

# Рюкзачок

Для пап и мам

Родительское собрание

Ирина ПЕТРУЧЕНЯ,  
Инесса КУРБЕКО

## Как помочь младшему школьнику хорошо учиться

Мы попробуем разобраться, как помочь ребёнку в непростом деле — учёбе.

Давайте постараемся ответить на вопросы:

- ✓ Как помочь младшим школьникам учиться?
- ✓ Всегда ли стоит помогать детям в выполнении домашних заданий?
- ✓ Как проверять домашнее задание у ребёнка?

### Организация рабочего места ребёнка

Родители прежде всего должны помнить: чтобы помочь ребёнку в обучении, необходимо формировать у него самостоятельность.

Младшего школьника следует учить планомерности и организованности в работе. В первые месяцы учебного года родители должны ежедневно находиться рядом с ребёнком при выполнении им домашних заданий, чтобы проследить, вовремя ли малыш сел за уроки, правильно ли положил тетрадь, не отвлекается ли он, не наклоняется ли низко. Нужно проверить организацию рабочего места

(над столом можно повесить расписание уроков, различные памятки, на столе не должно быть лишних предметов).

Детям не рекомендуется пользоваться тяжёлыми ручками, т. к. увеличение веса ручки даже на 1 г усиливает утомление. Купите ребёнку такую ручку, если ему очень хочется, но объясните, что её можно использовать только для игры.

Если ребёнок будет работать за столом, который не соответствует росту, то

Не следует ничего делать за ученика, он должен делать всё сам!



**ПОМНИ!**  
С красивой осанкой  
не рождаются,  
её творят своим трудом!

выполнение домашних заданий быстро его утомит. Поза “согнувшись над столом” затрудняет дыхание, кровообращение, т. е. отрицательно влияет на работу сердца и мозга. Разница между высотой стола и стула должна быть 21—27 см. Расстояние от глаз до поверхности стола — 35 см, между грудью и столом — равно ширине ладони.

Обязательно проветрите комнату — при умственной работе кровообращение в мозгу ускоряется в 8—9 раз и возрастает потребность в насыщении крови кислородом.

После школы ребёнок должен отдохнуть не менее часа.

Устраните в помещении посторонние раздражители. Если малыш работает при шуме, утомление наступает гораздо быстрее.

### *С какого предмета начинать выполнение заданий*

Это очень индивидуально. Одному ребёнку надо сначала почитать, другому легче начать с математики. Перерывы между выполнением заданий по предметам должны быть от 3 до 15 мин.

Не рекомендуется затягивать выполнение уроков, на них должно уходить не более 1—1,5 часа.



## *Рекомендации по выполнению домашних заданий*

### *Домашнее задание по русскому языку*

1. Начинай с работы над ошибками (используй памятку). Повтори правила, которые забыл(-а).
2. Выучи правила. Придумай свои примеры.
3. Прочти задание к упражнению.
4. Сначала выполни задание устно.
5. При списывании читай предложение целиком, а в тетрадь пиши по словам, подглядывая в учебник.
7. Сделай дополнительное задание, если оно есть.
8. Проверь, аккуратно исправь ошибки, если они есть.
9. Повтори словарные слова.

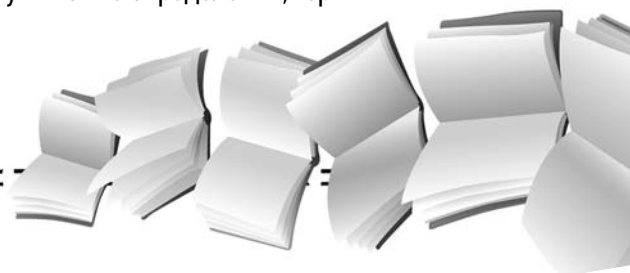
Для усвоения материала, требующего механического запоминания (словарные слова, таблица умножения), можно использовать сорбонки (от названия университета в Париже) — это двухсторонние карточки с написанным на одной сто-

роне заданием, на другой — ответом. Ребёнок может играть сам или с родителями.

