

## **Підтримка дітей під час навчання вдома**

Як батьки можуть підтримати своїх дітей у навчанні? Нижче наведено декілька порад.

### **Створіть сприятливу для навчання атмосферу. Вона досягається наступним чином.**

- Відведіть дитині тихе робоче місце в приміщенні, де вона почуватиметься комфортно. Рекомендується завжди виконувати домашнє завдання в одному й тому ж місці.
- Виділіть дитині стіл (бажано письмовий, але це може бути й інший стіл), за яким вона може сидіти прямо й не втомлюватися. Зверніть увагу на таке.
  - Сутулість і напружене сидіння ускладнює дихання і кровообіг. Для кращого насичення мозку киснем слід сидіти на стільці прямо.
  - Для здоров'я спини важливо, аби висота стільця та столу були належно підібрані. Висота стільця вважається оптимальною, коли лікті розслаблено лежать на столі під кутом 90° відносно тулуба, а ступні ніг безперешкодно стоять на підлозі.
- Робоче місце повинно мати природнє освітлення та бути оснащено настільною лампою.

### **Дитина більш сконцентровано виконуватиме домашні завдання, якщо...**

- поруч не буде відволікаючих факторів (гості, брати й сестри, комп'ютер, телевізор, мобільний телефон, іграшки або домашні тварини).
- на робочому місці буде що-небудь попити (бажано вода).
- приміщення добре провітрене та в ньому підтримується комфортна кімнатна температура.
- передбачено перерви в навчанні. Діти віком від 8 до 12 років здатні зберігати концентрацію уваги в середньому протягом 20–25 хвилин. Після цього їм слід зробити рухливу перерву на 3–5 хвилин.

### **Порядок також сприяє навчанню. Для цього дитині потрібно...**

- окреме місце для всього шкільного приладдя (наприклад, полиця, комод, шафа);
- невеликий запас графітових і кольорових олівців, клей-олівців, зошитів тощо;
- розклад занять, розміщений на видному місці біля робочого столу, а також його копія в одному з основних приміщень, наприклад, на кухні;
- план з усіма завданнями та датами на тиждень (тижневий розклад), розміщений на видному місці — це дасть змогу дитині відмічати кожне виконане завдання (наприклад, підготовку до тестування).