**Памятка «Правила выполнения домашних заданий»**

Начало формы

## Сколько времени должны тратить учащиеся

## на подготовку домашнего задания

Существуют нормы, определяющие, сколько времени школьники разного возраста могут тратить на подготовку домашних заданий в день. В нашей стране правила таковы: во 2-3 класса – 1,5 часа; в 4-5 классах – 2 часа; в 6-8 классах – 2,5 часа; в 9-11 классах – до 3,5 часов.

## Правила выполнения домашних заданий

## 1. Выполнение домашних заданий должно войти в привычку

Делать уроки дома должно быть так же естественно, как чистить зубы или заправлять постель. Развивать привычку делать домашнюю работу необходимо с первого класса. Желательно, чтобы ученик занимался в одно и то же время. Когда заданное на дом становится не выбором, а привычкой человека, вероятность того, что он не выполнит домашнее задание, становится меньше.

### 2. На рабочем месте не должно быть ничего лишнего

Организация окружающего пространства влияет на продуктивность деятельности человека. Важно обеспечить в комнате комфортную температуру, освещение и тишину.  Рабочее место всегда должно быть убрано. На столе необходимо иметь достаточно места для ноутбука, учебников, тетрадей и других учебных принадлежностей. Не стоит ставить на стол мягкие игрушки, рамки для фотографий и прочие вещи, которые могут отвлечь от выполнения домашней работы.

### 3. У ребёнка должны быть не только расписание занятий, но и график выполнения домашних заданий

Планирование избавляет от чувства беспокойства. В начальной школе родители вместе с ребенком составляют график домашних работ. Продумайте периодичность решения регулярных задач, расставьте приоритеты для заданий, имеющих срок сдачи. Контроль над ситуацией придаёт уверенность в том, что ученик в состоянии справиться с любыми заданиями.

### 4. Объемные задания необходимо разбивать на части

Эссе, презентация, научный эксперимент — всё это требует серьёзной, вдумчивой и поэтапной работы. Необходимо разбить объёмную задачу на части и включить каждую из них в график выполнения уроков. Распределение нагрузки избавит от ощущения, будто большие задания — это долго, трудно и нудно.

### 5. Начинать делать уроки лучше с самого сложного предмета

Желание откладывать дела, которые нам не нравятся, свойственно человеку. Но ресурсы времени, внимания и энергии ограничены. Поэтому выполнение домашней работы стоит начинать с предмета, который хуже всех даётся или меньше всего нравится.

Чем больше сил ученик израсходует на простые задачи, тем сложнее ему будет перейти к сложным. А выполнив трудное задание сразу, школьник получит заряд положительных эмоций и легко доделает оставшуюся домашнюю работу.

### 6. Каждые 30–50 минут необходимо делать короткий перерыв

Интенсивную мыслительную деятельность необходимо чередовать с физической активностью или простым коротким ничегонеделанием. Установите правило: через каждые 30–50 минут выполнения домашней работы устраивать десятиминутные перерывы. Только «переменка» в подготовке домашнего задания должна пройти без социальных сетей и сериалов. Новый поток информации не даст мозгу расслабиться. Лучше погулять с собакой или съесть что-нибудь питательное. Например, орехи активизируют мозговую деятельность.

### 7. Родители могут подталкивать к правильному ответу, а не делать домашние задания за детей

Родители всегда стремятся помочь своему ребёнку. Но будем откровенны, если школьник приходит с вопросами по урокам, а взрослый просто решает за него задачи, он ему не помогает. Он стремится поскорее покончить с этим, сэкономить своё время и нервы.

Родители не должны отмахиваться от ребёнка, когда он просит помочь ему с выполнением домашней работы, но и не делать её сами. Необходимо помочь, направить ученика к решению, почитать вместе учебник, посмотреть видео, объяснить, как решаются подобные задачи.

Важно установить чёткие границы: домашние задания — это обязанности ребёнка, а не взрослого. Постепенно, от класса к классу, должен ослабляться контроль родителей за правильностью и своевременностью выполнения домашних заданий. Школьнику необходимо научиться распоряжаться своим временем и нести ответственность за свои действия.

Памятка подготовлена педагогом-психологом Н.Г. Стародубовой

Конец формы