Используйте опорные схемы, таблицы-подсказки — их можно купить в книжных магазинах.

### *Домашние задания по устным предметам*

1. Вспомни, что ты узнал(-а) на уроке.
2. Прочти текст по учебнику.
3. Составь план ответа.
4. Раздели текст на части, выдели главное в каждой из них.
5. Ответь на вопросы, стоящие в конце текста.
6. Выучи новые определения, термины.



# Способы запоминания текста

## Способ “убирая последнее слово”

1. Запишите стихотворение, которое необходимо выучить ребёнку, на листе бумаги простым карандашом (можно использовать доску и мел).

2. После каждого прочтения ребёнком текста, стирайте последнее слово в одной из строк. Это слово при повторном прочтении ребёнок должен воспроизвести по памяти.

3. Не обязательно стирать слова только в конце строки, можно убрать и любое другое слово.

4. Можно не переписывать стихотворение на лист бумаги, а закрывать слова прямо в учебнике полосками бумаги.

## Метод зрительных ассоциаций

1. Приготовьте ребёнку лист бумаги и цветные карандаши.

2. Прочитайте первую строчку стихотворения. Пусть ребёнок нарисует то, что он представляет, когда слышит эти слова (рисунок может быть схематичным).

3. Прочитайте следующую строчку и предложите ребёнку нарисовать вторую зрительную ассоциацию

рядом с первой или под ней. И так далее. После прочтения всего стихотворения у малыша получится ряд рисунков-ассоциаций.

**Если стихотворение задано за несколько дней до проверки, повторяйте его с ребёнком каждый день.**

4. По этим рисункам ребёнок должен попробовать воспроизвести стихотворение.

Например, вот какой зрительный ассоциативный ряд изобразил ребёнок 8 лет к народной песенке:

Только солнышко проснётся — (солнышко и кровать)  
Пчёлка кружит, пчёлка вьётся (пчёлка и круг, пчёлка и спираль)

Над цветами за рекою, (речка и цветы)

Над травичкой луговой, (трава)

Собирает свежий мёд (пчела с горшочком)

И скорей домой несёт, (часы, пчела летит к домику)

В свой далёкий теремок (теремок, указатель с надписью “далеко”)

Луговой несёт медок. (горшочек с надписью “мёд с луга”)



## Мамина помощь

Чаще всего с выполнением домашнего задания детям помогает мама. Разберёмся со следующей ситуацией.

*Марина усердно трудится, но решить задачу не получается. Она нервничает и начинает плакать. Услышав плач дочери, мать успокаивает:*

— Ну, не решила. Чего плачешь? Не иди в школу. Скажешь завтра: “Голова болела”. Ну, хочешь, я напишу записку учительнице?

Давайте попробуем оценить эту ситуацию с разных позиций.

Добрая мама пожалела, успокоила, спасла от плохой отметки, предоставила ребёнку дополнительный день отдыха. Причина отсутствия девочки в школе была уважительной благодаря “оправдательному” документу. На первый взгляд, всё хорошо.

С другой стороны, мама на собственном примере учит дочь обманывать, оставляет без внимания тот факт, что у ребёнка проблемы с математикой, не оказывает необходимой помощи в выполнении домашнего задания.

Маме нужно было объяснить ребёнку задачу, а если не получится, позвонить друзьям, учителю.

Главное — не “замалчивать” проблему, не ругать за неудачи, не давать готовые ответы на вопросы, а решать возникшие проблемы вместе с ребёнком, даже позволить ему совершать собственные ошибки, но, анализируя их, делать соответствующие выводы, предотвращая подобные ситуации в будущем.

### Ошибка

Однажды он ошибку совершил,  
Напуганный, не знал, куда деваться,  
И, дорожа спокойствием души,  
Поклялся вообще не ошибаться.  
Чтоб не споткнуться, он замедлил шаг,  
Чтоб не забыть, спорить не решался,  
А собственное мнение прятал так,  
Что, собственно, без мнения остался.  
Он никому на свете не мешал.  
Его встречали вежливой улыбкой.  
Ошибок он уже не совершал.  
Вся жизнь его теперь была ошибкой.

