

detkityumen.ru

Хитрости, которые сделают учебу вашего ребенка намного проще

Большие объемы информации, плотное расписание и много рукописного текста делают учебу совсем не легким занятием. И вашему ребенку бывает сложно разобраться во всех этих заданиях, правильно распределить свое время и вообще взять себя в руки. Рекомендуем прочитать эти 13 хитростей, которые помогут все успеть и не перетрудиться.

Как проснуться рано утром:

1. Запланируйте крутой завтрак, ради которого вашему ребенку просто захочется оставить подушку и встать с кровати.
2. Перед сном лучше выпить стакан воды. Это расслабляет и положительно влияет на обменные процессы.
3. Выбирайте теплое одеяло. Идеальная температура для сна 16—21°C.
4. Пусть ваш ребенок спит в полной темноте, мелатонин вырабатывается, когда нет света.
5. Положите будильник на другой конец комнаты, тогда просто придется встать, чтобы его выключить.

Как можно все выучить, запомнить и не перетрудиться

7. Чтобы выучить большую часть учебных заданий и при этом дать мозгу отдохнуть, лучше заниматься по такому принципу: 25 минут усердной работы, затем 5 минут перерыв. Каждый третий перерыв должен быть длиной 20 минут.
8. Чтобы что-то запомнить, пусть ваш ребенок читает это громко и четко, не обращая внимание на скорость.
9. Если от учебы постоянно что-то отвлекает, то поставьте на задний фон негромкую инструментальную музыку, например, Hans Zimmer — Pandora.
10. Выучить новое расписание всегда непросто. Просто сфотографируйте его и установите в качестве обоев на телефон. Так каждый раз, когда ребенок будет смотреть в телефон, он будет смотреть на расписание и быстро его запомнит.
11. Если пройтись минут 10–20 перед учебой, это разгонит кровь и заставит мозг работать. Хорошо подойдет утренняя прогулка перед школой.
12. Научно доказано, что мята стимулирует мозговую активность и способствует концентрации. Можно также использовать жвачку или мятную конфетку. Положите пару штук в рюкзак.

13. Учить некоторые вещи по документальным фильмам намного проще. Например, историю или биологию.

по материалам [Дети дома](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3497/