры, разобранные в ней, решить самостоятельно; прочитать текст параграфа, и если текст плохо укладывается в голове, то законспектировать его, не оставив непонятым ни одного термина, а также самостоятельно решить приведенные в тексте параграфа примеры. При этом непременно нужно отмечать трудные для понимания места, чтобы на следующем уроке задать конкретный вопрос учителю. Можно посмотреть в интернете видеоуроки по интересующей теме. Но в любом случае в тетради ученика должны появиться чертеж к задаче, запись краткого условия и хотя бы одно-два действия решения.

По окончании работы по одному предмету нужно сделать небольшой перерыв, заменить на столе одни учебники на другие, проветрить помещение и приступить к выполнению следующего задания, например, устного. Если задано выучить доказательство теоремы, то сначала надо детально вникнуть в каждую строку доказательства, чтобы понимать, откуда что следует, а потом повторить доказательство крупными блоками и обязательно пересказать его вслух. Если родителям некогда проверить ребенка, то он вполне может организовать самопроверку, записав свой пересказ на диктофон.

Если со стороны родителей в ходе выполнения ребенком домашнего задания появится авторитарный тон, то состояние утомления и усталости возникнет у ребенка очень быстро. Следует помнить, что требовательность не равносильна принуждению. Так что родители во время помощи ребенку в подготовке домашнего задания должны проявлять самообладание и выдержку – так же, как и учитель на уроке. Главным должен быть принцип “Не навреди!”

Родителя непременно следует замечать личные продвижения ребенка. Всегда надо находить, за что можно похвалить ученика – это поднимет ему настроение, улучшит эмоциональный фон, укрепит здоровье: если вместо 10 ошибок им было сделано только 6, то это прогресс, за это надо похвалить, и работать дальше. И интерес, проявляемый к успехам ученика в учебе, должен быть абсолютно искренним, а не дежурным и поверхностным.

Важно проследить, чтобы в перерывах между выполнением домашних заданий ученик занимался чем-то полезным, а не бездельничал – самое большое утомление возникает от безделья.

Ну и, конечно, непременно нужно, чтобы ученик пользоваться рациональными методами вычислений – это экономит силы, время, предотвращает всякого рода стрессы. В математике много формул, свойств, правил, приемов, делающих вычисления легкими и красивыми.

Зачастую ученики ленятся это делать, прибегая к помощи калькулятора, использование которого запрещено на уроках математики и экзаменах. Если родители сумеют убедить ребенка приобщиться к красивым приемам счета, а не пользоваться калькулятором, это во многом сохранит здоровье ученика и сделает его более успешным.