В. Берестов

# Как стать внимательнее



Результаты учения напрямую связаны с познавательными процессами, которые формируют у школьников способность к интеллектуальной деятельности. Мы постараемся решить проблему, связанную с одним из этих процессов, — вниманием.

Отметьте, какие из следующих проявлений имеют место у вашего ребёнка.

1. Часто наблюдаются беспокойные движения кистей и стоп. Сидя на стуле, ребёнок корчится, извивается.
2. Не может сидеть спокойно на месте, когда это от него требуется.
3. Легко отвлекается на посторонние раздражители.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игры и в других ситуациях (занятия в школе, экскурсии).
5. На вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит с одного незавершённого действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтлив.
11. Мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Не слушает обращённую к нему речь.
13. Теряет вещи, необходимые в школе и дома (игрушки, карандаши, книги и т. д.).
14. Часто совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях (например, выбегает на улицу, не глядя по сторонам).

Наличие восьми из перечисленных выше симптомов является основанием для утверждения того, что у ребёнка проявляется синдром дефицита внимания.

Внимание как познавательный процесс является обязательным компонентом любого психического процесса. Если внима-

ние хорошо развивается, то соответственно развиваются и его свойства:

- **концентрация** (умение сосредоточиться на нужном объекте, способность вникнуть в проблему);
- **устойчивость** (умение длительно сосредотачиваться на одном объекте);
- **распределение** (одновременное внимание к двум или более объектам и одновременное выполнение действий с ними);
- **переключение** (переключение внимания с постановкой новой задачи);
- **объём** (характеризуется количеством одновременно воспринимаемых и удерживаемых в сознании объектов).

*Развитие всех выше перечисленных свойств внимания очень важно для успешной учёбы детей.*

Например, *повышенная концентрация* внимания способствует развитию наблюдательности, организованности.

При *хорошем объёме* внимания легче сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать.

Ребёнок с *устойчивым* вниманием может долго работать, не отвлекаясь. Ему нравится длительная напряжённая работа.

Если малыш может одновременно писать письмо и разговаривать, решать задачу и отвечать на вопросы, заниматься работой и наблюдать за окружающими, воспринимать и запоминать замечания родителей и учителей, то с *распределением внимания* у него нет проблем.

Об индивидуальных особенностях *переключения* внимания можно судить по тому, как быстро ребёнок переходит от одного занятия к другому, легко ли начинает новое дело, может ли быстро закончить занятие или постоянно возвращается к нему в мыслях.

Чтобы сформировать навыки учебной деятельности, надо направить сознание детей на содержание самой деятельности, т. е. научить вслушиваться в поток звучащей речи, понимать её, принимать решения, получать результаты, формировать привычку быть внимательными.

# Игры и упражнения для развития внимания

**Упражнение 1.** Рассыпаны буквы: акабос, ацисил, тѐломас, агород, цязз, алокш, ланеп и др. Расставь буквы в правильном порядке и прочитай слова.

**Упражнение 2.** Даны слова: крот, дзот, год, фронт, оплот, пилот, флот, оплот, поворот. Вспомни, каким по счёту было слово “оплот”.

**Упражнение 3.** Внимательно послушай текст и посчитай в нём количество слов со звуком [п].

Белый снег пушистый кружится, порхает  
И под ноги тихо-тихо оседает.  
Протяни ладошку — поддержи пушинки,  
Как красивы эти белые снежинки!

**Упражнение 4.** Найди спрятавшиеся слова: дол праптека амтръ дроздал жека рандаш тмопрд ятел левша нолик литма

**Упражнение 5.** “Сколько?”

Осмотри комнату и назови в ней все предметы, которые начинаются на букву “к” или “с”, имеют квадратную или круглую формы.

**Упражнение 6.** “Не собьюсь”

Игроки становятся в круг и начинают счёт от 1 до 30. Числа, содержащие в названии 3 или делящиеся на 3, называть нельзя. Вместо того чтобы их назвать, игрок произносит “пи” или подпрыгивает.

