Нормы СанПина

Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день более 6 уроков - в 5-м классе. У нас: 4 дня по 6 уроков и 1 день (пятница) 5 уроков. Итого: 29 часов. Норма!

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуют облегченный учебный день - четверг или пятница.

Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах) в 5 классе - 2 ч.

Шкала трудности предметов, изучаемых в 5 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Общеобразовательные предметы | Количество баллов  (ранг трудности) | |
|
| Биология | 10 |
| Математика | 10 |
| Иностранный язык | 9 |
| Русский язык | 8 |
| Обществоведение | 6 |
| История | 5 |
| Труд | 4 |
| Литература | 4 |
| ИЗО | 3 |
| Физическая культура | 3 |
| Музыка | 2 |

**Подготовка домашних заданий.**

При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводить в закрепленном учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;

- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;

- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): в 5 классе - 2 ч.

- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;

- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы.

***Нормы домашнего задания***

***Объем домашних заданий не должен превышать 50% объема аудиторной нагрузки.***

**Организация помощи ребенку в приготовлении домашних заданий родителями**  
Родители всегда пытаются помочь своим детям в приготовлении уроков. Эта помощь варьируется от отдельных кратких объяснений до полного выполнения задания вместо ребенка. В любом случае возникает масса проблем. В попытках справиться с ними родители используют различные методы: подкуп, угрозы, наказания, рассуждения. Мотивы взрослых вполне объяснимы. Разве можно найти что-то плохое в естественной родительской озабоченности? Однако очень часто родители только усугубляют школьные стрессы своих детей.  
  
Если принять во внимание требования, предъявляемые в школе к выполнению заданий, беспокойство многих ребят относительно одобрения своих действий со стороны учителей и страх потерпеть неудачу перед классом, то становится ясно, что школьники надеются спокойно отдохнуть дома. Однако этого не происходит - родители «стоят у них над душой» во время выполнения домашних заданий, не позволяя расслабиться. Это сродни ситуации, когда работающий человек, получив долю стресса на рабочем месте, возвращается домой в такую же напряженную обстановку. Подумайте, сколько времени вы сможете выдержать подобную ситуацию?  
  
Какой должна быть атмосфера домашних уроков, и чем она должна отличаться от школьной? Прежде всего, занятия дома должны быть лишены школьной напряженности, ребенок может встать и подвигаться, как ему хочется. Родитель в роли учителя не ставит оценок. Дома можно не знать, не уметь, не понимать, не успевать, ошибаться - никто не поставит двойку, не сделает запись в дневнике.   
  
Безоценочность рождает обстановку свободы, спокойствия, творчества, безопасности, в которой можно учиться новому в ситуации поддержки и веры в успех, а не стресса. Именно в такой атмосфере у ребенка развивается и усиливается интерес к новым знаниям и умениям, а не стремление получить хорошую оценку любой ценой.  
  
Еще один плюс: домашние занятия могут организовываться с учетом индивидуальных особенностей работоспособности ребенка. Для некоторых детей характерна так называемая эпизодическая работоспособность, при которой ребенок может удерживать внимание на учебных задачах в течение 7-10 минут, а затем отвлекается, давая своей нервной системе время для восстановления. Пятиминутный перерыв для отдыха - и школьник готов продолжать заниматься. В школе нет возможности предусматривать подобные перерывы для каждого ученика, а дома родители для собственного ребенка могут организовать индивидуальный режим обучения, учитывающий пики и спады его работоспособности. Особенно полезен индивидуальный подход к гиперактивным или слишком тревожным детям.   
  
Если вы решили помогать ребенку в приготовлении домашних заданий, стоит запастись терпением и выдумкой, чтобы превратить занятия не в мучительную процедуру, а в увлекательный способ общения и познания, приносящий истинное удовольствие и пользу ребенку и вам. Представьте, что вы вместе отправляетесь в непростое путешествие из пункта "Не могу, не знаю, не умею" в пункт "Могу, знаю, умею!". Причем главная роль принадлежит не вам - вы только сопровождаете отважного маленького путешественника, однако наблюдать, направлять, помогать намного сложнее и ответственнее, чем делать самому. Поэтому вам понадобится больше выдержки, сил, уверенности в успехе, чем ребенку. Чтобы облегчить вашу миссию, ниже привожу основные правила организации индивидуальной помощи ребенку дома, которые способны принести ему действительно пользу, а не вред.

1. Ниже приведен список приемов, которые необходимо знать родителям для оказания помощи школьникам в процессе выполнения домашних заданий.  
  
1) **Выполнение распорядка дня.** Многим детям помогает соблюдение четкого распорядка дня. Для ребят слишком велико бремя ответственности, если им приходится самостоятельно решать, когда приниматься за выполнение домашней работы. Детям надо заранее решить, делать ли им уроки сразу после прихода из школы или, например, после ужина. Однако, после того как примерное время выполнения домашних заданий определено, нужно придерживаться расписания настолько четко, насколько это возможно.  
  
