

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ?

(памятка для учащихся и родителей)



Материалы научных исследований ФГАУ НМИЦ здоровья детей Минздрава России свидетельствуют о том, что систематическое обучение является мощным стрессовым фактором для ребенка. К тому же имеет место увеличение продолжительности



приготовления домашних заданий. В связи с этим не реализуется биологическая потребность организма в двигательной активности, пребывании на воздухе, сне, что неблагоприятно сказывается на здоровье учащихся.

Для уменьшения этих нагрузок большое значение имеет рациональный режим дня, который строится с учетом биологических ритмов ребенка. Режим дня способствует выработке рефлекса на время и формирует динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга.

Соблюдение распорядка дня создает определенный ритм жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка!

Если биоритмический процесс нарушается, отмечается раздражительность, плохой сон, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, снижается способность организма приспосабливаться, что способствует формированию отклонений в состоянии здоровья детей и подростков и повышает риск возникновения заболеваний.

Поэтому так важно соблюдать требования к организации обучения и в школе, и дома, в основе которых - сохранение высокой работоспособности и предупреждение развития утомления.

Требования к выполнению домашних заданий регламентируют санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».



- **Как отдыхать? Продолжительность прогулок для детей до 7 лет - 3 часа, старше 7 лет - 2 часа.** Полезно после занятий в школе пребывание на свежем воздухе в течение 1,5-2 часов: первую половину использовать для спортивных игр, вторую для спокойных прогулок. Следует помнить: **суммарный объем двигательной активности для школьников, независимо от возраста – не менее 1 часа в день.**



- **Когда начинать?** Домашние задания рекомендуется выполнять после обеда и достаточного отдыха с началом в 16-00 часов. По времени это совпадает с периодом повышения работоспособности и интенсивности деятельности всех систем организма. Учащимся 2-й смены целесообразнее готовить уроки после утреннего завтрака.

- **С чего начинать?** Целесообразно сначала готовить письменные задания, потом – устные; лучше в такой последовательности: предметы средней трудности, более трудные, легкие.

- **Как предупредить утомление?**

- соблюдать продолжительность приготовления домашних заданий:
в 1 классе - 1 час; во 2-3 классах – 1,5 часа; в 4-5 классах – 2 часа; в 6-8 классах - 2,5 часа; в 9-11-м классах – 3,5 часа;
- через 45 минут занятий делать 10-ти минутный перерыв;
- делать физкультминутки длительностью 1-2 минуты.

Превышение указанного времени приводит к снижению памяти, скорости чтения, ошибок в письменных работах, сокращению времени для прогулок и сна.

- **Сколько нужно спать?**

Возраст ребенка	Ночной сон (час)
1-3 года	12
4-7 лет	11
8-10 лет	10
11-14 лет	9
15 лет и старше	8,5

Дневной сон: 1-3 года – 3 часа; 4-7 лет – 2,5 часа; 7 лет – 1,5 часа.

Именно во сне в организме происходят интенсивные процессы деления клеток, которые определяют формирование скелета ребенка. Недосыпание неблагоприятно влияет на нервную систему, в результате снижается работоспособность. Длительное недосыпание приводит к переутомлению.



старше

- **Какова длительность использования электронных средств обучения (ЭСО)?**

Суммарное время продолжительности использования ЭСО в день дома, включая досуговую деятельность (мин), не более:

Возраст /класс	Компьютер	Ноутбук	Планшет
6-7 лет	-	-	-
1-2 класс	80	80	80
3-4 класс	90	90	90
5-9 класс	120	120	120
10-11 класс, 1-2 курс ПОО	170	170	150

Соблюдение гигиенических требований при приготовлении домашних заданий поможет сохранить здоровье!