## Советы по развитию внимания:

- Во время занятий ребёнка устраняйте лишние раздражители (радио, телевизор, компьютер и др.).
- Учите ребёнка преодолевать трудности, связанные с использованием внимания.
- Большую роль в развитии внимания играет отношение к деятельности, которой должен заниматься ребёнок, развивайте интерес к ней.
- Через каждые полчаса занятий делайте перерывы и переключайтесь на другие виды деятельности.
- Находите в книгах и используйте игры и упражнения, развивающие все свойства внимания.
- Научите ребёнка играть в шахматы и шашки, эти игры называют “школой внимания”.
- Учите его быть наблюдательным — видеть необычное в обычном, незнакомое в знакомом.

Забываясь о развитии внимания вашего ребёнка, вы сами должны быть внимательнее к нему, его занятиям, его жизни. Внимание — это не раз и навсегда данное качество. Его можно и нужно развивать! Помните, внимательный человек не только заметит ошибку у себя в диктанте, но и не пропустит бумажку, лежащую на тротуаре, не оставит без внимания мамино плохое настроение или грустный взгляд друга.

## Улыбнись!



Учитель:

— Ребята, скажите, какое число у слова “брюки” — единственное или множественное?

Ученик:

— Сверху — единственное, а снизу — множественное.



Урок химии:

— Скажи-ка, Вовочка, какие вещества не растворяются в воде?  
Вовочка не раздумывая:  
— Рыбы!



— Как дела в школе, сынок? — спрашивает отец Вовочку.  
— Я с отцом двоечника не разговариваю.



А почему у гориллы такие большие ноздри?  
— Потому что у неё толстые пальцы.



Дедушка спит в кресле, громко посвистывая носом.  
Маленький внучек вертит пуговицу на его пиджаке.  
— Что ты делаешь? — спрашивает бабушка.  
— Хочу поймать другую программу!



Пришёл мужчина к врачу и говорит:  
— Доктор, у меня в ушах звонки раздаются.  
— А вы на них не отвечайте, трубку не берите!



Вовочка решил подшутить над Петей. Покрасил стул.  
Петя заходит и прямо с порога говорит:  
— Вовочка, я...  
— Да ты сядь сначала, — и на стул показывает.  
— Вовочка, я хотел тебе сказать...  
— Да ты сядь, не стесняйся.  
Петя сел. Вовочка хихикает:  
— Ну, теперь говори.  
— Я просто хотел сказать, что твои джинсы надел.

Минский городской  
центр здоровья  
информирует

А. К. СМОЛОНСКИЙ



# Нарушение сна у детей

## Что же такое сон?

Сон — это жизненная необходимость каждого человека, источник сил и энергии. Во сне мы проводим треть жизни. Человек, у которого ночной сон нарушен, чувствует себя лишённым отдыха, несчастным и бессильным, снижаются его работоспособность и жизненный тонус, портятся отношения с окружающими, пропадает удовольствие от жизни. Испытание путём лишения сна — одно из самых мучительных для человека.

Сон — это физиологическое состояние, при котором создаются наилучшие условия для восстановления работоспособности организма и прежде всего центральной нервной системы. Сон — это не только отдых, а и довольно активный процесс: ночью происходит переработка того, что произошло за день, и накопление сил для следующего дня.

В фазе сна происходят сновидения, которые чрезвычайно важны для психического здоровья человека. Во время сновидений “всплывают” наши неосознанные или подавляемые желания, конфликты, влечения и страхи — всё то, чем полна наша голова днём, но что мы стремимся скрыть, подавить и не выпустить наружу. Во сне к нам приходят правильные решения, уходят страхи, мы начинаем лучше понимать самих себя, не зря говорят: “Утро вечера мудренее”. Сны мы видим каждую ночь, но большинство из них не помним. Длительность сновидений за ночь составляет примерно 1,5 часа, в начале ночи они более короткие, в конце — продолжительные, поэтому сны перед пробуждением чаще запоминаются.