Четкое выполнение распорядка дня поможет справиться с такой проблемой, как «вылавливание» детей и «усаживание» их за работу. Через некоторое время домашняя работа станет просто естественной частью их ежедневного расписания. Замечу, что время, отведенное на ее выполнение, не должно ничем прерываться. Телефонные звонки, телевизионные передачи и все остальное может подождать, пока работа не будет завершена.  
  
Вечером родителям следует обязательно проверить выполненную домашнюю работу. Многие дети очень волнуются, боясь принести в школу задания, выполненные с ошибками. Поэтому очень важно, чтобы родители регулярно проверяли работу. Такое поведение взрослых порождает у ребенка ощущение завершенности работы, является признаком доброжелательного внимания родителей, а также формирует чувство безопасности и уверенности, что задания выполнены без ошибок. Эту уверенность школьник принесет с собой в класс, а значит, будет чувствовать себя спокойнее, когда станет выполнять классную работу. Однако если ребенок не понял какой-то определенный материал, то родителям нужно сообщить об этом учителю.  
  
2) **Распределение заданий по степени сложности.** Для некоторых детей является проблемой сделать выбор, с какого задания начинать выполнение домашней работы. Они могут очень долго мучиться над ее решением. Чтобы подсказать, с каких заданий лучше начинать - легких или трудных, надо понаблюдать, как ребенок включается в работу и насколько быстро утомляется. Если он начинает работать сразу и без затруднений, но подъем быстро сменяется спадом, посоветуйте ему начинать с более трудных заданий. Если раскачивается медленно, но эффективность работы постепенно нарастает, можно начать с более легких уроков.  
  
3)  **Выполняйте домашние задания вместе с ребенком, а не вместо него.** Ответственность за их выполнение в любом случае остается на ученике, а не на родителях. Постарайтесь убедить ребенка в том, что добросовестное приготовление уроков значительно облегчает выполнение классных заданий, что дома можно выяснить все то, о чем он не смог спросить в школе и без стеснения потренироваться в том, что пока не получается. Все-таки главное для нас - не пятерки любой ценой, а интерес ребенка к познанию и уверенность его в своих силах. Поэтому, если уж вы помогаете делать уроки, то добиваетесь не того, чтобы работа была сделана без единой помарки и ошибки, а чтобы к ребенку пришло понимание материала.

4)  **Родителям не следует сидеть рядом с ребенком все время, пока он делает уроки.** Многие родители скажут, что их дети не умеют самостоятельно работать и им приходится сидеть рядом с ними. На самом деле это не так. Видя, что родители готовы постоянно находиться рядом, дети сознательно решают ничего не делать самостоятельно. Кое-кто просто перестает работать, как только родитель отходит. Часто такие несамостоятельные школьники не справляются с классной работой, принося недоделанные задания домой.  
  
Если родители уже оказались в такой ситуации, не следует немедленно менять установившийся порядок вещей. Надо двигаться постепенно. Несколько дней подряд взрослым целесообразно садиться как можно дальше от ребенка, выполняющего домашнее задание. Постепенно родителям следует увеличивать расстояние между собой и школьником, пока он не станет работать полностью самостоятельно.  
  
5)  **Выполняйте с ребенком только то, что задано в школе.** Не стоит перегружать школьника дополнительными заданиями. Помните, ребенок находится в школе 6-7 часов, а затем его "рабочий день" продолжается, когда он выполняет уроки дома. Жизнь ребенка не должна состоять из одной умственной деятельности! Ребенок - целостное существо, и для его полноценного развития важны движение, общение, труд и творчество.  
  
6)  **Ограничьте время на приготовление уроков в целом и время совместной вашей работы.** Договоритесь с ребенком, что будете работать вместе 1-1,5 часа, но с полной отдачей. Выполнение уроков в течение двух и более часов истощает силы ребенка, в результате умственную работу он связывает только с негативными эмоциями. Ограничение времени совместной работы учит ребенка ценить вашу поддержку и помощь.   
  
 **Не следует разрешать школьнику сидеть за уроками весь вечер напролет.** Иногда родители разрешают ребенку сидеть над домашним заданием несколько часов подряд. Это вполне нормально, если школьник все это время действительно работает и задание, в самом деле, требует столько времени на выполнение. Однако если взрослый видит, что за час или два ребенок почти не продвинулся в его выполнении, то надо прекратить бесполезное занятие. В таком случае целесообразно написать учителю записку, объясняющую происшедшее, или встретиться с педагогом.  
  
