*Пам’ятка для батьків «Як готувати домашнє завдання»*

*для здобувачів освіти старшої школи*

Завдання батьків під час підготовки домашнього завдання не лаяти дитину і не знижувати її самооцінку, а знизити напругу і тривожність, а також підготувати певні умови для занять, відпочинку, організувати правильне харчування учня.

1. Намагайтеся уникати сварок, конфліктів і сімейних скандалів. Дитині передається хвилювання батьків. Якщо батьки не можуть впоратися зі своїми емоціями, то стресовий стан може стати причиною небажання підготовки підлітка до уроків.

2. Підбадьорюйте, хваліть і відзначайте хороші вчинки. Таким чином батьки можуть підвищувати впевненість дитини у собі.

3. Кожен день спостерігайте за самопочуттям старшокласника. Тільки батьки можуть виявити перші ознаки хвороби, пов'язані з перевтомою і стресами.

4. Суворо контролюйте режим дня дитини і не допускайте перевантажень. Через кожні 40 хвилин занять старшокласник повинен відпочити не менше 10 хвилин. Кращий час для виконання домашніх завдань вдень, бо вночі знижуються всі функції організму, тому пам'ять людини у вечірній час погіршується. Спати дитині старшого шкільного віку необхідно не менше 8 годин, попередньо прогулявшись на свіжому повітрі.

5. Забезпечте у будинку зручне робоче місце та умови для випускника. Виділіть дитині робочий стіл, де не повинно бути нічого зайвого. Слідкуйте за тим, як сидить дитина: не можна сидіти, сильно зігнувшись, і читати лежачи. Тримати підручник при читанні треба в похилому положенні на відстані 20 см від ока. Температура повітря в кімнаті повинна бути нормальною, а світло падати з лівого боку. Намагайтеся створити тишу під час підготовки дитини до уроків, простежте за тим, щоб їй ніхто не заважав.

6. Слідкуйте за тим, щоб дитина щоранку робила зарядку хоча б 10 хвилин. Це допоможе краще засвоїти матеріал і відновити працездатність. Після фізичних вправ поліпшується кровопостачання м'язів, знімається втома очей і з'являється відчуття бадьорості.

8. Під час розумової напруги дитина потребує збалансованого харчування, яке містить усі необхідні поживні речовини, мікроелементи і вітаміни. Для стимулювання роботи мозку учня включайте в раціон його харчування рибу, м'ясо, яйця, сир, живі йогурти, горіхи, курагу, більше овочів і фруктів. Порадуйте дитиниплиткою гіркого шоколаду і бананами, вони сприяють виробленню «гормонів щастя».