**Пошаговая инструкция для родителей**

**1. Равномерно распределить домашку по дням недели**

Очень редко (а на самом деле – почти никогда) учителя не согласовывают друг с другом объемы домашних заданий. У каждого из них задача – пройти свой предмет. Поэтому часто так бывает – в один день на голову несчастного школьника сваливаются математика, физика, география: по несколько серьезных примеров и по несколько параграфов для чтения... Нагрузку на вечер родители могут высчитать, открыв электронный дневник ребенка (если электронного еще нет - бумажный). Что делать? В более свободные дни просить ребенка сделать часть заданного на другой день.

**2. Помочь с заданиями**

Есть детские психологи, которые считают: родители не должны помогать детям делать домашние задания. Мол, пусть пашут сами. Ага, сами-то вы, придя с работы, отдыхаете, уткнувшись в телевизор или смартфон...

В общем, не будет ничего страшного, если вы какие-то задания поможете ребенку сделать (а то и выполните за него, объяснив, что и как у вас получается). Особенно когда видите, что ученик зашивается, трет глаза и ловит ворон над столом.

**3. Следить за графиком учеба - отдых**

Вы сами когда-нибудь пробовали три часа неотрывно просиживать над каким-то рабочим делом? Едва ли. Обязательно придет в голову выйти покурить или попить кофе. Ребенок в младшей и средней школе физиологически не может вкалывать больше 15-20 минут подряд. Поэтому не умиляйтесь, когда ваша детка часами сидит за рабочим столом. Скорее всего, чадо ничего не делает. Или делает так медленно, что лучше бы и не делало вовсе.

Не надо после уроков вашего школьника сразу же тащить в какую-то секцию, в кружок, на дополнительные занятия к репетитору. А потом еще вечером требовать выполнения домашки.

Ученику нужно переключиться, отдохнуть. После обеда хорошо бы погулять (знаю, что современные дети гуляют редко, а во дворах компании, чтобы поиграть-побузить, собираются с большим трудом). Ну хотя бы пусть переключится, дурака дома поваляет. Можно и посидеть за компьютером-смартфоном, поиграть, мультики посмотреть. Но договориться, что такое развлечение не затянется на два часа, 20 - 30 минут достаточно.

И обязательно делать перерывы во время выполнения домашнего задания: 15-20 минут работы - 10-15-минутная передышка.

Помните, просиживание в младших классах больше часа-полутора над домашней работой бесполезно.

**Упражнения для расслабления ребенка**

Для переключения можно использовать такой прием - дать ребенку что-нибудь нарисовать не ведущей рукой, то есть не той, которой он обычно пишет. Если правша – левой, если левша – правой. У нас правая половина мозга отвечает за левую руку и наоборот. Таким образом происходит переключение: разгружается та половина мозга, которая была задействована для выполнения домашнего задания. И ребенок расслабляется. Что в это время он будет писать-рисовать, значения не имеет.

Еще один вариант – пальцами пожонглировать ручкой или карандашом, пропуская его по всей руке, так умельцы катают монетку. Включается мелкая моторика, мозг отдыхает.

**Сколько ребенок должен тратить времени на задания?**

Из санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях:

«Пункт 10.30. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3-м классах - 1,5 часа, в 4-5-м классах - 2 часа, в 6-8-м классах - 2,5 часа, в 9-11-м классах - до 3,5 часа».

**А может, вообще без домашки?**

В некоторых странах заданий на дом почти не задают – например, в Израиле (но в младшей и средней школе). Есть легенда, что и в Испании, Италии, Финляндии, Канаде упражнений на вечер нет. Это не так. Объем заданий может быть небольшим – это да. Или же домашку стараются сделать в школе после основных уроков. Во многих странах дети проводят в своем учебном заведении полный день - обедают, занимаются в кружках или секциях. Домашнее задание закрепляет пройденный материал. И пока от такой методики - освоения новой темы и последующего ее закрепления – ни одна из развитых стран не отказалась.