**Каковы причины неспособности школьника справиться с заданием дома?**

* Он мог просто не понять новый материал, и поэтому был не в состоянии выполнить домашнее задание.
* Возможно, у ребенка уже сформировалось чувство беспомощности. В этом случае, если он будет долго сидеть над заданием, велика вероятность, что оно будет выполнено родителями.
* У ребенка могут быть серьезные проблемы с обучением в целом, например, по причине несформированности необходимых учебных умений и навыков.
* Ученик не в состоянии справиться с большим объемом задания.
* Если вы считаете, что ваш ребенок испытывает перегрузку по какому-либо из учебных предметов, обратитесь за разъяснением  и помощью к учителю -  предметнику или завучу.  
    
  7) **Выполняя домашние задания с ребенком, придерживайтесь удобного для него темпа.** Если вы будете торопить и подгонять, это лишь создаст нервозную обстановку, не способствующую мыслительной работе, но вряд ли увеличит скорость выполнения. Призывы: "Внимательнее", "Не отвлекайся!" тоже не принесут пользы. Ребенок отвлекается потому, что его нервная система требует времени для восстановления. Если ребенок продолжает заниматься под принуждением, то он устанет гораздо быстрее. Заметив признаки утомления (ребенок роняет карандаш или ручку, не будучи голодным, просит есть или пить, задает отвлеченные вопросы, берет в руки посторонние предметы и т. д.), предоставьте ему возможность отвлечься от занятий на 5-7 минут, затем вновь вовлеките в учебный процесс.  
    
  8)  **Не ставьте перед ребенком несколько разноплановых задач одновременно.** Например, сидеть прямо, писать красиво, думать быстро. Постоянное торпедирование командами-приказами: "Выпрямись", "Не дергай ногой!", "Не кусай губы!", "Пиши ровно" - приводит к прямо противоположному результату: ребенок тут же отвлекается, и ему трудно вновь сосредоточиться. Выделите для себя ту главную задачу (прочитать и разобраться с текстом, понять решение задачи, грамотно переписать упражнение и т. д.), а остальные отодвиньте на другое время.  
    
  9) **Помощь при заучивании информации из учебника.** Требуйте от своего ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировки вопросов. Учите его детальному изучению содержания материалов учебника, его справочных материалов, правил и инструкций.   
    
  Часто школьники не знают, на что им надо обращать внимание в процессе чтения учебного текста. В большинстве учебников в конце каждого параграфа есть вопросы. Родителям стоит обсудить их с ребенком до того, как он начнет читать учебник. Используя такую тактику, школьник будет знать, на какую важную информацию надо обращать внимание. Некоторые дети стремятся запомнить абсолютно все, что написано в учебнике. Тогда целесообразно дать такому ребенку карандаш и попросить его отметить слово или предложение, которое, по его мнению, является ответом на один из вопросов.  
    
    
    
  **Если ребенок сделал ошибку, то взрослый должен помочь ему найти ее и исправить. Ваша цель - упростить задачу для ребенка, построить ему такую новую мини-задачу, которая окажется ему по силам и поможет понять причину совершенной ошибки.** Например, если ребенок при сложении 27 и 15 получает 32, вы его спрашиваете: "А сколько будет 17 и 15?". Получив ответ в новой задаче - 32, ребенок натыкается на противоречие: 15 складывается с разными числами, а ответ один! Так он приводит его к обнаружению ошибки.  
    
  11) **Сначала проверить то, что выполнено правильно.** Как правило, родители в первую очередь обращают внимание на ошибки своих детей. Взрослым стоит взять за правило отмечать, как хорошо школьник выполнил те задания, которые сделаны без ошибок. А относительно заданий, в которых допущена ошибка, сказать ребенку: «Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя может получиться несколько другой ответ». Это побудит ученика вернуться к заданию без отвращения и чувства бессилия. Если родитель начнет проверку домашнего задания с разбора ошибок, да еще и рассердится, то ребенок, вместо исправления недочетов, будет переживать, что вызвал неудовольствие взрослого.  
    
  Иногда целесообразно проверять домашнее задание по частям, сразу после того как школьник решил задачу, выполнил упражнение. Для многих детей важно немедленно получить подтверждение, что все сделано без ошибок или как можно быстрее исправить погрешности в работе. Таким образом, ребенок достаточно быстро может получить обратную связь относительно хода выполнения уроков. У него возникает желание хорошо выполнить следующее задание. Если же ребенок начал что-то делать неправильно, то он имеет возможность сразу обнаружить и объяснить ошибку. Это означает, что школьнику не придется потом переделывать все задание целиком.  
    
  Когда ребенок может полностью перейти на самоконтроль, зависит от его индивидуальных особенностей. Хорошо, чтобы такое умение выработалось к моменту его перехода в среднюю школу. Ученик средних и старших классов должен уже владеть способами самопроверки с помощью логических и образных схем.

