

10 ПРАВИЛ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

1. Посещайте школьные родительские собрания

Дети лучше успевают в школе, когда родители участвуют в их школьной жизни. Посещение родительских собраний особенно в **начале учебного года** - отличный способ познакомиться с учителями вашего ребенка и их ожиданиями.

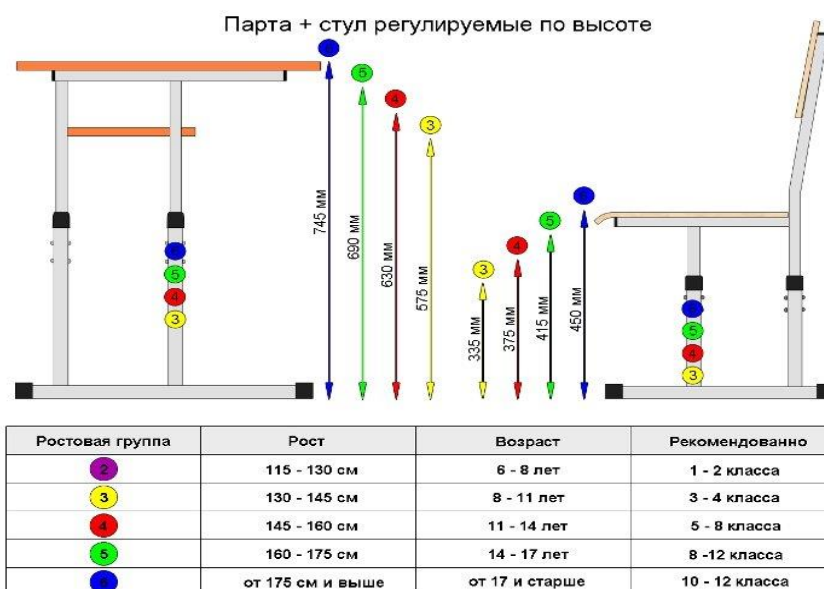
Если у Вашего ребенка особые потребности в обучении, можно договориться о дополнительной встрече с учителями, чтобы обсудить тактику обучения в школе, рекомендации по выполнению домашнего задания.

2. Поддерживайте ребенка в выполнении домашних заданий

Домашнее задание в начальной школе укрепляет и расширяет возможности обучения в классе и помогает детям практиковать важные учебные навыки. Это также помогает им развить чувство ответственности и трудовую дисциплину, которые принесут им пользу за пределами школы.

Помимо того, что ваш ребенок знает, что вы считаете домашнее задание приоритетом, вы можете помочь, создав эффективную учебную обстановку. Необходимо организовать хорошо освещенное, удобное и тихое рабочее место.

Мебель должна соответствовать росту ребенка!



Также может помочь избежать отвлекающих факторов (например, телевизора на заднем плане) и устанавливать время начала и окончания.

Правило для эффективного выполнения домашнего задания и / или периода обучения – делайте перерывы между заданиями.

Продолжительность выполнения домашних заданий

1 класс	не более 1 часа
2-3 класс	не более 1,5 часов
4-5	не более 2 часов
6-8	не более 2,5 часов
9-11	не более 3,5 часов

Пока ваш ребенок делает домашнее задание, будьте готовы помочь понять задание, давать рекомендации, отвечать на вопросы и просматривать выполненную работу. Но не поддавайтесь желанию давать правильные ответы или выполнять задания самостоятельно.

3. Отправьте своего ребенка в школу готовым к обучению

Питательный завтрак заряжает детей энергией и подготавливает их к новому дню. В целом, дети, которые завтракают, имеют больше энергии и лучше успевают в школе. Дети, которые завтракают, также реже пропускают занятия и реже обращаются в медицинский кабинет с жалобами на боли в животе, связанными с голодом.

Вы можете помочь вашему ребенку развить внимание, концентрацию и память, предоставляя на завтрак продукты, богатые цельными злаками, клетчаткой и белком, а также с низким содержанием сахара. То есть вариантом завтрака может быть: йогурт, каша, омлет, запеканка и обязательно напиток.

Детям также необходима определенная продолжительность сна, чтобы быть бодрыми и готовыми учиться весь день. Большинству детей школьного возраста требуется от 10 до 12 часов сна в сутки. Трудности со сном могут возникнуть в этом возрасте по целому ряду причин. Домашние задания, внеклассные мероприятия, просмотр телевизора, игра на компьютере, а также напряженный семейный график могут привести к тому, что дети не высыпятся.

Недостаток сна может вызвать раздражительное или гиперактивное поведение и затруднить внимание детей на уроках. Важно соблюдать постоянный распорядок дня перед сном, особенно вечером. Обязательно выделяйте достаточное количество времени перед сном, чтобы ваш ребенок мог настроиться на сон, и ограничьте стимулирующие развлечения, такие как **просмотр телевизора, видеоигры и доступ в Интернет**.

4. Обучайте организаторским навыкам

Когда дети организованы, они могут оставаться сосредоточенными, вместо того чтобы тратить время на поиски чего-либо и отвлекаться.

Что значит быть организованным в начальной школе? Для детей начальной школы это означает иметь тетрадь с заданиями, учебник и все необходимые к уроку предметы.

Проверяйте тетрадь с заданиями вашего ребенка и содержимое портфеля каждый вечер, чтобы вы были знакомы с заданиями, и ваш ребенок всегда был готов к уроку.

