

www.detkityumen.ru

Как эффективнее выполнять домашние задания?

1. В день урока

Когда ребенок делает задание по предмету в тот же день, когда этот предмет изучался, он лучше ориентируется в новом материале. К тому же, возвращение к работе над темой через несколько часов после знакомства с ней способствует запоминанию информации — задействуется метод интервального повторения. Накануне достаточно еще раз прочитать нужный параграф и просмотреть выполненное задание, чтобы знать материал на 100%.

2. В правильное время

Оно совсем не обязательно совпадает с общепринятыми рекомендациями по выполнению домашней работы с 15 до 18 часов. Старшеклассники в это время едва успевают вернуться из школы, а у тех, кто уже пришел домой и отдохнул, частенько именно в это время начинаются кружки, секции или занятия с репетитором. К тому же, каждый организм работает в своем ритме, «жаворонкам» лучше заниматься с утра или днем, «совы» отлично себя чувствуют, усаживаясь за уроки после заката. Устные задания, например, чтение параграфов, можно выполнять перед сном — в это время информация запоминается лучше.

3. Методом 45×15

Он заключается в следующем: 45 минут ребенок решает задачи и делает упражнения, 15 минут отдыхает или переключается на другую деятельность. Лучше, чтобы эта деятельность была связана с движением. Это может быть прогулка с собакой, помощь родителям по хозяйству, игры с младшими братьями и сестрами. Мозг получает передышку, и через 15 минут ребенок вернется к заданию с новыми силами. Но даже с применением этого метода не рекомендуется делать домашние задания более 3 часов подряд. Если ребенок не успевает выполнить уроки быстрее, необходимо разобраться, почему на это уходит так много времени.

4. Не отвлекаясь

Это основная причина, по которой выполнение домашнего задания в младшей и средней школе затягивается. Оставленный без присмотра, ребенок то и дело отвлекается на игры в телефоне или планшете, ролики в интернете, сообщения от друзей в соцсетях. В этом случае проще всего на время занятий забрать гаджеты или выключить домашний вай-фай. Некоторым детям сложно сосредоточиться на учебе в силу темперамента. В этом случае стоит делать перерывы каждые полчаса на 5-10 минут и выделить отдельное время на упражнения по тренировке внимания и концентрации.

5. По плану

Начинать нужно с тех предметов, которые ребенку нравятся меньше, и с выполнения заданий, на решение которых обычно уходит больше времени. Другими словами, более сложную работу лучше делать на свежую

голову, пока есть силы, а не тогда, когда усталость от сидения над учебниками уже накопилась. После того, как самая сложная и неприятная часть закончена, можно сделать небольшой перерыв, а потом переходить к легким заданиям и любимым предметам.

по материалам группы [Дети дома](#)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4032/