12) **Хвалите ребенка** за своевременно и качественно выполненное домашнее задание. Демонстрируйте его достижения перед другими членами семьи, братьями и сестрами. Не сравнивайте его умения с умениями других детей. Поощряйте упорство и проявление характера достижения цели.  
  
Какие бы отметки ребенок ни получил, все же сейчас он готов заниматься - поддержите его в этом своей похвалой и одобрением. Важно, чтобы ребенок поверил, что вы его продолжаете любить независимо от оценок, полученных в школе. Радуйтесь каждый раз, когда заметите в его глазах интерес к знаниям, пусть даже при выполнении простых задач. Помните, человеку нравится то, что у него получается. Задавайте ребенку задания и вопросы по силам. **Даже маленький успех, увеличенный родительским вниманием и одобрением, окрыляет, разжигает интерес, рождает желание решать более сложные учебные задачи.**  
  
13) **Исключите из своей речи негативные оценочные высказывания.** Подобные фразы никоим образом не стимулируют умственную деятельность ребенка, но значительно ухудшают его эмоциональное состояние. Как правило, они произносятся под действием накопившихся за время занятий эмоций раздражения, обиды, пренебрежения, страха, злости, а иногда и ненависти. Если вы решили помочь ребенку, оставьте на заранее оговоренное время все свои дела и заботы. В противном случае возникает ситуация, когда перспектива заняться более привлекательным делом приводит к тому, что взрослому становится жалко "тратить драгоценное время" на обучение ребенка ("я бы уже за это время "), и в результате вырываются обидные (и отнюдь не способствующие повышению умственной активности) слова: "Ну неужели нельзя это было сделать правильно с первого раза'", "Это неправильно, думай еще!"  
  
Иногда взрослые употребляют в общении с ребенком фразы, подобные следующим: "Ты просто не хочешь думать!", "Ты очень невнимателен" или "Если будешь так стараться, никогда не получишь ничего больше двойки!" Это так называемые формулы прямого внушения, которые можно распознать по часто используемым в них словам: "всегда", "никогда", "опять", "все время", "вечно". Иногда в них содержатся негативные характеристики ребенка: "Ты невнимательный", "Ты ленишься", "Ты нытик". Еще родители могут показывать ребенку его малопривлекательное (по причине сегодняшних неудач в учебе) будущее. Стоит ли говорить, что такие фразы нужно по возможности исключать из родительского репертуара общения с ребенком.  
  
14) **Родителям стоит обращать внимание на невербальные сигналы, которые они посылают своим детям в ходе выполнения домашнего задания.** Родители часто говорят, что никогда не впадают в гнев и не кричат на своих детей, когда помогают им делать уроки. Однако общение происходит не только на вербальном уровне. Известно, что невербальные способы передачи информации являются не менее значимой частью общения. Поэтому очень многие сигналы, особенно негативные, могут быть переданы довольно просто, даже если родители сами об этом не подозревают.  
  
Гримасы, напряженность позы, вздохи, поднятые брови и другие проявления «языка тела» - все это является невербальными ответами на промахи детей. Если они достаточно чутки, то быстро примут эти сигналы. Это только добавит напряженность в ваши взаимоотношения, связанные с домашней работой.  
  
15) Для того, чтобы облегчить своему ребенку выполнение домашних заданий, покупайте ему энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам, справочники  на информационных носителях.  
  
16) Формируйте привычку доводить начатое дело до конца, даже если придется чем-то жертвовать.   
  
  
 **Домашние задания и... хорошее настроение.**У ребенка выработается и затем сохранится положительный настрой на приготовление домашних заданий, если вы (родители):

- с самого начала дадите ему понять, что его уроки столь же важны, сколько и самые серьезные дела взрослых; никто не имеет права оторвать школьника от его дела, послав в магазин или включив телевизор;

- в своей семье будете поддерживать атмосферу уважения к умственному труду;

- вернувшись домой с работы или, наоборот, встречая ребенка из школы, не станете начинать общение с вопроса об уроках; найдете другую форму приветствия;

- не будете стоять у ребенка "над душой", пока он не начнет делать уроки или в процессе работы;

- никогда не станете использовать выполнение домашних заданий как средство наказания за проступки;

- постараетесь не напоминать ребенку о его многочисленных прошлых промахах и неудачах и не напугаете предстоящими трудностями; сформируете отношение к трудностям как к чему-то вполне преодолимому;

- проверяя сделанное, не будете злорадствовать по поводу ошибок ("Я так и знал, что ты их насажаешь!");

- в случае, если ошибки действительно есть, все равно найдете возможность похвалить ребенка за затраченные усилия; отметите любые, даже незначительные успехи ("Сегодня эта буква у тебя получается лучше, чем вчера", "Ты сегодня так старался!").

**Родительское собрание**

**«Организация домашней учебной работы школьников»**

Классный руководитель 5 класса

Соболева Галина Петровна

Ёлнать, 2013г.