## Суточная

## потребность во сне

Потребность во сне у разных людей различна, как и в еде, двигательной активности и т. п. Лишь небольшое количество взрослых людей нуждаются в 10-часовом сне или отлично себя чувствуют, тратя на отдых 4—5 часов в сутки. Вероятно, что длительность сна для каждого человека наследственно запрограммирована — так же, как, например, цвет глаз или рост. Не так важно, сколько времени человек спит, — важнее, как он чувствует себя после этого, насколько глубоким и полноценным был отдых.

## Факторы, влияющие на нормальный сон ребёнка

На глубину и продолжительность сна здорового человека оказывают влияние множество факторов, среди них:

- ✓ наследственность;
- ✓ еда, в том числе время приёма пищи и её количество;
- ✓ здоровье;
- ✓ эмоциональное состояние;
- ✓ температура и свежесть воздуха в местах отдыха;
- ✓ особенности постели (и даже направленность изголовья относительно частот света);
- ✓ повседневные стрессы и конфликты.



У детей с возрастом меняется как продолжительность, так и глубина сновидений. Если ребёнок просыпается по нескольку раз за ночь, у него нарушение сна. Причинами могут быть:

➤ **наследственно-обусловленные особенности темперамента ребёнка** (т. е. индивидуально сформированные закономерности процессов засыпания, пробуждения, глубины и длительности сна);

➤ **наличие у матери патологии беременности и родов, а у младенца — поражений центральной нервной системы;**

➤ **трудности засыпания** (пробуждение ночью могут быть вызваны тем, что ребёнок хочет пообщаться с родителями);

➤ **некоторые телевизионные программы** (ребёнок не должен смотреть телевизор один);

➤ **конфликты в семье** (особенно в вечерние часы);

➤ **переживание ребёнком резкого испуга;**

➤ **страх одиночества (покинутости);**

➤ **нарушение эмоциональной привязанности между матерью и ребёнком;**

➤ **различные соматические заболевания** (глисты, рахит, дисбактериоз, бронхит).

В большинстве случаев проблемы со сном у детей проходящие, но порой они доставляют большие трудности взрослым.

Наиболее часто у детей наблюдаются расстройства сна, к которым относятся **спутанность при пробуждении, ночные страхи, ночные кошмары, снохождение.**

*Спутанность при пробуждении* обычно встречается у детей до 3 лет, проявляется беспричинным плачем или метанием в кровати.

*Синдром ночных страхов (ужасы во время сна)* проявляется как повторяющиеся эпизоды (длительность от 1 до 20 минут) внезапного пробуждения, которые возникают через 0,5—3 часа после засыпания. Во время приступа ребёнок испытывает сильное беспокойство, наблюдается возбуждение вегетативной нервной системы: расширяются зрачки, учащается сердцебиение и дыхание, возникает потливость. Малыш не реагирует на попытку утешить его, а утром ничего не помнит о ночном эпизоде.

Распространённость ночных страхов среди детей 1—14 лет составляет 1—4 %, причём в два раза чаще они встречаются у мальчиков. Пик их проявлений наступает в возрасте от 3 до 7 лет.

*Ночные кошмары* представляют собой сновидения устрашающего характера, насыщенные тревогой. Сны воспринимаются детьми как очень живые и яркие, их сюжет обычно включает темы, связанные с угрозой для жизни, безопасности. Довольно часто повторяются одни и те же или похожие кошмары. При пробуждении быстро происходит переход к нормальному

уровню бодрствования и полностью восстанавливается ориентировка. Распространённость ночных кошмаров у детей — 5—30 %. Причины их возникновения неизвестны, но существуют косвенные доказательства, что какую-то роль могут играть дефицит кислорода во время сна или неумение менять дыхание ртом на дыхание через нос. В этом случае ребёнка надо записать к ЛОР-врачу на обследование, чтобы исключить наличие патологии аденоидов. Регулярные наблюдения специалистов показывают, что в большинстве случаев при ночных кошмарах даёт положительный эффект удаление аденоидов. Даже в случае, когда аденоиды полностью не удалены, происходит, как правило, исчезновение ночных страхов.