Поговорите со своим ребенком о том, как поддерживать порядок на письменном столе, чтобы не потерялось важное задание или документ, который нужно подписать родителям. Научите своего ребенка пользоваться календарем или персональным планировщиком, чтобы оставаться организованным.

Также полезно научить вашего ребенка составлять список дел, чтобы помочь расставить приоритеты и выполнить все поставленные задачи. Например:

1. *Домашнее задание 14.00-14.30*
2. *Футбол 16.00 (начать собираться в 15.00, выйти из дома-15.30)*
3. *Прибраться в комнате*

Никто не рождается с отличными организаторскими способностями — им нужно учиться и практиковать.

5. Прививайте навыки учебы

Подготовка к тестированию может пугать маленьких детей, и многие педагоги предполагают, что родители помогут своим детям в начальной школе. Знакомство вашего ребенка с учебными навыками сейчас окупится хорошими привычками к обучению на протяжении всей жизни.

В начальной школе дети обычно сдают итоговые тесты по математике, правописанию, естественным наукам и обществознанию. Обязательно узнайте, когда запланирован тест, чтобы вы могли помочь своему ребенку подготовиться заранее, а не только накануне

вечером. Вам также может потребоваться напомнить своему ребенку, чтобы он приносил домой нужные учебные материалы, такие как конспекты, учебные пособия или книги.

Научите своего ребенка разбивать общие задачи на более мелкие, выполнимые части, чтобы подготовка к различным проверочным работам не была слишком трудной.

Важно! Если учеба и выполнение проверочных работ становятся источником стресса для вашего ребенка, обсудите ситуацию с учителем или с школьным психологом.

6. Установите доверительные отношения с ребенком

В школе действуют определенные правила такие как дресс-код в одежде, использование электронных устройств и культура общения.

Вашему ребенку важно знать, чего ожидают в школе, и что вы поддерживаете школьные правила. Детям легче принять правила, когда ожидания от школы совпадают с ожиданиями от дома, поэтому дети воспринимают обе среды как безопасные места, которые работают вместе.

7. Примите участие в школьной жизни

Независимо от того, идут ли дети в детский сад или в последний класс начальной школы, у родителей есть много возможностей участвовать в школьной жизни. Для родителей это отличный способ показать, что они заинтересованы в образовании своих детей.

Многим ученикам начальных классов нравится видеть своих родителей в школе или на школьных мероприятиях. Но следите за подсказками вашего ребенка, чтобы понять, насколько взаимодействие полезно для вас обоих. Если вашему ребенку кажется некомфортным ваше присутствие в школе или ваше участие во внеклассных мероприятиях, рассмотрите возможность меньшего пребывания в школе.

Родители могут принять участие:

- В родительском контроле за питанием в школе
- экскурсии с сопровождающими
- планирование внеклассных мероприятий
- посещение спортивных мероприятий
- выступление на профориентационных мероприятиях
- выступление на открытых уроках
- посещение школьных концертов или спектаклей

Даже мероприятие нескольких часов в течение учебного года может произвести сильное впечатление на вашего ребенка.

8. Следите за здоровьем вашего ребенка

Больным детям следует не ходить в школу, если у них высокая температура, тошнота, рвота или боли в животе. Детям, которые теряют аппетит, становятся вялыми, жалуются на боль или просто ведут себя "не по-своему", также возможно лучшим вариантом будет остаться дома.

Если ваш ребенок **часто пропускает занятия в школе из-за болезни**, обязательно проконсультируйтесь с учителем о любой работе, которую необходимо выполнить.

9. Серьезно относитесь к посещаемости.

В остальном важно, чтобы дети каждый день приходили в школу вовремя, потому что необходимость успевать за классной работой и домашним заданием может вызвать стресс и помешать успешному обучению.

Иногда дети не хотят ходить в школу из-за проблем с одноклассниками, заданиями или оценками или даже учителями. Это может привести к реальным симптомам, таким как головные боли или боли в животе. Если вы считаете, что в школе есть проблемы,

поговорите со своим ребенком, а затем, возможно, с учителем, чтобы более подробно узнать о причинах беспокойства.

Также старайтесь избегать позднего отхода ко сну, что может привести к опозданиям и усталости ребенка. Постоянный режим сна поможет ребенку в обучении в школе.

10. Найдите время, чтобы поговорить о школе

Обычно с детьми начальной школы легко поговорить о том, что происходит в классе, и о последних новостях в школе. Вы, вероятно, знаете, какие книги читает ваш ребенок, и знакомы с математикой, над которой он работает. Но родители могут быть заняты и забыть задать простые вопросы, которые могут повлиять на успехи детей в школе.

Находите время для ежедневных бесед со своим ребенком, чтобы он или она знали, что происходящее в школе важно для вас. Когда дети будут знать, что родители заинтересованы в их школьной жизни, они также будут серьезно относиться к школе.

Поскольку общение - это двусторонний процесс, то, как вы говорите и слушаете своего ребенка, может повлиять на то, насколько хорошо он слушает и реагирует. Важно внимательно слушать, смотреть в глаза и избегать многозадачности во время разговора. Обязательно задавайте вопросы, выходящие за рамки ответов "да" или "нет".

Помимо семейных трапез, хорошее время для разговора - это поездки на машине (хотя зрительный контакт здесь, конечно, не нужен), прогулка с собакой, приготовление еды.

Эти первые годы обучения в школе - важное время для родителей, чтобы быть информированным и поддерживать образование своего ребенка.