

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАНЯТИЯ ДОМА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ШКОЛЬНИКОВ

В школьных стенах занятия детей подчинены расписанию и звонкам: в расписании четко указано время перемен, существует даже большая перемена, во время которой дети могут прогуляться или позавтракать. Однако дома нередко все выглядит по-другому: здесь нет звонков, и настойчивые уговоры родителей «позаниматься еще» и «что - либо подучить» становятся стимулом к многочасовым занятиям без перерывов.

Родители, бабушки и дедушки, приведя ребенка из школы, нередко из самых лучших побуждений «помочь» малышу и «разгрузить ему вечер» требуют немедленного и быстрого выполнения всех уроков. И совершают роковую ошибку. Нельзя приступать к приготовлению домашних заданий тотчас после возвращения из школы. Это усугубляет усталость глаз, неминуемо наступившую после занятий в школе за день. Всего 1,5-2 часа отдыха «от школы» значительно уменьшают общее, в том числе и зрительное, утомление. Поэтому дома, как и в школе, следует после выполнения заданий, требующих напряжения зрения, делать упражнения, снимающие усталость глаз. Важно помнить также, что ребенка во время занятий не должны отвлекать посторонние звуки — магнитофон, радио, телевизор. Выполнение домашних заданий под сопровождение работающего телевизора недопустимо, поскольку внимание ребенка рассеивается, текст учебника приходится читать неоднократно, глаза устают, и в результате ребенок дольше сидит за письменным столом.

Не менее важно для сохранения зрения следить за соблюдением ребенком **правильной позы** при письме, чтении, выполнении любых заданий.

Правильная поза за столом — условие сохранения зрения

- ✚ Ребенок должен сидеть прямо, с небольшим наклоном головы над столом, плечи держать на одном уровне, ноги согнуть под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах, поясничной частью спины опираться на спинку стула. Две трети или три четверти бедер должны находиться на сиденье, так, чтобы подколенные впадины не прижимались к переднему краю стула. Предплечьями нужно свободно опереться на крышку стола, спина при этом поддерживается спинкой сидения, а тяжесть головы приходится главным образом на позвоночник.
- ✚ Раньше соблюдалось и такое немаловажное требование, как наклон (примерно 12 °) крышки парты в сторону ученика. Это позволяло ему не сгибаться над тетрадью и соблюдать удобное положение рук. Однако сегодня, к сожалению, большинство парт имеет абсолютно ровную, параллельную полу поверхность.
- ✚ Неправильная посадка не только способствует возникновению зрительного утомления и близорукости, но и ведет к нарушению осанки. Правильная посадка возможна только при наличии специальной мебели и ее соответствии росту ребенка. В каждом детском учреждении должна быть мебель необходимых размеров, причем соответственно промаркированная, чтобы можно было рассадить детей правильно. Детей с пониженным зрением следует усаживать за передние парты или столы, находящиеся у окна, но не у простенков между окнами. Учащимся с корригированной очками до нормы остротой зрения можно сидеть за любой партой.
- ✚ Условия для правильной посадки должны быть обеспечены и при домашних занятиях. Если стол, за которым работает ребенок, не соответствует его росту, нужно сделать для опоры ног подставку, а на стул положить дополнительное сиденье. Передний край стула должен быть задвинут под стол на 3- 5 см, книгу во время чтения установите на столе в наклонном положении, используя специальную подставку.

Правильно подобранная мебель создает условия для нормальной посадки детей, сама же эта посадка вырабатывается и входит в привычку лишь при постоянном контроле со стороны родителей и педагогов.

- ✚ Очень важно следить, чтобы ребенок соблюдал расстояние от глаз до книги или тетради на столе (парте) не менее 30- 35 см. Надо помнить, что частая и длительная работа на близком расстоянии от глаз до парты очень утомительна для зрения и приводит к его нарушению.

- ✚ Нельзя читать при плохом освещении, на ходу, во время езды в транспорте, поскольку неустойчивое положение книги или газеты во время движения транспорта затрудняет чтение, заставляет чрезмерно приближать глаза к тексту, вызывает быстрое утомление.

Осанка, от которой зависит и зрение, может испортиться под воздействием многих факторов.

Чтобы сохранить и выработать правильную осанку, необходимо постоянно выполнять специальную гимнастику.

Приведем несколько упражнений для коррекции осанки, которые легко можно делать в домашних условиях.

- Лечь на живот, кисти под подбородком. Поднять голову и плечи, руки на поясе (лопатки соединить), держать 3 секунды (три счета).
- Лечь на спину, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, затем левую, согнуть ноги в коленях, выпрямить и опустить.
- Встать на колени, руки на поясе, выполнить глубокие вдох и выдох (2-3 раза)
- Лечь на живот, кисти под подбородком. Приподнять туловище и голову, руки в стороны. Сгибать и разгибать пальцы 6-10 раз, возвратиться в исходное положение.
- Лечь на спину, руки вдоль туловища. Совершать круговые движения ногами, как при езде на велосипеде (10 раз).
- Сесть на стул, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, потянуться вверх, достать «потолок» (2-3 раза).

Без просмотра телепередач жизнь современного школьника не обходится. Это неудивительно — телевизор давно и прочно вошел в нашу жизнь. Масса полезных передач, просмотренных как дома, так и в школе (в любых других детских учреждениях), могут значительно расширить и обогатить интеллектуальный запас подрастающего ребенка. Но не секрет, что иной раз, особенно дома, телевизор становится просто своего рода наркотической привязанностью. Поэтому очень важно, чтобы просмотр телепередач, был четко регламентирован с позиций гигиены.

Разработала: учитель-дефектолог(тифлопедагог)
Баженова Елена Владимировна