*Сомнамбулизм, или снохождение.* При сомнамбулизме ребёнок встаёт и ходит во сне от нескольких минут до получаса. Обычно это случается через 0,5—3 часа после засыпания. Такого малыша очень сложно разбудить, у него отсутствующее, напряжённое выражение лица. Как и при синдроме ночных страхов, ребёнок, просыпаясь утром, ничего не помнит, а если пробуждение произошло сразу после приступа, может быть в смятении и плохо ориентироваться. Однократное снохождение встречается у 15—30 % детей, у 2—3 % может повторяться. Проблема проявляется между 6—12 годами, но иногда может начаться и у взрослых. В большинстве случаев снохождение самопроизвольно прекращается к 15 годам. Однако у некоторых детей случаи сомнамбулизма продолжаются, даже когда они вырастают.

Причиной возникновения данной проблемы может быть незрелость центральной нервной системы. Приступы сомнамбулизма, как и ночных страхов, учащаются при стрессе. Поэтому родителям нужно делать всё возможное, чтобы не создавать стрессовую ситуацию вокруг ребёнка. Родители должны оставаться с малышом до тех пор, пока приступ не закончится, и затем довести его до постели (будить не обязательно).

## Лечебно-профилактические мероприятия

Лечение нарушений сна у детей имеет свою специфику. Не нуждаются в лечении такие расстройства сна, как нарушения пробуждения, единичные и редкие снохождения, редкие ночные страхи и кошмары. Помощь требуется лишь в тех случаях, где эти расстройства частые и регулярные.

*Наиболее оправдано комплексное лечение.* Особое значение имеют различные формы психотерапии, а также режим дня,

Министерство связи Республики Беларусь

**АБОНЕМЕНТ** на журнал   
(индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов

на 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Кому \_\_\_\_\_  
Куда \_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_ (адрес)

\_\_\_\_\_ (почтовый индекс) \_\_\_\_\_ (город, населенный пункт)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**  
на журнал   
(индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов
	переадресовки	руб.	

на 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Кому \_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)

Куда \_\_\_\_\_ (адрес)

\_\_\_\_\_ (почтовый индекс) \_\_\_\_\_ (город, населенный пункт)



закаливание, использование успокаивающих средств и антидепрессантов.

Следует с осторожностью относиться к применению снотворных средств вследствие их порой неблагоприятного воздействия на сон, а также опасности привыкания.

В случае лёгкого нарушения сна рекомендуется перед сном применять препараты валерианы, пустырника, валокордин.

Благотворный эффект оказывает рефлексотерапия, ауто-тренинг.

**Важнейший компонент терапии — соблюдение ребёнком гигиены сна.** Она включает:

- ◆ установление режима сна, предусматривающего засыпание и пробуждение в одно и то же время;



Детские познавательные журналы серии "Рюкзачок" — для умных и любознательных. Информацию о журналах читайте на последней странице обложки и на сайте издательства "Пачатковая школа" [www.psh.by](http://www.psh.by). Оформить подписку можно в любом почтовом отделении с любого месяца.



- ◆ исключение перед сном повышенной активности ребёнка;
- ◆ укладывание ребёнка в кровать при минимальном уровне шума и света, при привычной температуре;
- ◆ соблюдение определённого ритуала при отходе ко сну: чтение любимой книги, выключение света при оставленном включённом ночнике, поглаживание ребёнка по голове, рукам, туловищу ("материнский массаж") и др. Для новорождённого и ребёнка первых месяцев жизни возможно использование купания перед сном;
  - ◆ полезно пение колыбельных песен. Колыбельная создаёт спокойную, доверительную атмосферу общения, благотворно влияя как на ребёнка, так и на маму;
  - ◆ разумное отношение к дневному сну. Длительный дневной сон не обязателен для детей. Желательно, чтобы основная часть отдыха приходилась на ночные часы, иначе сон может сопровождаться многочисленными пробуждениями.

**ПОМНИТЕ!** У половины детей с нарушением сна к 8 годам сон нормализуется. В конце подросткового возраста проблема исчезает почти у всех ребят.